

IV-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



gemmaurallas.com

Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo

TATTOO STUDIO

índex



Editorial:pàg 3

Benestar:

- Trobar el sentit.....pàg 4
- Admirar i agrair.....pàg 6
- 7 elements per trobar l'equilibri.....pàg 11
- Tancant cercles.....pàg 13

Especial St. Jordi

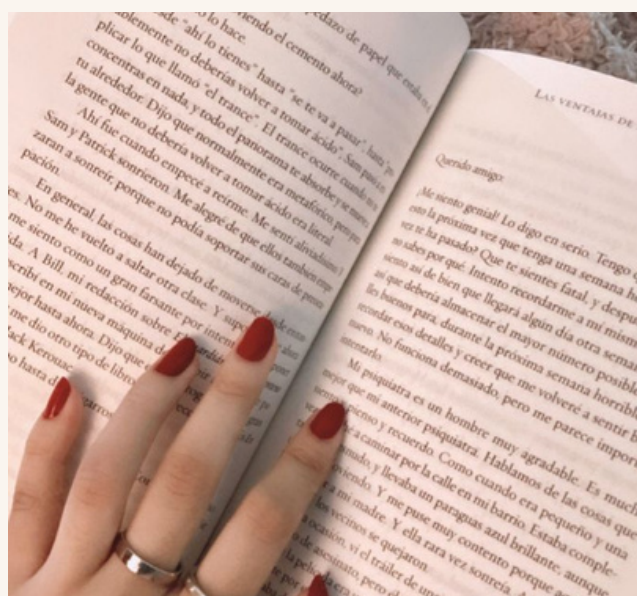
- Recomanacions de llibres.....pàg 15

Bellesa

- Producte estrella del mes.....pàg 5
- Tatuatges.....pàg 7
- Serveis d'Olymp.....pàg 9
- Manicura.....pàg 10

Art

- Tallers a Olymp.....pàg 17
- Art a Olymp.....pàg 18



EDITORIAL



El bon temps ens permet sortir a l'exterior, a "fer vida" al sol, a l'aire, al camp, al mar.

Veure com tot reneix, on tot torna a començar, és el símbol ideal per observar que el cicle de la vida és tancar etapes i viure de noves.

Un cicle sens fi, igual i al mateix temps, diferent, pel moment vital que vivim o per la situació de vida que estem passant.

Per aquest motiu, els articles d'aquest mes parlen del temps, **de trobar el sentit** a la nostra vida, a adonar-nos del que tenim, **admirant i agraït** més que queixar-nos del que no tenim.

I per fer-ho, cal que recordem els **7 elements essencials per l'equilibri** personal que ens ajudarà a **tancar cercles**, etapes, períodes de vida per enfocar-nos en el present i deixar enrere el passat.

I com que el mes d'abril és sant Jordi, us proposo una **sèrie de llibres interessants** per endinsar-nos en el nostre interior, conèixer-nos, aprendre i enfocar la nostra vida amb una visió renovada, com la primavera.

Tot amenitzat per les fantàstiques creacions de la Laura i la Judith, l'exposició de quadres de la Sara i els tallers de maquillatge i handpocke.

Bon Sant Jordi



Gemma Turallas

BENESTAR



Gemma Turallas



En un món de la immediatesa, del canvi, de la incertesa... trobar l'equilibri personal a vegades resulta difícil.

Cada etapa de la vida és una adaptació constant.

Un naixement i un dol.

Un cicle que comença i acaba.

Desapareixen èpoques i apareixen noves responsabilitats, oportunitats, persones i situacions que ens modelen i ens fan evolucionar.

Cada cop més de pressa.
Cada cop més sense saber on anem.

Sovint, executem tasques sense ser-ne del tot conscients, posant l'automàtic, tenint la sensació d'una rutina sense sentit.

Has tingut mai la sensació de no saber quin és l'objectiu de tot aquest desgast d'energia?

Has pensat cap on et porta tot això?

Trobar el motiu, el sentit, el propòsit de la teva vida, pot ser una de les preguntes més difícils de contestar.

Però també la més interessant, engrescadora i motivadora.

És possible que tu, igual que jo, hakis pensat moltes vegades en això.

Fer-me aquestes preguntes m'ha fet reflexionar molt sobre qui soc, quina és la meva contribució al món, què m'agrada fer i quines creences irracionals i pors tinc i com fer-ho per superar-les.

No tinc encara totes les respostes. Mentrestant, reflexionar m'ajuda a dissenyar la vida que més s'acosta a la persona que vull arribar a ser i a conèixer el què em permetria fer, si no tingués por, si confiés plenament en mi.

Llavors, necessito un temps de reflexió. I si et ve de gust, tu també ho pots fer. Escriu allò que et sorgeix de dins, en llegir la pregunta.

- Què és el més important per tu en aquesta vida?
- Què aportes al món?
- Què et fa sentir bé?
- Què et desequilibra?
- Com et cuides?

- Com es reparteix la teva energia en les diferents dimensions de la vida? (família, feina...)

- Quin temps estàs realment amb tu?

- Què faries si confiessis plenament en tu?

- Què faries si no tinguessis por?

Escriu sense pensar-hi molt, el què sorgeixi, sense jutjar-ho.

Potser no trobaràs respostes clares.

Potser sí.

Potser ho has de deixar reposar i tornar-hi més endavant.

Potser no tens la resposta.

No passa res. El teu interior va pensant.

Dedicar aquesta estona obre una escletxa, un viatge cap al centre. És una estona per dedicar temps, per meditar, per trobar connexions i relacions. Per aturar el temps i viure'l.

Si sovint fas aquest exercici, aniràs veient coses que ara no veus.

Podràs planificar què fer perquè ja tindràs clar on vas. I per què hi vas.

Es va desenvolupant la confiança en un mateix. I, potser, es pot començar a descobrir el propòsit, el motiu, el sentit de la vida de cadascú pel temps que ens queda per realment viure.

BELLESA

Producte estrella del mes

- Alleuja, protegeix i repara la pell

BIOEMULSIÓ REPARADORA

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell
- relaxa, desestressa, flexibilitza, regenera i suavitza la pell resseca
- exfoliant depuratiu que drena les impureses i setina la pell
- protegeix la pell fatigada
- per a zones més castigades com mans, ungles, colzes, genolls i peus

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- En manicura i pedicura, suavitza la cutícula, saneja, hidrata i flexibilitza les ungles, tornant-les més resistents
- per a cames cansades degut a la retenció de líquids
- com a desodorant natural
- per pells amb llagues, psoriasis o sensibilitat química múltiples i problemes articulars

Mira el [vídeo](#)



COMPOSICIÓ

- **espígol i romaní:** calma i descongessionen
- **sàlvia i helicris:** acció calmant sobre múscles i articulacions
- **hamamelis (menta):** afavoreix la circulació i el drenatge
- **bambú i shiitake:** regenera la pell
- **coco i cacau:** eviten la sequedat a la pell
- **plantes aromàtiques i olis essencials:** rejuveneixen la pell i aporten benestar i relax.

BENESTAR



Gemma Turallas

Fa uns dies que miro d'aixecar el cap de l'ordinador, del mòbil o del llibre que llegeixo i pararme a observar.

Observar amb uns ulls diferents les mateixes coses de cada dia.

Descobrir en cadascuna d'elles la bellesa que hi amaga: la lluentor de les ulleres, la sinuositat de la cullera, la transparència de la cortina, la rectitud de la porta.

Mirada nova per veure-hi diferent.

Perquè tot, inclús allò que ens sembla lleig, té la seva bellesa.

Els bons fotògrafs ho saben. La meva filla gran ho sap. L'objectiu de la seva càmera capta el què a mi em passa desapercbut.

I agraeixo veure que el món està ple de bellesa.

Sí, perquè em sembla que no soc l'única que necessita creure en un món diferent del que ens presenten a les notícies, de les històries que ens expliquem dins nostre, de les imatges mentals que ens espanten, dels arguments violents de les pel·lícules.

És per això que faig aquest exercici: buscar la bellesa en cada cosa que m'envolta, i agrair-ho interiorment.

Admirar i agrair

És una manera d'enfocar la ment.

En lloc de mirar, admirar.
En lloc de queixar-me, agrair.

És un repte a què no estem acostumats. Però avui, puc iniciar aquest nou hàbit.

Cadascú de nosaltres creem el nostre món interior i l'omplim de què observem, imaginem, sentim.

Vull crear el meu món amb una mirada diferent.

Admirar el que avui tinc i demà no sé si tindrè.

Mirar la bellesa que tinc, que m'envolta, que creo al meu voltant, d'envoltar-me de coses boniques de mirar.

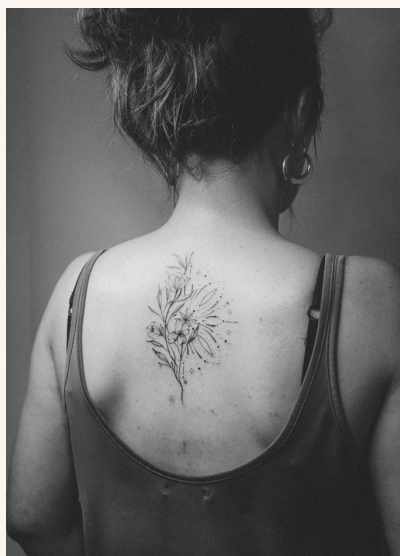
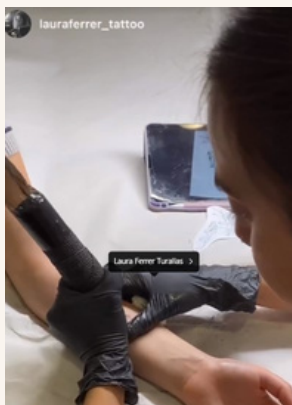
I agrair.



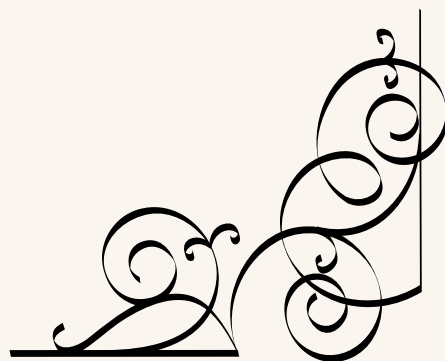
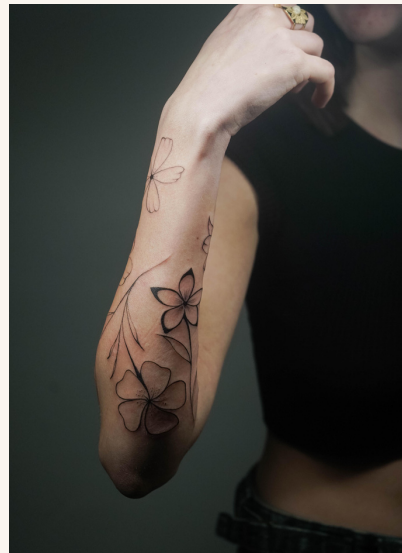
TATUATGES

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.

@lauraferrier_tattoo



TATUATGES



SERVEIS a OLYMP



Albert: Elimina tatuatges

Desfés-te dels tatuatges que ja no t'agraden, no t'idenfiquen 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.

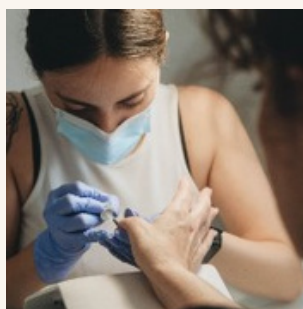
Una bona inversió en tu mateixa.



Roser: quiopràctica 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.

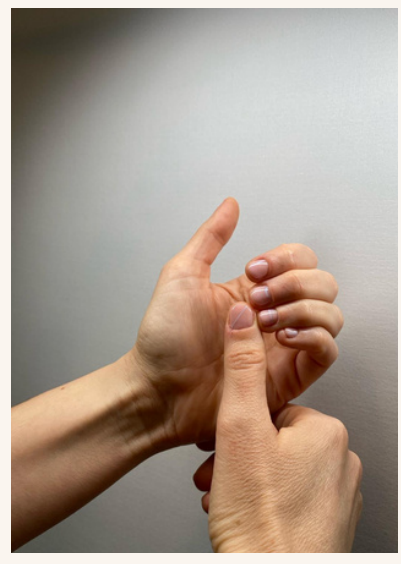
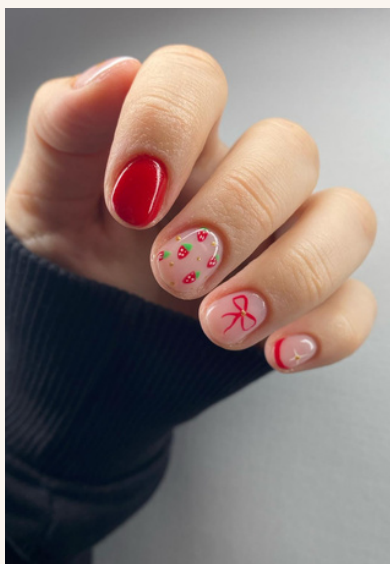
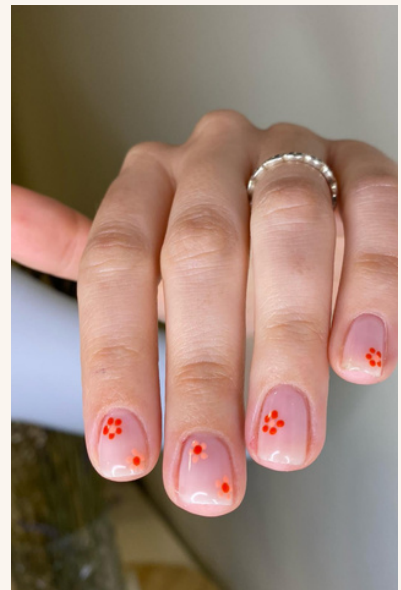
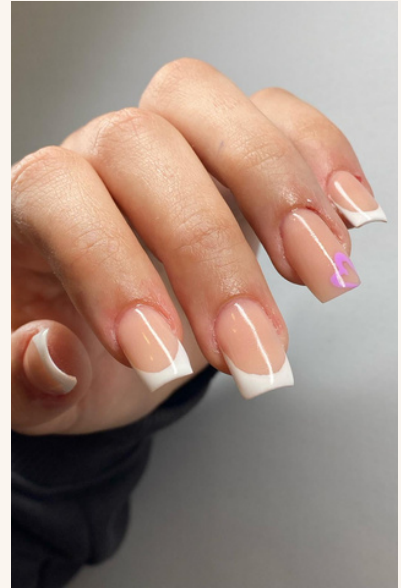
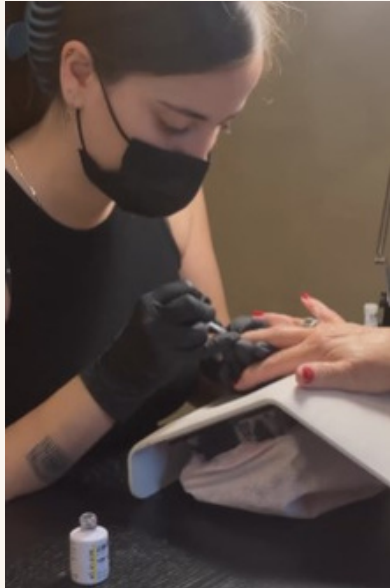


Laura, tatuadora i fotògrafa

Crea art en la teva pell per expressar qui ets.

MANICURA

Per a noies, dones i també nois i homes
Les mans expressen, diuen sobre tu, de qui ets, què t'agrada, com et sents
Expressa't a través de les teves mans



BENESTAR



Gemma Turallas

Sempre he trobat molt interessant el camí que les persones anem transitant per arribar on som ara.

Quan reflexiono sobre la meua vida, o observo la dels altres, m'adono que cada etapa, cada moment, cada situació és com una peça de puzzle que va donant forma i sentit a la història de cadascú.

El més interessant, però, és que hem creat aquest camí d'una forma més o menys inconscient utilitzant 7 elements essencials:

1-Les creences.

“En la vida no obtens allò que et mereixes, sinó allò que creus que et mereixes”.

Alexandra Villaroel

Allò que creiem afecta la manera de viure. Les creences sobre nosaltres mateixos, la vida i el món, han estat modelant la nostra manera d'encarar-nos a la vida des de ben petits. Obtenim allò que creiem que mereixem, tant si les creences són negatives, com positives. Per tant, és molt important prendre realment consciència que ens diem a nosaltres mateixos.

2-Les estratègies que utilitzes per tenir el què vols.

«Si sempre fas el mateix, assoliràs el mateix”

Einstein

Fins ara tot el que tens, és degut a les estratègies que has emprat: com portes les teves finances, amb qui et relaciones, quina disciplina tens, què llegeixes, quins hobbies tens... Potser és moment de canviar certes estratègies?

3-Els hàbits:

La manera més efectiva de canviar els teus hàbits és centrar-se no en el que vols aconseguir sinó en la persona que et vols convertir”

James Clear

7 elements essencials per l'equibri



Les petites coses que fas d'ençà que et lleves fins que te'n vas a dormir tenen un impacte en la teua vida. Possiblement, la vida d'una persona que es lleva cada matí més d'hora i té temps per marxar a treballar amb calma, serà diferent de la persona que cada matí es lleva tard, de mal humor, sense temps i se'n va a treballar.

4-El llenguatge intern.

“Dintre nostre hi ha un llop blanc i un de negre que lluiten contínuament. Guanyarà el que tu alimentis”. Llegenda Cherokee

Tots tenim una veu interior negativa que ens jutja, ens culpa, ens ridiculitza, ens matxaca.... És crucial ser-ne conscient i buscar la manera de donar-li la volta, perquè el teu pitjor enemic, pots ser tu mateix.

BENESTAR

5-Les emocions:

“no somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”.

Jorge Bucay

Tu tens el control de com et sents cada dia.
Si creus que són els altres que et fan posar trist,
enfadat, content... els hi estàs delegant el teu
poder. Tu ets responsable de com gestionen les
teves emocions, i només tu les pots canviar.

6-Les prioritats:

***“Per a canviar la teva vida, necessites canviar
les teves prioritats”***

Mark Twain

Prioritza l'ordre en què fas les coses, o el temps
invertit en elles, si vols aconseguir un repte o un
èxit.

7- la teva identitat:

“Fes com si ho fossis, fins que ho siguis”

Per millorar la versió de la persona que ets ara has
de pensar com és la millor versió de tu: com es
vesteix, que fa el cap de setmana, com és el seu
entorn, que menja, quins hàbits té... Converteix-te
en allò que estàs creant.



BENESTAR



Gemma Turallas

Tancant cercles

És possible que coneguis el famós poema de Paolo Coelho "Cerrando Círculos".

Fa molts anys, en una etapa de la meua vida, vaig descobrir-lo i ara, que estic tancant una altra etapa, ha tornat a aparèixer del meu record.

Vull compartir-lo amb tu, i m'agradaria que el llegissis amb molta atenció, perquè més enllà del que diguin les paraules, et pot ajudar a comprendre i a donar sentit a moltes etapes que cal tancar-les per poder continuar endavant.

Desitjo que t'agradi tant com a mi.

Sempre cal saber quan s'acaba una etapa de la vida.

Si insisteixes a romandre-hi més enllà del temps necessari, perds l'alegria i el sentit de la resta.

Tancant cercles,

o tancant portes,

o tancant capítols, com vulguis dir-li.

El més important és poder tancar-los i deixar anar moments de la vida que es van clausurant.

S'ha acabat el treball?, s'ha acabat una relació?, ja no vius més en aquella casa?, has d'anar-te'n de viatge?

Pots passar-te molt de temps del teu present rebolcant-te en els perquè, en tornar a rebobinar el cassette i tractar d'entendre per què va passar tal o tal altre fet.

El desgast serà infinit, perquè en la vida, tu, jo, les teves amistats, fills, germans... Tots i totes estem encaminats a tancar cercles, passar full, a acabar etapes i moments de la vida i seguir endavant.

No podem estar en el present enyorant el passat.

Ni tan sols preguntar-nos el perquè.

El que va passar, va passar, i cal desprendre-se'n, deixar-lo anar.

No podem ser infants eterns, ni adolescents tardans, ni empleats d'empreses inexistents, ni tenir vincles amb qui no vol estar vinculat amb nosaltres.

Els fets passen, i cal deixar-los anar!



Per aquest motiu, a vegades és tan important destruir records, regalar objectes, canviar de casa, trencar papers, tirar documents, regalar llibres.

Els canvis externs poden simbolitzar processos interns de superació.

Deixar anar, desprendre's.

En la vida, ningú juga amb les cartes marcades.

Cal aprendre a perdre i a guanyar, deixar anar, passar full, i viure només el que tenim en el present.

El passat, ja ha passat.

No esperis que te'l tornin, no esperis que et reconguin, no esperis que s'adonin de qui ets.

Deixa anar el ressentiment.

Engagar el teu televisor personal per reviuir l'assumpte, l'únic que aconsegueixes és danyar-te mentalment, enverinar-te i amargar-te.

La vida és cap endavant, mai cap enrere.

Si camines per la vida deixant "portes obertes", per si de cas, mai podràs desfer-te'n ni viure l'avui amb satisfacció.

Nuviatges, amistats, relacions que no s'acaben?

possibilitats de retornar, a on?

necessitat d'aclariments?

paraules que no es van dir?

silencis que ho van envair?

Si pots, afronta'ls ja, ara mateix.

Si no, deixa-ho anar, tanca capítols.

BENESTAR

Digues-te que no, que no tornen, però no per orgull o supèrbia, sinó perquè tu ja no encaixes en aquell lloc, en aquell cor, en aquella habitació, en aquella casa, en aquella oficina, en aquell ofici.

Tu ja no ets la mateixa persona que eres fa dos dies, fa tres mesos, fa un any. Per tant, no hi ha enlloc on tornar.

Tanca la porta, passa full, tanca el cercle. Ni tu ets la mateixa persona, ni l'entorn on vols tornar serà el mateix.

Perquè en la vida res roman quiet, res és estàtic.

És salut mental, amor cap a tu, desfer-te'n del que ja no està a la teva vida.

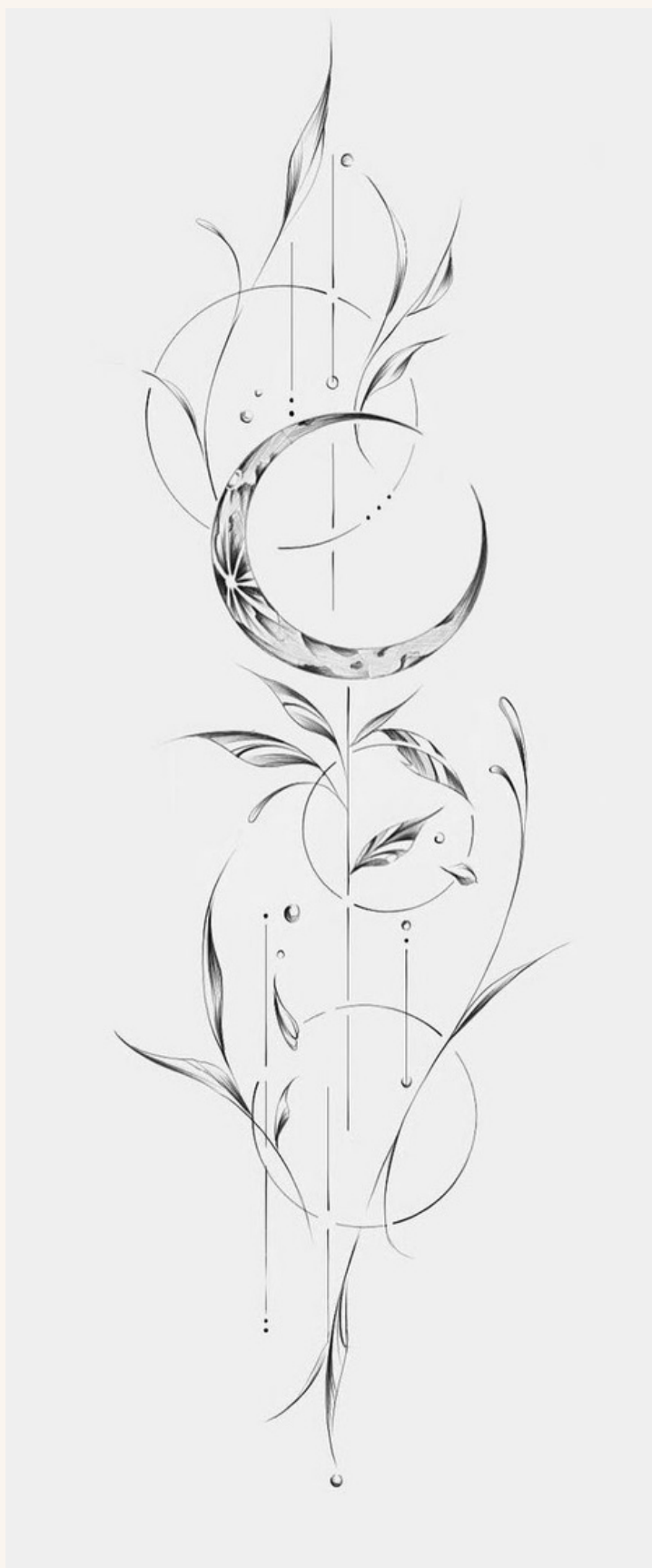
Recorda que res ni ningú és indispensable. Cap persona, cap lloc, cap feina. Res és vital per a viure. Perquè quan tu vas venir a aquest món, no duies aquest adhesiu. És costum viure enganxat a aquest adhesiu i és un treball personal aprendre a viure sense ell, sense l'adhesiu humà o físic que avui et costa deixar anar.

És un procés d'aprendre a desfer-te'n i, humanament, es pot aconseguir. Perquè et torno a dir: res ni ningú és indispensable, només és costum, aferrament, necessitat.

Per això, tanca, clausura, netejar, tira, oxigena, desfer-te'n, sacsejat.

Hi ha moltes paraules que signifiquen salut mental i qualsevol de les que escullis t'ajudaran definitivament a continuar amb tranquil·litat.

La vida és així.



ST JORDI

Recomanacions de llibres per Sant Jordi

A mi m'encanta llegir.

És, literalment, tenir el coneixement a la mà.

A poder gaudir dels Sabers que les persones comparteixen i que serveixen per ajudar-nos a créixer, a conèixer-nos, a somiar, a viure vides que no podrem viure, a aprendre de tot, a obrir la ment a idees, pensaments, maneres diferents de veure les coses.

Per això, vull compartir amb vosaltres alguns llibres que a mi m'han agradat.

EDUCACIÓ PER LA VIDA

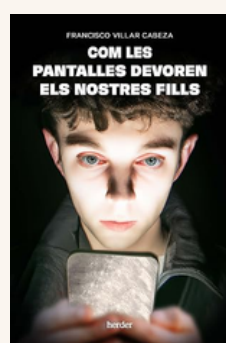
Com les pantalles devoren als nostres fills

de **Francisco Villar Cabeza**.

En aquest llibre, l'autor, reflexiona sobre l'impacte negatiu de la digitalització en nens i adolescents, **ja que no només els afecta el neurodesenvolupament, sinó també les habilitats socials, afectives i relacionals**.

Com a conseqüència, tenim adolescents menys empàtics, menys reflexius, amb un menor control dels impulsos, amb poca tolerància a la frustració, desensibilitzats davant la violència i el patiment aliè, però també més propensos a ser victimitzats i a exercir violència contra ells mateixos.

En F.Villar és un psicòleg que ha treballat amb molts adolescents i també ha assessorat a molts docents sobre el suïcidi dels joves.



Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin

de **Adele Faber i Elaine Mazlish**

És evident que els fills aprenen tot allò que veuen, senten i viuen. Per això, **fent de models, podem ajudar a tenir una bona comunicació**, tant necessària en els nostres dies i crear relacions amb els infants de totes les edats perquè siguin menys estressants i més gratificadores.

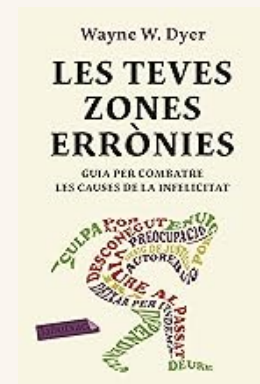


ST JORDI

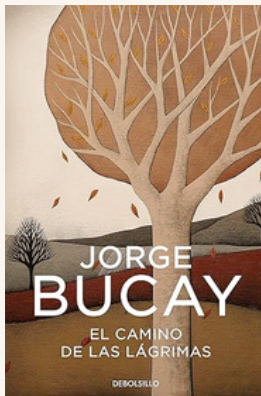
AUTOCONEIXEMENT

Les teves zones errònies de Wayne W.Dyer

Un dels llibres d'autoajuda que ha estat el més llegit del món i reconegut. Hi trobaràs tots els elements necessaris per identificar aquestes zones en tu mateix, saber què signifiquen i poder-hi trobar solucions. **Acceptar que la causa del teu malestar es troba dins teu** és el primer pas per posar-hi remei.



El camí de les llàgrimes de Jorge Bucay



El 3r de la col·lecció de 4 camins, de Jorge Bucay, que tots passem i que és el més dur: **el del dolor per la pèrdua d'un ésser estimat, però també de la joventut, de la parella, de la feina, dels somnis, del que érem...**

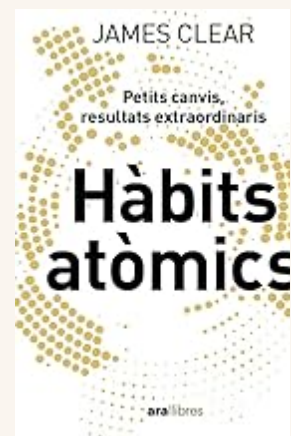
Un camí imprescindible per seguir el rumb i deixar anar el que ja no hi és.

Els altres "camins" són el de l'auto dependència, el de l'encontre i el de la felicitat.

ESTIL DE VIDA

Hàbits atòmics, de James Clear

Transforma la teva vida fent petits canvis en el teu comportament. Comença ara. Moltes vegades pensem que per canviar el nostre estil de vida hem de fer grans canvis, però no és així. **El canvi real prové del resultat de centenars de petites decisions**, de petits passos que fets dia a dia ajuden a modificar la nostra vida. L'autor explica com adquirir hàbits que ens són facilitadors i ens ajuden a millorar i com fer desaparèixer mals hàbits que ens dificulten la vida.



La màgia de l'ordre, de Marie Kondo

Marie Kondo és mundialment coneguda per ensenyar-nos a depurar casa nostra, **reflex del nostre món intern**, de tot allò que no és ajuda a viure. Proposa submergir-nos en la filosofia del minimalisme, on la llar pot esdevenir un refugi de pau, harmonia i bellesa. Quedar-se amb l'essencial i desprendre't del que t'envolta que no et proporcioni amor ni alegria. La seva filosofia va més enllà de tenir una casa neta i ordenada: **és trobar la pau i tranquil·litat dins nostre a través de l'ordre.**

TALLERS D'OLYMP

El dissabte 20 d'abril es va fer el taller de **handpoke per NONO RUEDA** amb un gran èxit.

És una tècnica de tatuatge manual que s'utilitzava en certes cultures, **fet amb puntillisme**, punxant punt per punt amb una agulla.



Pròximament es tornarà a fer un **taller d'automaquillatge amb Marina Peña**



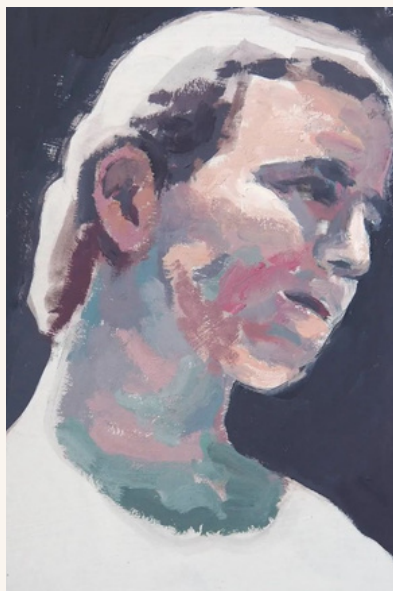
I al maig, un **taller de ceràmica amb Alicia Pradell**



ART A OLYMP

Olymp és un centre d'art i com a tal també es **vol donar a conèixer a artistes,**
com la **Sara Villarta.**

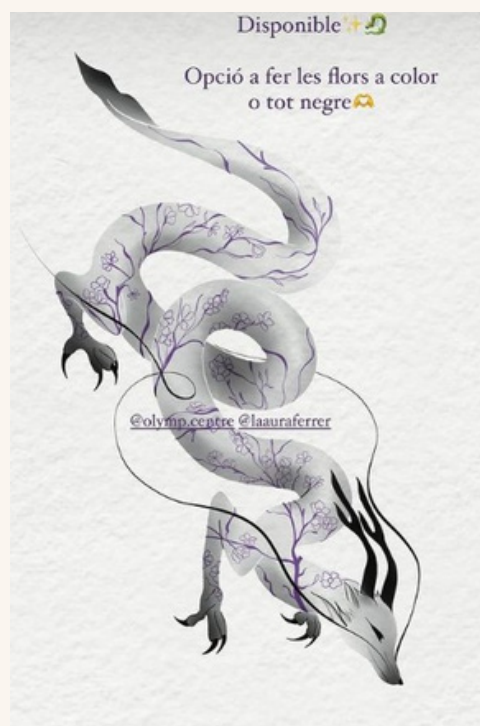
Podeu veure la seva exposició a Olymp i la podeu seguir a
@sarinstart i també a **@paisatgesurbans**



ART A OLYMP



I per Sant Jordi, recordeu que la Laura ha creat unes **precioses postals per regalar o regalar-vos** o un preciós drac per tatuar-vos



Espero que hàgiu vist el vídeo de les dues germanes, co-directores de l'Olymp, lluitant per una cabina!!!! 🤔

Feliç St. Jordi



@lauraerrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog

Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59