

Tot fent un cafè a olymp



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

Judith Ferrer

@olymp.centre

ESTÈTICA



gemmaturallas.com

Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo

TATTOO STUDIO

índex



Editorial:pàg 3

Benestar:

- Apagar la flama.....pàg 4
- Què aportes al món?.....pàg 7
- Hàbits Zen per la calma.....pàg 1

Bellesa

- Producte estrella del mes.....pàg 6
- Tatuatges.....pàg 8
- Serveis d'Olymp.....pàg 11
- Manicura.....pàg 12
- Estètica corporal.....pàg 13

Art

- Tallers a Olymp.....pàg 17

Biblioteca

- Recomanacions de llibres.....pàg 18



EDITORIAL

La vida, en canvi constant, ens fa adaptar-nos contínuament a tot.

Algunes etapes de la nostra vida estant plenes d'energia, tot ens va de meravella i ens sentim pletòriques, joves, amb ganes de menjar-nos el món i fluïm amb el moment.

Però com que la vida també és cíclica, hi ha etapes de desconcert, de poca energia, de problemes que es multipliquen sense solta ni volta, de disgustos i cansament.

En totes les etapes aprenem alguna cosa.

Per això, aquest mes parlem de quines són les fortaleses que tenim per **aportar al món** el que sabem i som, reflexionant el què ens fa **apagar la flama** que un dia va brillar dins nostre i buscar la manera de crear **hàbits zen per trobar la calma** tan necessària en els nostres dies.

Presentem les obres magnífiques de la Laura i la Judith que podeu seguir en **@lauraferrer_tattoo i @olymp.centre** i us fem una recomanació de llibres per ampliar la vostra **biblioteca**, perquè llegint aprenem sempre i ens ajuda a desenvolupar-nos i créixer personalment.

Gemma Turallas



foto: Martí Ferrer. Primavera a Artés



Gemma Turallas

Apagar la flama

Tot passejant per un carrer del poble, m'ha vingut aquest pensament:

Les cases buides s'acaben enfonsant.

Perquè el que manté una casa forta és la vida que hi ha dins.

I no només les cases, sinó també el que observo diàriament en petites coses que m'indiquen que la persona, la casa, s'està enfonsant.

On ho observo?
A la feina, a les aules, en les parelles, en la residència d'avis, a l'hospital...

A la feina, quan l'entusiasme, les ganes d'aportar, de col·laborar, de fer equip, de crear, de participar i de produir es veuen disminuïdes per la falta de propòsit, de comunicació, d'objectius clars, de deixar d'oferir projectes i tasques, a passar hores amb processos inútils, a l'espera de rebre instruccions, de presses a última hora, ressentiments, retrets, menyspreus, desconfiances...

Anar a la feina, a passar una quarta part del dia vivint així, és deixar morir a la persona.

Malauradament, és més habitual del que creus en moltes feines, siguin d'oficina, de fàbrica, de comerç o professionals liberals.

És una estratègia de desgast, una rutina que apaga, un deixar morir de pena, d'amargor, de solitud, de menyspreu... més o menys conscient.

A les aules, quan l'alegria, la curiositat, les ganes d'aprendre, de créixer i compartir, de saber i explicar es tornen control, neguit, pors, burles i comentaris desagradables d'alguns companys o mestres que deixen llavor a la psique de l'infant, adolescent o jove. Amb el temps les arrels de les creences plantades el transformaran en un ésser poruc o agressiu, insegur o provocador, amb un sentiment d'inferioritat i incapacitat que el portarà a disfressar-se de rebel, de dependent, d'agressiu.



BENESTAR

És un deixar apagar la flama, l'alegria, la capacitat intrínseca que tots tenim.

En les parelles, quan la rutina envaeix el dia a dia, quan les veritats a mitges, les vides paral·leles, els problemes de gestió econòmica, educativa dels fills i filles, la falta d'objectius comuns o d'interessos tan diferents impregnen la vida, quan en el mòbil o internet es troba aquella distracció de la realitat que fa somiar en una parella, espai, vida diferent a la que es té.

Conviure és difícil quan l'entusiasme, la comunicació, la distracció, la monotonia, la poca implicació en les tasques de la llar i de la cura dels infants i adolescents esdevenen terra seca.

En les famílies en les quals els infants creixen cada dia més ràpid devorats per pantalles i imatges virtuals tancats a l'habitació, presents de cos però absents de ment. Cases on no se senten rialles compartides, ni jocs de taula familiars, ni estius avorrits per fer volar la imaginació. Llars que no tenen ànima, on les tasques essencials i hàbits bàsics d'autonomia són desconeguts per molts adolescents tardans que viuen en un món de facilitats i de mínimes responsabilitats domèstiques.

Famílies on manca el foc de la llar que oferia la deessa Hèstia, en temps de la Grècia clàssica, que amb la seva presència simbolitzava l'harmonia, l'estabilitat, la seguretat i la unitat familiar.

En les residències d'avis, l'antesala de la mort en molts casos, en les que la falta de l'abraçada, del temps dedicat, del record que es va esvaint de la memòria queda reflectit en els rostres d'aquells pares i mares que, en la seva edat madura continuaven lluitant per tirar endavant la família i, que ara, veuen un cop al mes o el dia de Nadal per tradició. Persones de mirada perduda que passen les hores davant d'una finestra esperant que el temps se'ls endugui.

En els hospitals, habitacions de dolor que esperen les mans amoroses de les infermeres que curen, dels diagnòstics que regiren tota la vida, de les visites setmanals de la cronicitat de les malalties i del rostre cansat de tots aquells especialistes que dia rere dia lluiten contra la mort.

No ens podem deixar morir.

Encara hi som a temps.

Sacseja't.

Pren-ne consciència.

Canvia el que puguís, ara. I si no pots, busca la manera de donar vida altre cop a aquesta "casa" buida.

Encén la flama. Reprèn l'entusiasme i la creativitat a la feina, les ganes d'aprendre a les aules, la comunicació afectiva i efectiva amb qui tens al costat, amb els teus fills i filles que demà hauran crescut massa ràpid, amb el pare i la mare que aviat seran record.



BELLESA

Producte estrella del mes

- **Crema corporal que hidrata i nodreix deixant la pell descansada, suau i elàstica**

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell
- ideal per pell amb flàccida, **cel·lulitis, capil·lars dilatats, aranyes vasculars, cames cansades i inflades**

ACCIONS DERMOCOSMÈTIQUES

- Hidrata, nodreix i suavitza l'epidermis
- millora la circulació sanguínia i enforteix els capil·lars
- Tonifica i reafirma la pell
- reductora i drenant
- proporciona descans en teixits cansats, estressats i adolorits.

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- fer un massatge drenant des dels peus a les cuixes
- aplicar diàriament en zones seques com colzes o en zones amb estries
- en zones amb cel·lulitis aplicar 2 cops al dia
- aplicar sobre els pits juntament amb l'oli revitalitzant
- En l'embaràs, per evitar les estries, aplicar sobre la panxa i els pits juntament amb l'oli revitalitzant
- Les aigües florals faciliten la seva aplicació

Mira el vídeo per la hidratació corporal

Potencia l'efecte amb aigua de:

- **lavanda per les varius**
- **vetiber: per les estries**
- **llimona: per les cel·lulitis o retenció de líquids**

FITO-EMULSIÓ CORPORAL



COMPOSICIÓ

- **Romaní i cafè:** relaxant i estimulants de la micro circulació
- **gerds:** enforteix els capil·lars
- **mantega de karité:** hidratant i protector
- **extractes de gemmes i medul·la de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència
- **olis essencials:** amb propietats relaxants, reafirmants, destoxicants i estimulants de la circulació.

BENESTAR



Gemma Turallas

Què aportes al món?

Durant uns anys de la meua vida laboral he tingut l'oportunitat de treballar amb companyes de l'àmbit de l'educació i de la salut, de gran valor humà i professional, que m'han ofert una visió nova sobre el procés orientador que fem els docents en acompanyar a l'alumnat durant les etapes educatives.

És important que l'educació sigui útil, desenvolupi les capacitats de tothom i ajudi a crear un món diferent, i per això, com persones educadores que som totes, hem d'acompanyar als infants, adolescents i joves a descobrir que poden aportar al món.

Però no només ells i elles. **Cadascú de nosaltres aportem al món el nostre saber, habilitats, fortaleeses i talents**, sovint amagats per l'educació que hem rebut.

Potser tu, igual que jo, vas créixer amb creences distorsionades sobre el teu valor, considerant que no servies per determinades coses o que havies d'acceptar que tenies un límit per d'altres, i això potser va provocar que no sortissis de la teua zona de confort, del que coneixies, del que t'era familiar o creies que era el teu destí.

Potser també vas créixer amb la idea distorsionada de la mancança, del que falta, de subratllar l'error i no de la possibilitat, la potencialitat i l'abundància.

Són creences que ens han dut a considerar que no podem aportar gaire al món.

I res més lluny de la realitat.

Cadascú, dins la nostra singularitat, podem observar una fortaleesa que, com un regal que hem d'aprofitar, podem compartir amb els de casa, a la feina o pel nostre propi creixement personal.

Si ens fixem en les fortaleeses, més que en les debilitats, podem millorar, sentir-nos valents, empoderats, amb actitud positiva, optimista i enèrgica per aconseguir els nostres objectius.

Si ens fixem en les debilitats, més que en les fortaleeses, en el que no sabem fer, ens comparem, angoixem, desanitem i ens amarguem la vida.

Quines són les teves fortaleeses?, tens facilitat pels idiomes, per l'organització, per comunicar-te, dibuixar, escoltar, ballar, liderar, fer treballs manuals, cuinar, crear, treballar en equip, fer amics, aprendre, cosir, cantar, curar...?

Què pots aportar amb elles al teu món?

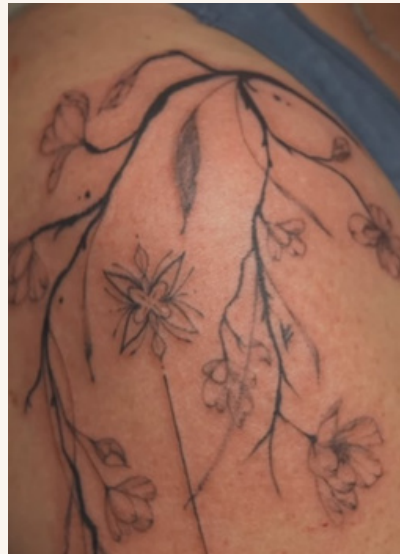
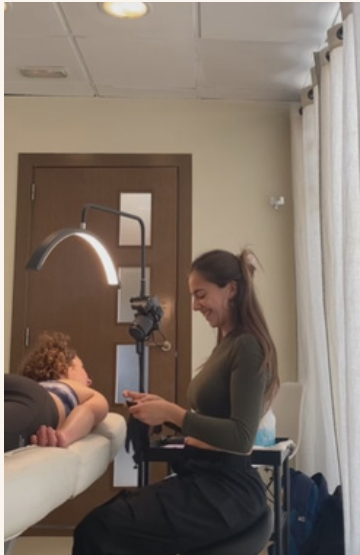
L'èxit no recau en enfortir les debilitats, sinó a potenciar les fortaleeses.



TATUATGES

La Laura té una imaginació desbordant i crea constantment obres increïbles.

Tant si tens una idea concreta per tatuar-te com si t'enamores dels seus disponibles, confia completament amb la seva expertesa.

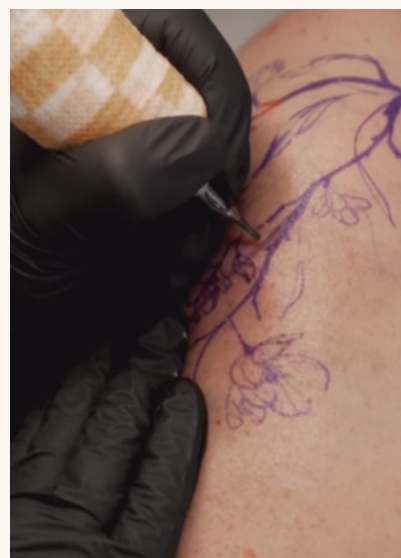
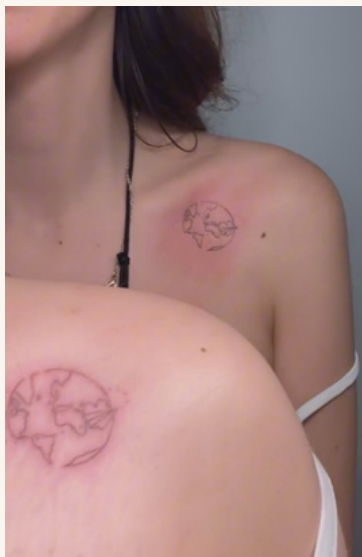


TATUATGES

Tattoos grans i mini tattoos, per a tothom, amb missatges i simbolismes personificats, per recordar, honrar, significar o marcar la unió amb la família o amistats.



TATUATGES



@lauraerrer_tattoo



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.

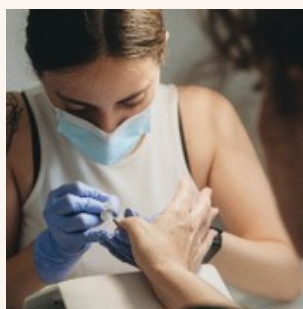
Una bona inversió en tu mateixa.



Roser: 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.



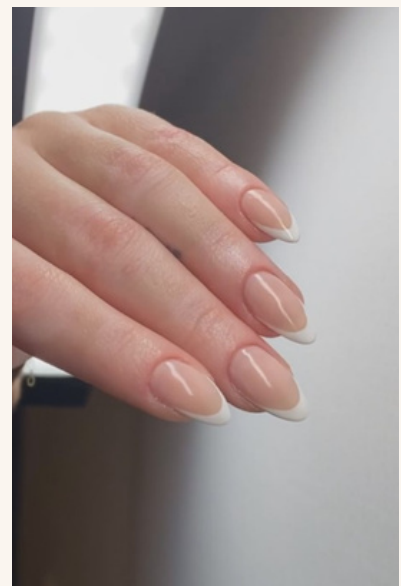
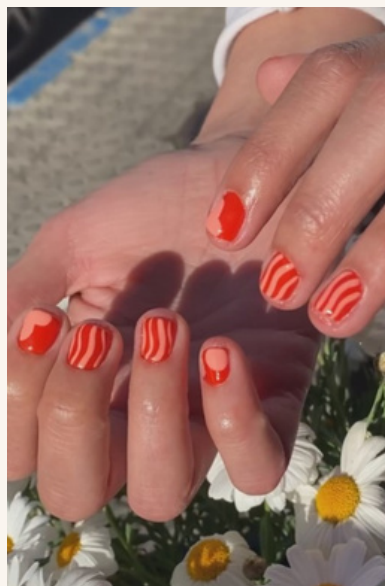
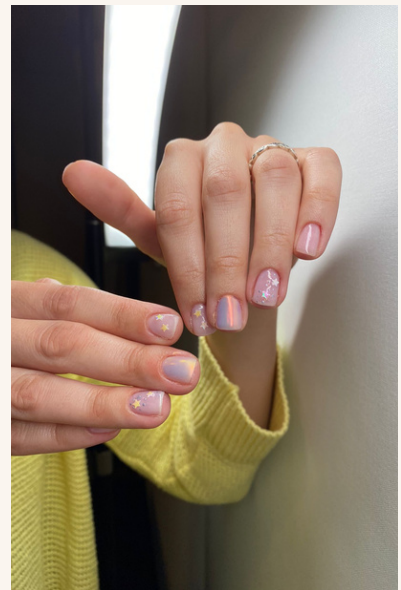
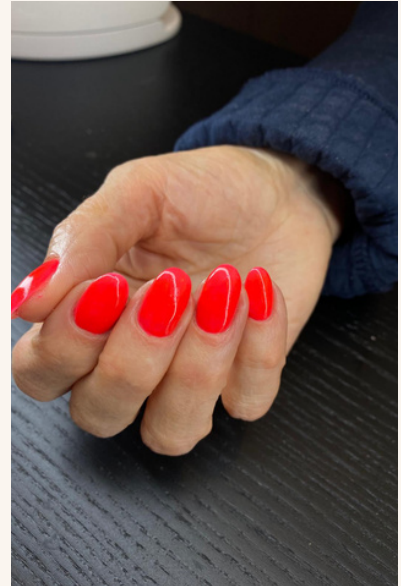
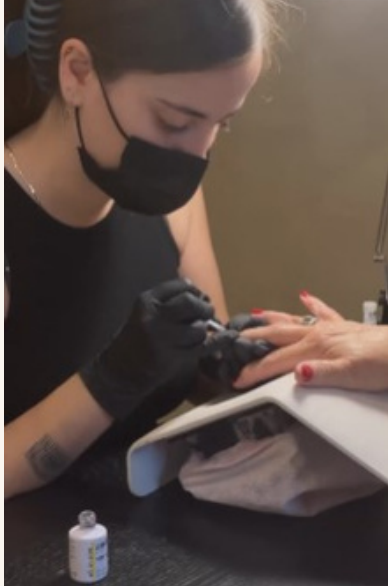
Laura, tatuadora i fotògrafa

Crea art en la teva pell per expressar qui ets.

MANICURA

Les mans expressen, curen, treballen, cuiden, acaronen, escriuen, cuinen, netegen, parlen, cusen, teclegen, ballen, toquen, condueixen, pinten....es veuen!

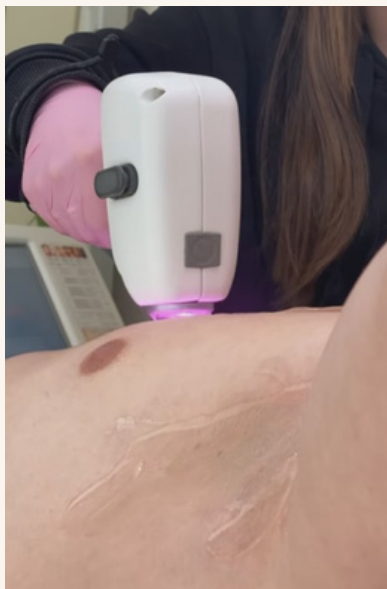
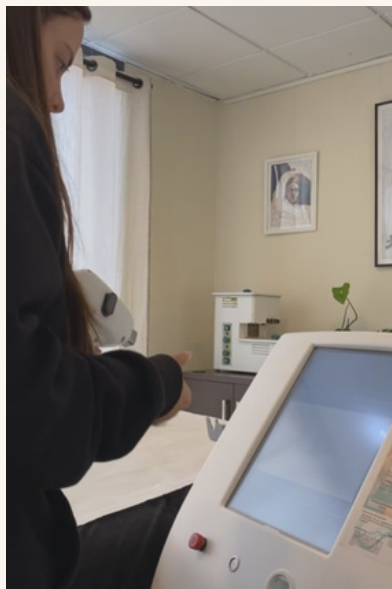
cuida-les ben boniques



ESTÈTICA CORPORAL

Depilació làser per a totes i tots aquells que vulguin lluir una pell suau

DIA: 17 de maig i 28 de juny



Olymp t'ofereix **tractaments corporals** utilitzant els productes 100% naturals de Dulkamara treballats per les mans amoroses de la Judith, per sentir-te com una deessa de l'Olymp.



BENESTAR

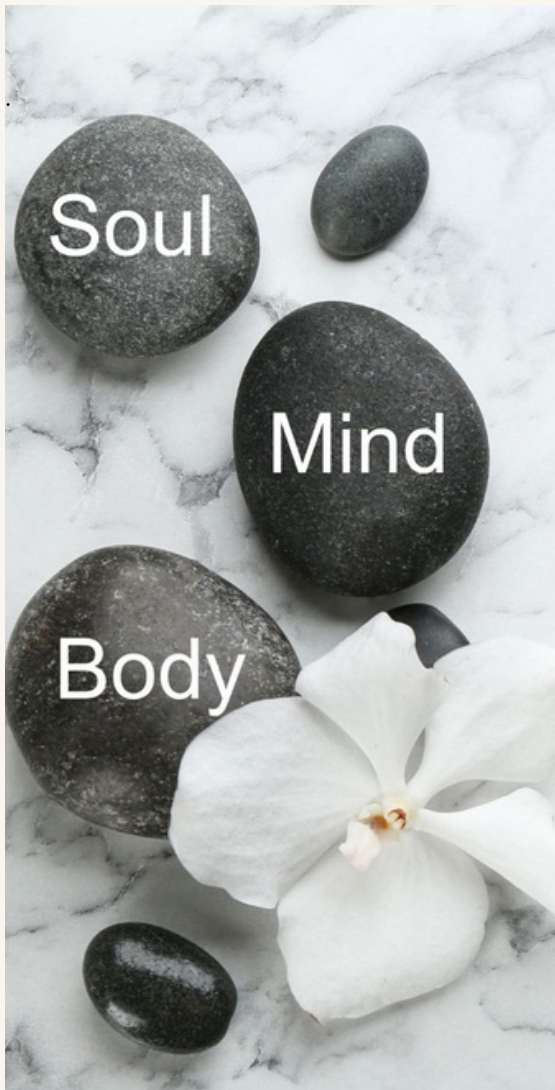


Gemma Turallas

Em sol passar que tinc moltes idees al cap per desenvolupar, molts projectes començats i molts llibres per llegir... i no sé per on començar. Això em crea una sensació de bloqueig.

De cop he recordat un llibre que vaig llegir fa molt temps que parlava sobre el Zen.

Deu minuts per ser zen, amb 300 consells, de Sioux Berger



Hàbits ZEN per la calma

Però no parlaré de la filosofia zen. No tinc coneixement profund per parlar-ne. Potser algun dia...

Només m'enfoco en el Zen **com actitud, trobant la serenitat perduda a partir de coses petites** com fer un cafè prenent-me una pausa, endreçant la taula dels llibres que he decidit no llegir avui, o prestant més atenció a les coses que faig.

Aquesta actitud vull posar-la en relleu en la meva vida. Potser també et pot anar bé a tu.

Primer de tot, cal **prendre consciència de com actuem o reaccionem** a les tasques, comunicació i treball de cada dia.

Per aquest motiu he identificat **9 hàbits per ser zen** a la nostra vida.

1.No fer multitasca

Cada cosa ha de tenir el seu temps i prendre consciència mentre es du a terme.

Sí, és difícil per mi.

Perquè això implica: Tancar les mil pestanyes de l'ordinador mentre estic fent una tasca, escoltar qui em parla sense fer res més, començar i acabar un llibre i no tenir-ne tres de començats...

Però cal canviar aquests hàbits per poder centrar-me de cada cosa en el seu moment.

A tu també et passa?

BENESTAR

2. Fins que no acabis una tasca no passis a la següent

No deixar-la a la meitat per començar un nou projecte.

És complicat quan a la feina es porten molts projectes alhora i entren molts correus per respondre. Però implica organització, i com deia abans, no posar-me a llegir tres llibres alhora o tenir coses començades sense acabar.

Tu també ets d'aquelles persones que encetes més d'un producte semblant quan encara no n'has acabat cap?

3. No tinguis pressa, ves a poc a poc.

Canviar hàbits per no perseguir el temps... el temps és l'únic que tenim, i el perdem per córrer.

Quins hàbits pots fer per anar sense pressa?

4. Reduir nivells d'activitat

Faig massa coses.

I sovint em pregunto quina necessitat tinc.

Voler abastar molt no acabant fent res en plena consciència i bé.

Potser val més poc, i ben fet, que moltes activitats i cap completada, no creus?.



5. No programis una activitat rere l'altre

A vegades omple l'agenda d'activitats per fer i després sorgeixen imprevistos que em fan canviar els plans.

O no programo prou temps per fer una activitat i, com una bola de neu, es van augmentant les tasques que queden pendents.

Per això, no programar massa coses per fer. Decidir fer-ne una i donar-li temps.

6. Crear rutines

Les rutines són hàbits adquirits que fas sense pensar.

Ens ajuden a establir uns horaris, una estructura diària que dona seguretat i estabilitat. I són útils, perquè si no tingués rutines, hauria d'estar decidint contínuament sobre la incertesa de què cal fer cada moment.

BENESTAR

7. Eliminar el que és innecessari de la teva vida

les petites molèsties poden crear ansietat, absorbeixen energia i temps, creen irritabilitat i esgoten.

Fes una llista: un botó mig descosit, una trucada que no acabes de fer mai, correus sense respondre, desordre a casa, una bombeta fosa...

Escull un dia i comença a treballar amb aquesta llista. Pot ser que et duri dies, però el fet de treure el que és innecessari et farà la vida més fàcil.

8. Fer les coses amb consciència i amb un somriure!

Sovint m'adono de la cara de concentració o preocupació que poso i que realment no m'afavoreix gens! Les arrugues d'expressió en són el resultat.

I llavors, una vol miracles... prendre consciència de quina tensió tenim al rostre i somriure és la millor crema antiarrugues.

9. viure de forma senzilla

Allibera't del que no és essencial, i comença per casa teva: llença, regala, dona.

La filosofia minimalista és tot un món que ajuda a viure de forma més senzilla donant valor allò que realment és essencial.

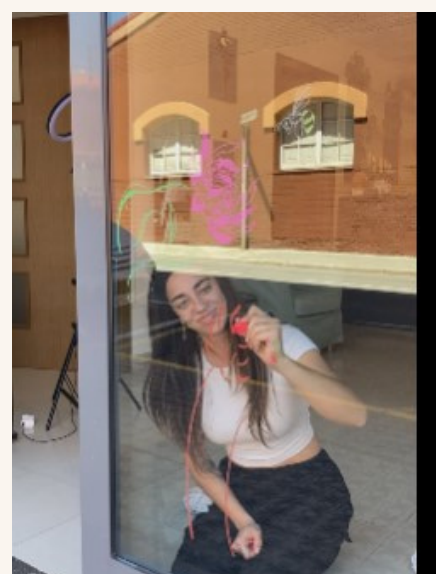
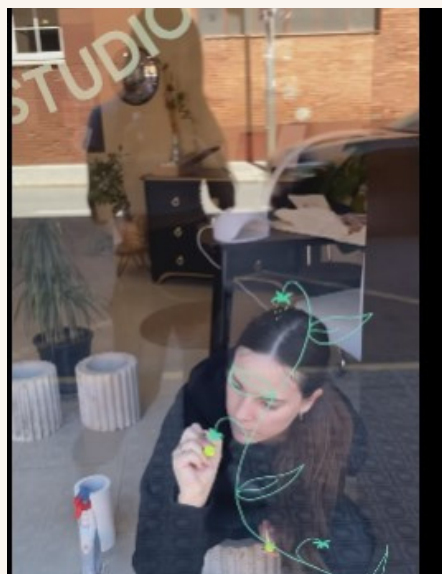
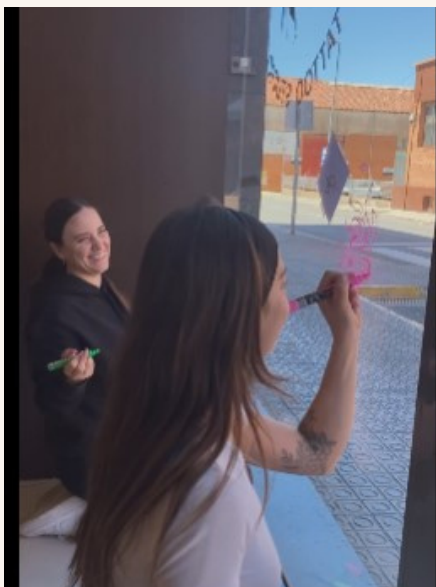
D'hàbits pel benestar n'hi ha molts més.

Ara per ara, començar a incorporar aquests 9 hàbits ja és suficient i complicat, oi?



TALLERS D'OLYMP

Com que ja és primavera, Olymp es vesteix de flors!



T'agradaria aprendre'n?

demana informació a la Laura

BIBLIOTECA

Recomanacions de llibres

**Las diosas de la mujer madura**

Jean Shinoda Bolen

Després del seu primer llibre **“Las diosas de cada mujer”**, l'autora ens presenta els arquetips que s'activen en cada dona en l'edat madura. Patrons i energies de la nostra psique que ens fan reconèixer aquella saviesa, intuïció, habilitat en la nostra feina i comprensió de moltes coses que en el camí cap a la vellesa s'integren dins nostre.

Las 4 fases de la Luna Roja

Miranda Gray

Després del seu primer llibre **“Luna Roja”**, l'autora ens descobreix les habilitats femenines que es potencien durant les 4 fases del cicle menstrual i de les que podem treure'n profit durant cada fase per construir relacions més positives, trobar l'equilibri entre la feina i la vida personal i sentir-te millor amb tu mateixa.



ST JORDI



Troba la teva persona vitamina de Marian Rojas

La prestigiosa psiquiatra ens explica que la nostra felicitat també depèn d'aquelles persones que ens envolten. T'ajudarà a comprendre el vincle amb els teus pares, els teus fills, la teva parella, els teus amics i els teus companys de feina alhora que entens la teva història emocional. Perquè quan un es comprèn, se sent alleujat.

El mètode Ikigai
Hèctor Garcia i Francesc Miralles

Seguint els conceptes de l'ikigai pots descobrir el teu propòsit de vida, el motiu per a llevar-te cada matí.

L'ikigai és la unió del què t'agrada, el que el món necessita de tu, el que tu pots oferir i el teu talent i capacitat.



Operació bikini de Júlia Barceló

Ara que arriba l'estiu i que moltes voldríem canviar el nostre cos, aquest llibre ens ajuda a estalviar-nos tortures innecessàries, a sentir-nos segures i lliures per ser com som

**Cada mes pots aconseguir la revista al teu mòbil o ordinador al
subscriure't a l'apartat "Tot fent un cafè a Olymp"**

pel preu de dos cafès (3€)

**La trobaràs al blog
"Tot fent un cafè" de gemmaturallas.com**



@olymp.centre

@lauraferrier_tattoo

**Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59**