

III-2024

Tot fent un cafè a olymp



Un moment de calma per
descobrir les petites coses que
ens porten benestar

Judith Ferrer

@olymp.centre
ESTÈTICA



Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo
TATTOO STUDIO

índex



Editorial:pàg 3

Benestar:

- Posa llum a la foscor.....pàg 4
- Fllueix com el riu.....pàg 6
- La vida et fa repetir curs.....pàg 16

Estil:

- Colorimetria.....pàg 8

Bellesa

- Producte estrella del mes.....pàg 5
- Tatuatges.....pàg 12
- Serveis d'Olymp.....pàg 14
- Manicura.....pàg 15



EDITORIAL



La cultura popular diu que veure papallones constantment representa canvis, noves oportunitats i creixement personal.

Tu en veus?

Si no es cau en la superstició, crec que és bonic veure símbols com a metàfores o missatges que ens donen energia i positivitat, una forma poètica d'afrontar els canvis.

Tot a la vida és canvi constant, i adaptar-nos a aquest moviment a vegades és difícil.

Per aquest motiu, els articles d'aquest mes, parlen **dels canvis a la vida** amb l'objectiu de que, com el mes en que torna la primavera, els canvis siguin per florir a noves oportunitats, a noves maneres de veure les situacions i a noves maneres d'afrontar els esdeveniments diaris.

En l'article **"posa llum a la foscor"** t'animo a observar que tens el poder de decidir com sentir-te davant una situació que t'angoixa o t'entristeix, assumint que vivim en un entorn BANI, en el que ens cal **fluir com el riu** per alliberar-nos de tensions. I si la **vida et fa repetir curs**, mira d'absorbir tots els coneixements possibles de la situació per poder créixer personalment.

Desitjo que els canvis, t'inspirin.



Gemma Turallas

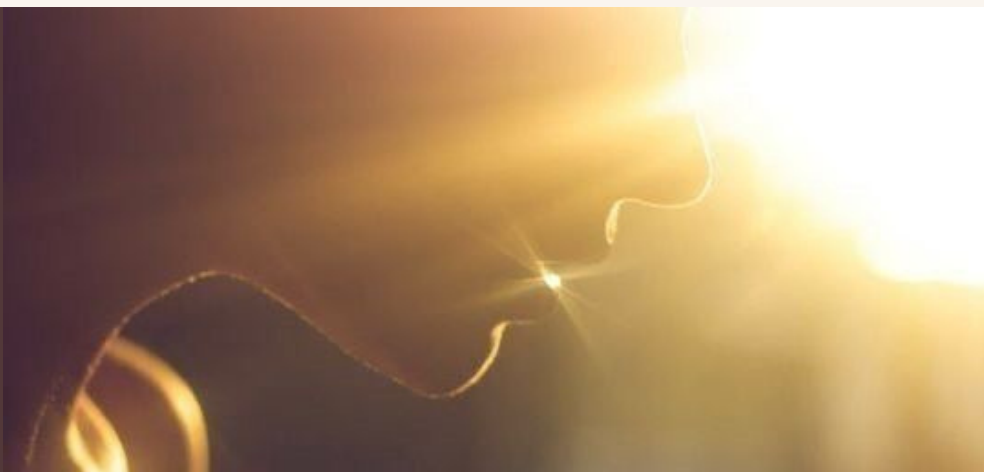
BENESTAR



Gemma Turallas

Posa llum en lloc de foscor

Només tu pots
decidir com
sentir-te
davant una
situació



Davant de tota la situació mundial i de les situacions personals que vivim cada dia és força habitual que les nostres converses tinguin un to de queixa.

La queixa és com un verí.

Crea un estat d'ànim trist, ansiós, pessimista, rabiós i fins i tot agressiu que dificulta la relació amb els nostres familiars o companys. Però el que dificulta més és la relació amb nosaltres mateixos.

I quin benefici n'obtenim?
Que ens facin cas?
Que puguem expressar la nostra angoixa i frustració?
És això el què volem?

Segur que tu també tens dies més queixosos que d'altres, i acabes el dia esgotat.

Prendre'n consciència és el primer pas.

I voler canviar l'hàbit de la queixa és el segon.

Canviar-lo per una actitud més oberta, més positiva, més d'acceptació de la situació.

Quan deixis de queixar-te veuràs la diferència.

En deixar de queixar-te aconseguiràs prestar atenció a la part positiva de la vida, **a centrar-te en la teva zona d'influència de la situació**, veuràs el que pots fer i sentir i canviaràs la teva energia.

No estàs negant una situació, el què estàs fent **és decidir com sentir-te davant una situació**. I això és molt important, perquè pots canviar el teu estat d'ànim.

Abans de queixar-te, respira i pren-te la situació com un repte.

Si ja t'has queixat, adona-te'n i respira i canvia el pensament, busca si pots aportar alguna cosa a la situació, si pots donar-li la volta i trobar alguna cosa positiva, i si no, acceptar que no està en la teva zona d'influència.

Posa llum en lloc de foscor.

Posa optimisme en un món ple de problemes. Hi ha moltes coses que no podem canviar. Però sí que podem fer que el nostre dia a dia sigui més positiu, amb un petit gest.

Per cada queixa que estiguis a punt de fer, para't i pensa: tens l'oportunitat de canviar un hàbit negatiu per un que et serà molt més beneficiós per la teva energia, salut, equilibri i relacions personals.

Val la pena deixar la queixa.
Val la pena aprendre'n encara que sigui tant difícil.

És un aprenentatge per la teva salut mental, física, emocional i personal.

Potser et pot servir escriure la queixa i després, buscar la manera de donar-li la volta per transformar-la en una idea serena.

Per exemple:

la queixa pot ser: **arribo cada dia a casa esgotada i està tot per fer.**

potser la podries canviar per:

però estic a casa, el meu refugi, el lloc on podré recuperar-me i on em puc tornar a trobar.

BELLESA

Producte estrella del mes

- protector solar dels raigs UVA, UVB
- protector de la llum blava de les pantalles

Crema Bioactiva FP6

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell i sobretot per les pells grasses i amb acne.
- **molt recomanable per les pells fotosensibles i reactives, amb taques o sense pigmentació**
- pells envermellides o cremades pel sol, o després de tractaments de radioterapia

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- Sacsejar abans d'utilitzar-la
- Aplicar-la amb un suau massatge lent i circular, en espiral
- com a protector aplicar 1/2 hora abans del sol i repetir cada 2 hores.
- aplicar-la com aftersun.
- com a crema diària i protectora.

En aquest vídeo pots veure com potenciar el seu ús.

<https://youtu.be/-cgoPaXH-CM?si=s2iHxRQzwd3EmirN>



COMPOSICIÓ

- **Caolí i camamilla romana:** calmant i desintoxicant
- **Oli de llavor de cafè:** regenerant i ric en àcids grassos essencials
- **Espígol i Malví:** cicatritzants i antiinflamatoris, ideals per cremades
- **Alvocat:** ric en vitamina E i antioxidant, preveu la disminució de collagen
- **Oli de sèsam, bentonita i mantega de karité:** protectors físics i biològics de les radacions solars.
- **Extractes de gemmes i mèdulla de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència. Ajuden a millorar els problemes de cremades solars
- **Olis essencials naturals:** seleccionats per enfortir, rejuvenir, higienitzar i purificar la pell

BENESTAR



Gemma Turallas

Sempre m'ha agradat la història de les civilitzacions per poder saber com la humanitat ha anat fent camí al llarg dels segles.

Quan estudiava, posava moltes expectatives a les classes d'història. Em fascinava l'art i la cultura, però com sempre va lligada a fets polítics, bèl·lics, religiosos i econòmics, la majoria de vegades acabava sentint una buidor i tristesa molt gran per la humanitat.

Llavors és quan havia de buscar en altres llibres, o pel·lícules, les històries que jo volia saber: com vivien les persones el seu dia a dia, com organitzaven el seu temps, com sorgien les idees creatives, com connectaven amb les fases de la natura, com organitzaven i construïen la vida.

Actualment, en la nostra societat vivim molts més anys, tenim millor qualitat de vida en molts aspectes, gaudim d'una llibertat que hem d'agrar a les persones que la van fer possible per nosaltres i hem d'entomar el relleu, per millorar el món a les generacions que vindran.

Tot i així, tots som conscients dels grans reptes que encara hem de millorar com a humanitat.

No hem après de les classes d'història ni dels grans filòsofs que ens han advertit durant segles i segles.

Flueix com el riu



Als anys 80, Zygmunt Bauman, sociòleg, va dir que vivim en la "modernitat líquida" on tot allò que consideràvem per tota la vida, s'ha convertit en atemporal i hem d'adaptar-nos en **entorns anomenats VUCA**, un acrònim anglès per referir-se a espais volàtils i canviants, incerts, complexos i ambigus.

Però **després de la pandèmia**, aquest concepte ha quedat obsolet. Ara vivim en un **entorn BANI**: fràgil, angoixant, no lineal i incompreensible.

B (brittle) = **FRÀGIL** perquè tot canvia contínuament i tot es pot trencar en qualsevol moment.

A (anxious) = **ANSIETAT**. Observem angoixa al voltant nostre. Sempre correm. Vivim connectats en un món virtual que ens allunya de la realitat. Això ens crea inseguretat i incertesa.

N (non linear) = **NO LINEAL**. En moltes situacions vitals no observem una relació causa-efecte directe i això ens crea inestabilitat i augmenta l'ansietat.

I(incompreensible) = **INCOMPRENSIBLE**. Al no ser lineal, fa que sigui difícil comprendre la magnitud de tot el què passa

És precisament en aquest món amb **entorns BANI en el qual hem de viure** i on creixeran els nostres fills i filles. **I tenim dues opcions**: o resistir-nos al canvi i lluitar, o adaptar-nos, acceptar i fluir amb ell com el riu.

Si ens resistim al canvi i lluitem, sense acceptar la situació viscuda, ens resistim, ens sentim víctimes o vivim enfadats amb la vida, ens tanquem en un cercle viciós de por, tristesa i ira, antesala de la depressió.

El nostre malestar no té tant a veure amb les coses que ens van passant, amb les situacions, **sinó amb la nostra manera de mirar-les i interpretar-les**.

BENESTAR

Això és el què ens fa mal.

Som immadurs quan volem que la vida sigui com ens agradaria que fos, amb les nostres expectatives i fantasies.

Ens sentim esgotats perquè lluitem contra el fluir de la vida.

Schmelling deia **“Allò que no acceptem és l'única causa del nostre sofriment.”**

Per això, tot i vivint en un món BANI, hem de saber adaptar-nos i ser resilients.

Cal aprendre a connectar-nos en el present, no evadir-nos amb els molts succedanis vitals (virtuals, farmacològics, laborals...) que ens tenen atrapats.

Cal observar i acceptar un entorn i un món on costa comprendre la realitat.

Cal aprendre a viure amb la incertesa del demà i la inseguretat contínua.

Cal madurar personal i emocionalment.

Si aprenem a fluir com un riu, aprofitarem la seva força.

Aprenem a acceptar als altres tal com són i a les coses tal com venen.

I això no vol dir estar d'acord amb tot el què passa, no vol dir resignar-se, no vol dir tolerar o passar, no vol dir ser immòbil.

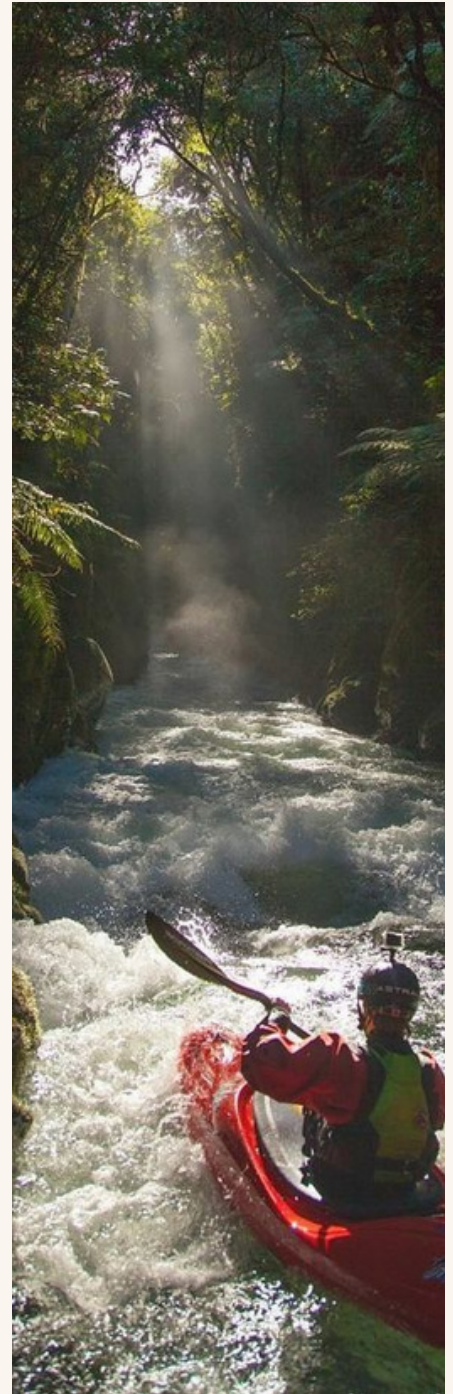
Vol dir tenir una profunda comprensió i saviesa i ser proactiu, no reactiu: acceptar la situació, decidir com encarar-la i buscar solucions sense reaccionar amb impulsivitat i poc control emocional.

Tot un repte que ens pot portar molts anys d'autoaprenentatge, d'autoobservació i de millora personal.

L'avantatge de tot aquest treball personal és que, un cop acceptem, ens alliberem de les tensions, enfrontem els desafiaments i descobrim que tenim capacitat de superar la situació, no lluitar contra ella.

Acceptar és difícil, però és necessari en moltes ocasions, per ser més flexibles amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb la vida.

És un art necessari per viure.



Quan entenguis
que no es tracta
de lluitar
sinó d'acceptar i
fluir,
hauràs entès la
vida

 *Gemma Turallas*

Colorimetria

Vestir-nos és una expressió de la nostra personalitat. Per això, ha de ser diferent de la resta de la gent.

Tanmateix, la indústria de la moda mou milions d'euros en marcar-nos les tendències i estils que cada temporada envaeixen els aparadors per incitar-nos a fer un consum continu.

En l'article "descobreix el teu estil" de la revista de febrer, parlava de la necessitat de l'autoconeixement per expressar el teu jo més autèntic i no caure en l'angoixa contínua de sentir-te desfasada o no tenir res per vestir-te encara que l'armari estigui a petar.

Una primera manera de començar amb aquest **autoconeixement** és saber quina és la teva **colorimetria**, o sigui, quina és l'**harmonia de color que més t'afavoreix**.

Els avantatges són múltiples:

- 1- Crearàs un **fons d'armari amb colors** que et ressaltin les teves faccions, la teva bellesa, i no l'apaguin i et facin veure cansada, trista o apagada o més ullerosa.
- 2- Si mantens una **harmonia cromàtica**, tot combinarà amb tot.
- 3- A l'hora de comprar, podràs escollir millor, en funció de la teva colorimetria, i no en funció del que està de moda i que acaba en un racó de l'armari perquè no t'hi sents bé. Això també forma part del **consum responsable**.
- 4- El color que t'afavoreix en contacte amb el teu rostre farà que els teus **ulls es vegin més brillants i la pell més lluminosa**.

A cada persona ens afavoreix una paleta de colors en **funció del nostre color de cabell, pell i ulls**. Tots els colors tenen subtonalitats que afavoreixen més uns que altres.

Per exemple, el vermell pot anar del més ataronjat al més rosat, i cadascú servirà per a un tipus de persona.



Trobar quina és la teva harmonia no és fàcil, ja que influeix també si tens els cabells tenyits, els teus gustos o quina "estació" ets.

La colorimetria és un món complicat i no pretenc explicar-t'ho tot en un petit article. Si tens interès, pots trobar molta informació sobre la colorimetria o demanar un estudi del color a una assessora d'imatge.



ESTIL

Per començar, pots fer la classificació dels tons de la teva pell, ulls i cabell segons tres característiques:

Temperatura, valor i croma

TEMPERATURA		
	FREDA	CÀLIDA
PELL (3p)	Es bronzeja i té un color mate o es posa vermella i no agafa color daurat	Es bronzeja i té un color daurat o es posa vermella però agafa un to préssec
CABELL(2p)	negre, castany fosc, ros platí	castany daurat, pèl roig, ros daurat
ULLS (1p)	color uniforme siguin negres, marrons, blaus o verds	tonalitats amb color daurat, marró siguin verds o blaus, marrons

VALOR		
	CLAR	FOSC
PELL (3p)	Blanca, rosada, grissosa	morena, daurada,
CABELL(2p)	ros, castany clar, blanc, pèl roig	negre, castany fosc
ULLS(1p)	blaus, verds, mel	negres, marrons

ESTIL

CROMA		
	BRILLANT	SUAU
PELL (3p)	Uniforme	amb pigues, taques, granets, venes
CABELL (2p)	un sol to	diferents tons o reflexes
ULLS (1p)	un sol to	amb tonalitats

Un cop tinguis les puntuacions, busca les més altes per classificar-les en les 4 estacions:

PRIMAVERA: Càlida, clara, brillant

TARDOR: càlida, fosca, suau

ESTIU: freda, clara, suau

HIVERN: freda, fosca, brillant

Fixa't quins grocs, verds, blaus i vermells són els més indicats segons la teva estació.



ESTIL

Saber quina estació ets et pot ajudar a no cometre errors i a sentir-te a gust amb els teus colors. Pots veure quins colors les afavoreix?



En aquestes imatges el que destaca més és el color del cabell, però també la roba ajuda a potenciar-ho. Saber quina estació ets et pot ajudar a l'hora d'escollir quin to et pot afavorir més. Tots els colors tenen subtons, aquí només et deixo els principals.

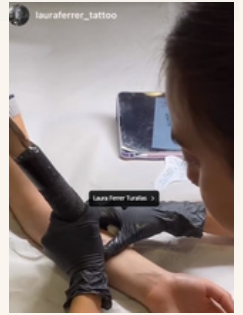


Descobrir quina estació ets i quins són els teus colors no és fàcil. Però si vas observant, vas comparant i et proves diferents tonalitats encara que al principi no t'acabi d'agradar el color, aconseguiràs fer-te un armari que et faci lluir i amb el que et sentis còmoda i bonica. A més a més, estalviaràs, perquè les teves compres seran molt més conscients i pensades.

TATUATGES

La creativitat, delicadesa i perfecció s'expressen en els tattoos de la **Laura**, Petites obres d'art en les que hi posa tota la seva atenció i amor.

@lauraferrer_tattoo



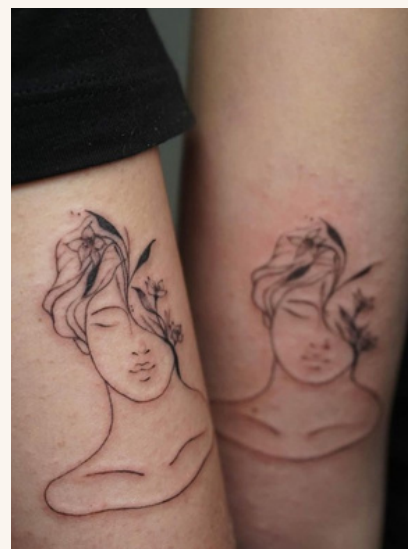
TATUATGES

Cada tatuatge explica la seva història, i té un significat propi.



un tattoo pot ser
símbol
de lligam familiar o
d'amistat.

Allò especial que té
sentit per a tu.



SERVEIS a OLYMP



Albert: Elimina tatuatges

Desfés-te dels tatuatges que ja no t'agraden, no t'identifiquen o no són de bona qualitat.

L'Albert valorarà la quantitat de sessions que necessites per esborrar-te'l.



Anna: micropigmentació

Defineix els teus llavis, fes-te la línia dels ulls perquè no t'hagis de preocupar de ressaltar amb maquillatge i sempre et vegis bonica i arreglada.

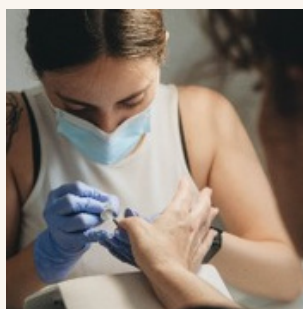
Una bona inversió en tu mateixa.



Roser: quiropràctica i osteòpata

Calma el dolor de contractures musculars, tendinitis que provoquen malestar, cansament, fatiga, falta d'energia i baix estat d'ànim amb el quiromassatge.

Amb el **drenatge limfàtic** eliminaràs toxines i l'excés de líquids acumulats en el cos i millorarà la circulació sanguínia. T'ajudarà a prevenir la cel·lulitis i reduir la inflor.



Judith: esteticient, manicurista i assessora d'imatge

Cuida la teva imatge començant per les mans i tractant la teva pell perquè llueixi suau i bonica sempre amb els rituals i tractaments de la Judith.

Deslliura't del pèl de cames, engonals, braços, mentó, celles, bigoti o tot el cos en unes quantes sessions amb el làser o amb la cera.



Laura, tatuadora i fotògrafa

Crea art en la teva pell per expressar qui ets.



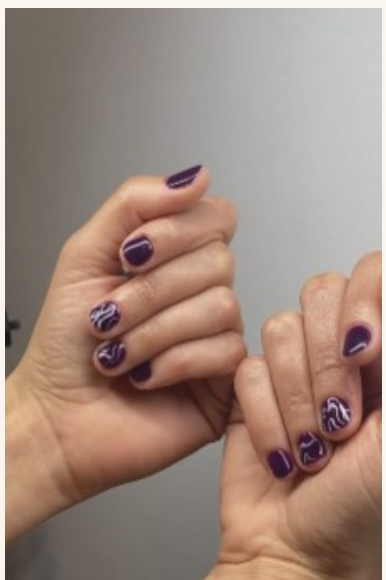
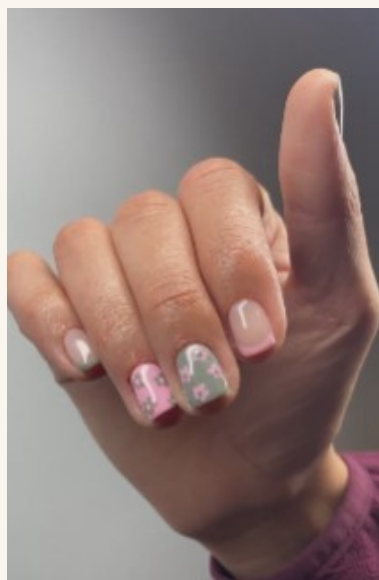
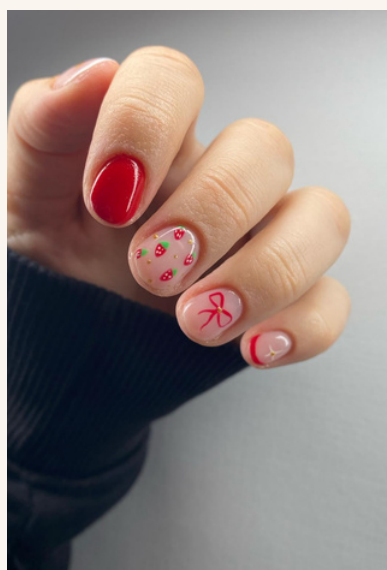
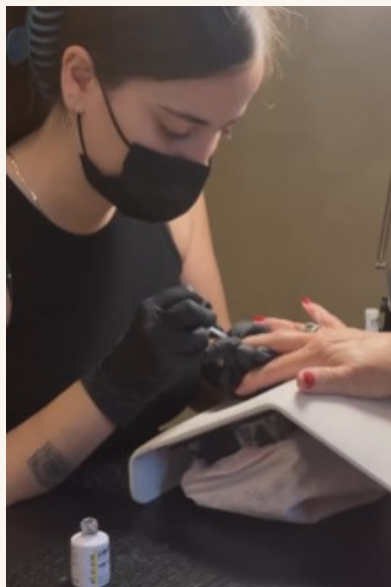
Atenció a les pròximes novetats!!!

TALLERS DE

- Tattoos de handpoke
- Automaquillatge
- Joieria
- Skincare

MANICURA

Mans boniques, que parlen soles.
Petites obres d'art creades per la **Judith**,
realitzades amb delicadesa, polidesa i elegància





Gemma Turallas

Fa dos anys vaig escriure un article semblant: l'angoixa per l'estat de salut del meu pare, el terror per l'experiència vital d'una de les meves filles i l'alerta constant a la vida laboral.

Per sort, tot en la vida flueix i anem superant obstacles, esdeveniments i moments al llarg de la vida que ens fan més forts i resilients.

La vida és cíclica, en espiral, i al cap d'aquests dos anys torno a viure una situació semblant: l'angoixa per la salut del pare i el terror per l'experiència vital d'una de les meves filles i l'alerta constant a la vida laboral.

Llavors la pregunta és: **la vida et fa “repetir curs” o has après alguna cosa passant per aquesta experiència?**

Prefereixo pensar que la vida m'ha tornat “més sàvia”.

Continuo tenint les emocions a flor de pell quan la por, la incertesa, la inseguretat i la desesperació truquen a la porta i amb elles, els pensaments fan volar la imaginació per crear històries dramàtiques i pessimistes.

M'adono que, quan penso així, la meua ment està en “modus víctima” i que m'estic resistint a acceptar la realitat tal com és, i això alimenta més el malestar.

Crec que moltes persones hem après a funcionar així i no en som conscients. Ho veiem normal. I no ho és. Perquè davant les situacions que ens fan sentir desgraciats, turmentats, pessimistes o angoixats podem actuar de tres maneres: retirar-nos de la situació, canviar-la, o acceptar-la totalment, encara que no sigui el que desitjaríem.

És com és, i si no podem fer-hi res, lluitar-hi és inútil i ens fa mal.

Començo a comprendre la frase enigmàtica del meu mestre David que em deia **“has de funcionar d'una manera diferent”**.

La vida et fa repetir curs



Crec que a grans trets, es referia a acceptar les situacions, prendre consciència del diàleg intern, estar present en cada moment, deixar d'aferrar-me al passat, deixar de viure el futur que encara no ha arribat i confiar en la vida, en els altres i en mi.

Confiar en la vida que tot passa per alguna cosa, que res és per casualitat i que tot procés porta a un aprenentatge i cap a un capítol nou. Potser no és el que m'havia imaginat, però és que hi ha infinites possibilitats de redactar la història d'una vida. Llavors, la vida em diu: **confia, tot anirà bé.**

Confiar en els altres, a saber que els seus camins no els puc dissenyar jo i que cadascú és responsable de com gestiona la seva experiència vital. **Cal reconèixer que la saviesa de cadascú** l'ajudarà a prendre les decisions més encertades o les que en aquells moments de la seva vida pot fer.

Confiar en mi, en què tinc **les eines i capacitats necessàries** per fer front als obstacles que la vida em presenta, com un joc, en el que cal reflexió, aprenentatge, i estratègia per superar-los. I com tot joc, cal prendre decisions per continuar el millor possible, sense repetir curs.



@lauraerrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog

Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59