

olymp

*La revista del centre
d'estètica i tatuatge*



Judith Ferrer @olymp.centre
Laura Ferrer @laur.inks

BENVINGUDA



Coneixes Olymp?

el centre d'estètica, tatuatge i art de la Judith i la Laura?

Olymp va nèixer, aviat farà un any, com la Venus de Boticelli, plena de joventut, de vida, bellesa i talent per crear harmonia al seu voltant. Com elles, joves emprenedores que aporten els seus talents, valors, capacitats i aptituds a aquest somni fet realitat.

Un somni forjat en un anhel de descobrir què aportar al món, com expressar els talents en fets, com projectar la creativitat en realitat, com fer ressorgir la bellesa de cadascú... Gaudint i creixent constantment.

La Judith, l'esteticient i manicurista, amb la seva delicadesa i serenitat aporta calma i potencia la bellesa de tota persona, trobant aquells moments d'autocura i de benestar que tots necessitem.

La Laura, la tatuadora i fotògrafa, amb la seva creativitat i precisió dissenya i crea obres d'art a la pell i, amb la seva mirada fotogràfica, capta la bellesa de qualsevol instant.

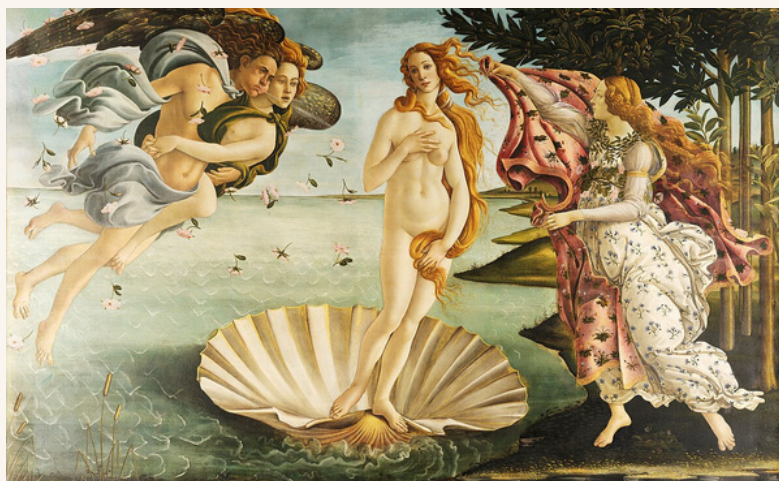
I per acompanyar-les, **la revista que tens entre les mans**, té per objectiu presentar-te alguns dels treballs que fa la Judith i la Laura, que també pots trobar en els seus **instagrams**, i a la vegada, poder compartir amb tu alguns dels articles sobre benestar emocional del meu **blog digital "Tot fent un cafè"**.

Fent un cafè va sorgir la idea d'escriure un blog digital. **Un lloc d'autodescobriment que té el propòsit de descobrir les petites coses de cada dia que ens porten benestar i on hi trobaràs temes, eines i reflexions que potser et poden resultar interessants.** La revista és la conjunció del blog digital amb el centre d'estètica, un lloc també per trobar el benestar.

Si t'interessa, pots donar una ullada al blog entrant a la pàgina web de **gemmaturallas.com** i pots descarregar-te la revista subscriuint-te per només 3€ al mes

Desitjo que t'agradi.

Gemma Turallas



El naixement de Venus, de Sandro Boticelli

EDITORIAL

Aquest mes de juny ens endinsarem en alguns conceptes de la cultura japonesa per poder entendre els secrets de la felicitat i saviesa per una vida llarga i amb sentit.

Potser en algunes ocasions et costa trobar sentit a la teva vida. Els japonesos tenen l'**Ikigai**, un concepte que podria traduir-se com "sentit de viure" i que ajuda a reenfocar aspectes fonamentals de la salut física i mental pel desenvolupament professional i individual.

Veurem com amb la tècnica del **Kintsugi** reparem els objectes trencats en obres d'art, metàfora de la nostra vida.

També parlarem del **Kaizen**, un procés de millora contínua i de millorar la millora de molts aspectes de la vida.

I aprofitant el bon temps, res més saludable que fer banys de bosc, el **Shinrin-yoku**, de forma conscient, passejant pels preciosos entorns naturals que tenim a Artés.

I farem un breu repàs a hàbits japonesos gràcies els quals, adaptant-los a la nostra vida, ens pot ajudar a ser més autodisciplinats, constants i precisos en tot el que fem.

Finalment, compartiré una recomanació de llibres per ampliar la vostra biblioteca, perquè llegint aprenem sempre allò que altres ens han deixat com a llegat.

Aquest mes presentaré només algunes de les obres de la Laura i la Judith perquè les podeu seguir diàriament en els seus instagrams **@olymp.centre** i **@laur.inks**.



índex



Benvinguda.....pàg 2

Editorial:pàg 3

Benestar:

- Kintsugi.....pàg 5
- Ikigai.....pàg 10
- Shinrin-yoku.....pàg 12
- Kaizen.....pàg 14

Bellesa

- Producte estrella del mes.....pàg 7
- Tatuatges.....pàg 8
- Manicura.....pàg 9
- Estètica corporal.....pàg 13

Art

- Tallers a Olymp.....pàg 17

Biblioteca

- Recomanacions de llibres.....pàg 18



BENESTAR



Gemma Turallas

KINTSUGI



Què fas quan es trenca una tassa de ceràmica?

Potser, com moltes persones la lances. Potser guardes els trossets en un racó de l'oblit per no reparar-lo mai més.

Les coses trencades no agraden, es consideren inútils o estèticament desagradables, poc cuidades, velles i inservibles, oi?

Els japonesos tenen una tècnica molt bonica per **reparar les fractures dels objectes**.

Es diu **Kintsugi** i es tracta d'enganxar els trossos trencats de la ceràmica amb una resina barrejada amb pols d'or.

L'efecte és preciós. L'objecte té una nova aparença, una nova vida, on les cicatrius, en lloc d'amagar-les, es veuen.

L'objecte ha patit una trencadissa, però s'ha transformat en una obra d'art.

Què fas quan et trenques per dins?

Tu, jo, com si fóssim tasses de ceràmica, també ens trenquem per diverses situacions de la vida.

Ens podem trencar per moltes coses: un diagnòstic mèdic, una experiència traumàtica, una pèrdua personal, un dolor crònic, un sofriment continu, un daltabaix econòmic, la pèrdua de feina...

O bé acabar-nos de trencar perquè ja havíem rebut sacsejades i un petit cop ha acabat esmicolant el que ja estava a punt de fer-se miques.

Nosaltres també podem aplicar el kintsugi a les nostres vides.

BENESTAR

Potser a vegades les cicatrius les amaguem o dissimulem omplint-nos de feina, passant hores a la televisió o al mòbil, fent esport fins a extenuar-nos, tenint hàbits poc saludables o enverinant-nos per dins amb pensaments negatius i un llarg etc.

Contemplem la nostra vulnerabilitat, observem l'experiència que hem viscut i donem-li el valor que ha deixat, el què hem après, en què hem crescut i evolucionat.

Hem de reconstruir-nos, de fer canvis en els nostres hàbits de salut, de reparar la nostra autoestima, de poder compartir i expressar el què ens ha fet mal, de revisar la història que ens hem explicat fins ara, de dir allò que havíem d'haver dit fa anys, d'acudir a un terapeuta...

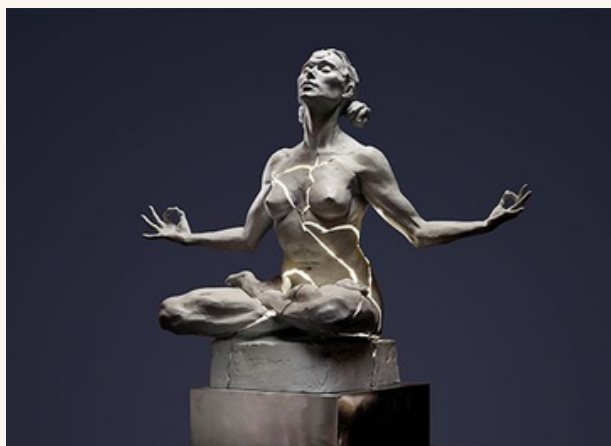
Les cicatrius formen part de la nostra història. No serem mai més les persones que érem, ens hem transformat.

La tècnica kintsugi és un procés lent, en el que es necessita calma, paciència i temps.

El nostre procés de reparació personal, també.

Poder expressar-nos, conversar, escriure, ser escoltats... Són eines d'aquest procés per reparar les cicatrius.

L'objecte trencat s'impregna en or. Un material preciós i car. Igual que el nostre temps, la nostra vida.



Escultura "Expansió" de Paige Bradley

I quan l'objecte és polit i torna a brillar, ho fa pel procés que ha travessat.

Nosaltres, quan escoltem el nostre dolor, el patiment, la tristor i l'acceptem, l'acollim i l'integrem com a part de la nostra història, ens transformem, ens reconstruïm, ens fem resilients.

Donant valor a les nostres cicatrius, tornant-les daurades, tenim una història que ens fa persones més fortes, sense negar les nostres ferides.

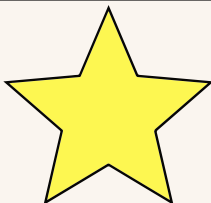
Som imperfectes, i aquí rau la nostra bellesa.

La paciència, el temps, l'acceptació de les coses com són ens ajuda a reconstruir-nos.

De la mateixa manera que, per a mi, expressa **l'escultura "Expansió" de Paige Bradley**, en trencar-nos podem permetre que les nostres cicatrius ens transformin i deixin sorgir una nova versió. Més forta, millor.

BELLESA

Producte



del mes

Hidratant, calmant i protector per la pell dels llavis i contorn d'ulls

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell
- ideal quan es necessita un plus d'hidratació i protecció en dies de fred, vent o sequetat ambiental.
- per a pells molt seques, tirants i fines, sensibles o envermellides
- per a pells amb rosàcia, dermatitis, psoriasis, èczemes o herpes,
- en clivelles en dits, mugrons al donar el pit...

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- Mantenir-lo a temperatura ambient fins a 25°.
- Si fa molta calor pot tornar a solidificar-se posant-lo al congelador durant 20 minuts
- com a bàlsam aplicar-ho directament sobre la pell neta.
- Es pot potenciar el seu ús amb la **Bioemulsió reparadora** (vist a la revista del mes IV-2024)
- Es pot aplicar en pells amb descamacions. 2-3 cops al dia
- en pedicura, es pot aplicar i mantenir-lo amb embolcall durant 10 minuts.
- també es pot aplicar als peus i deixar que actuar per la nit protegint-lo amb un mitjà

El bàlsam



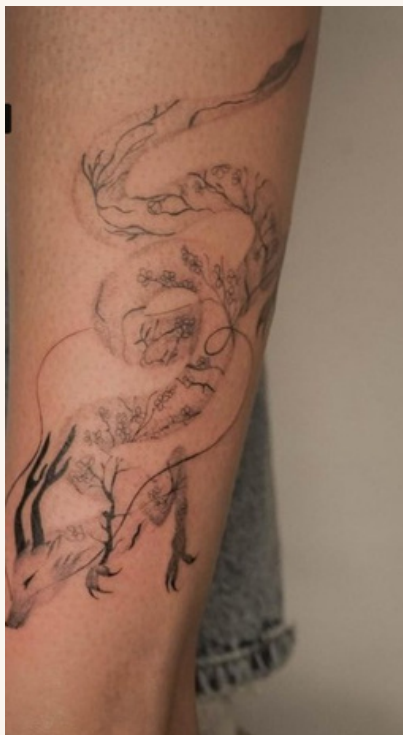
COMPOSICIÓ

- Mantega de karité
- Mantega de cacau
- Oli de coco
- oleomacerat de melilot
- Olis essencials naturals



TATUATGES

Podeu observar tots els tattoos que fa la Laura en el seu instagram **@laur.inks** i en el d'Olymp **@olymp.centre**



MANICURA

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



BENESTAR



Gemma Turallas

IKIGAI

Es diu que els ancians japonesos que viuen a l'illa d'Okinawa són les persones que envelleixen d'una forma més sana i gaudeixen d'una llarga vida.

Diversos investigadors han descobert que és gràcies a que continuen mantenint uns hàbits i professions que ells consideren el seu Ikigai.

L'**Ikigai**, és un concepte que podria traduir-se com "el sentit de viure" i que **ajuda a tenir una posició davant la vida que millora la salut física i mental.**

Descobrir el propi Ikigai, és a dir, **el propòsit de la teva vida**, porta temps, paciència, autoobservació i conèixer la teva passió, missió, professió i vocació.

Per fer-ho, cal contestar-se una sèrie de preguntes, que tot i semblar molt senzilles, tenen un rerefons tan profund que **pot costar molt de temps descobrir quin és la teva raó de viure.**

Què és el que **t'agrada fer** sempre i **tens facilitat**? seria la teva **PASSIÓ**

Què creus que **el món necessita** i a més **t'agrada fer**? seria la teva **MISSIÓ**

Allò pel qual **et pagarien** i a més **el món necessita**, seria la teva **VOCACIÓ**.

Allò pel qual **et pagarien** i a més **tens facilitat**? seria la teva **PROFESSIÓ**

Hi ha molts llibres que parlen de l'Ikigai. Un dels més famosos és el de **Héctor Garcia i Francesc Miralles, "el mètode Ikigai"**



BENESTAR

Quan el dia a dia no té massa sentit, quan correm sempre darrera el temps, quan sembla que cada dia estem vivint el dia de la marmota i ens sentim agobiats, desencantats i estressats, **cal fer una pausa i mirar cap a l'interior.**

Fer una reflexió i **redescobrir allò que ens apassiona i renova els propòsits que tenim a la vida.**

Si aconseguim identificar les nostres passions i talents i les alineem amb el que podem aportar al món gaudirem d'equilibri interior, i més encara si ens poden pagar per fer alguna cosa que ens agradi.

Pot sonar molt utòpic, però perquè no descobrir-ho?

I com fer-ho?

Les primeres preguntes que ens hem de fer són:

- qui sóc?
- quines coses m'encanten fer?
- quines coses m'ajuden a relaxar-me quan les faig?
- què m'agradava jugar de petita?
- què vull fer realment?
- per què vull fer-ho?
- què aportarà això al món?

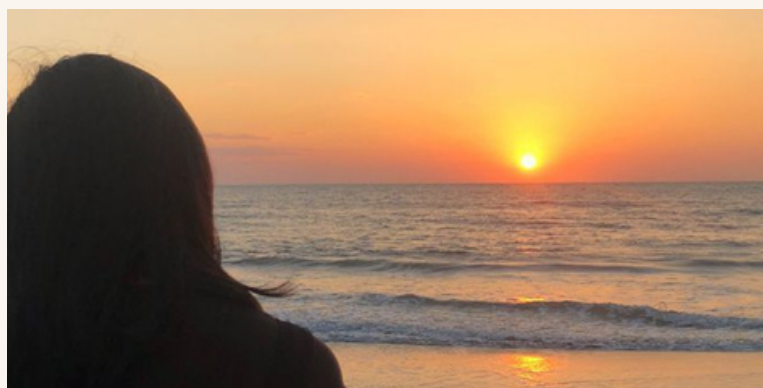
I potser, després de reflexionar-hi, podràs respondre't a les preguntes:

- Què és allò que estimo, que em fa feliç fer?
- què és el que el món necessita i puc donar?
- amb què m'agradaria guanyar-me la vida?
- què és allò que se'm dona bé i faig amb facilitat?

Aquest viatge cap a l'interior per descobrir el teu Ikigai pot durar uns mesos, uns anys, o tota una vida. Necessita temps i paciència.

Pots estar fent una professió que no t'omple però que t'ajuda a viure i d'aquí descobrir alguna cosa que se't dona bé i t'és fàcil fer; pots haver fet uns estudis que no siguin la teva professió, però d'ells n'has obtingut uns aprenentatges que algun dia els pots necessitar; pots fer un hobby que t'encanta i d'aquí poder crear alguna cosa que la gent necessita. I descartant el que no t'agrada pots arribar al que t'agrada.

Tot acaba tenint sentit, quan mirant enrere, es connecten els punts, com deia Steve Jobs. Per això, recorda, observa, reflexiona, i descobriràs el teu Ikigai, que donarà sentit a la teva vida.



BENESTAR



Gemma Turallas

Tenim la gran sort de que fent quatre passes ens endinsem en els boscos pels senders d'Artés.

Potser no li donem la importància que té. Com moltes coses que tenim cada dia i per tant, perden el seu valor. I és un tresor que cal apreciar.

Instintivament sabem que passejar pel bosc ens aporta benestar i ens calma la ment. Per això, és tant recomanable fer-ho assíduament.



fotografia: Martí Ferrer

Shinrin-yoku,

Els japonesos anomenen Shinrin-yoku **als banys de bosc**, com a teràpia per obtenir beneficis per la salut: reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim, augmentar l'energia vital i activar el sistema immunològic.

Passejar a poc a poc, observant, escoltant, olorant, tocant...té un efecte sedant en el nostre sistema nerviós simpàtic, responsable de la resposta en forma de l'hormona del cortisol que produeix l'estrès.

Les "catedrals verdes", com anomenen als boscos els japonesos, són espais per re connectar amb un mateix, per reflexionar i autodescobrir-se. Un lloc ben propici per trobar el nostre ikigai que explicàvem en l'article anterior i ser més conscients del què ens fa feliços i podem fer amb la nostra vida.

Però un bany de bosc s'ha de fer en silenci, sense tecnologia, sense parlar, sense correddisses. Viure, mirar, contemplar, sentir.... tota la vida que ens envolta i de la que nosaltres també formem part per trobar l'equilibri.

Les coses es veuen diferents després de passejar pel bosc d'on podem observar metàfores de la nostra vida diària: els troncs forts des arbres que s'arrelen profundament ens recorden dels nostres valors que hem de tenir ben arrelats per afrontar les dificultats;

BENESTAR

Els canvis de les estacions, com els canvis de la vida on tot reneix, viu i mort per tornar a ressorgir amb força cada cicle vital; cada planta, cada flor, que espera pacientment quan ha de florir, ni abans ni després, sinó en el moment indicat.

Els camins que es bifurquen, per entendre quina decisió hem de prendre en determinats moments, els troncs caiguts, per observar la mort de la que en torna a sortir vida per altres insectes.

De tot en podríem fer un simbolisme per les nostres vides.

Fer banys de bosc és un luxe que tenim a l'abast, pel nostre sistema respiratori i per les propietats antiinflamatòries que tenen les substàncies aromàtiques que desprenen els arbres i plantes, per la circulació sanguínia al caminar, per relaxar la vista cansada de pantalles i mòbils, per la pau i quietud del temps.

Una teràpia completament natural per reconstruir-nos.

Fer banys de bosc no és només passejar per mantenir-nos en forma, és connectar amb l'essència de la vida i valorar el que és realment important.



fotografia: Martí Ferrer



BENESTAR

KAIZEN

Gemma Turallas



La majoria de persones tenim ganes de millorar i evolucionar en algun aspecte de la nostra vida.

Hi ha qui vol aconseguir millorar en els estudis, d'altres en la feina, d'altres en l'esport, en adquirir uns hàbits de vida i d'alimentació més saludables o en organitzar-se millor el dia a dia.

Qualsevol aspecte que es vulgui millorar ha de ser gradual. No es poden fer canvis importants d'un dia per l'altre com ens fan creure últimament que, llegint un llibre, escoltant algú, creant un compte de youtube serem rics o seguint una dieta meravellosa farem un canvi espectacular. No, no funciona així. **Els canvis importants, els que realment valen la pena, s'han de fer a poc a poc** i amb qualitat, a través de crear un procés disciplinat i continu i fer-los a partir de **petits actes** que ens ajudin a no tirar la tovallola.

Per això, algú va dir: **“les petites coses són importants”**.

Certament, la suma dels nostres actes, dels nostres hàbits, de les nostres paraules, dels nostres canvis, per insignificants que semblin, poden marcar una gran diferència en la nostra vida, i en la dels altres.

Fixa't com hàbits que fas cada dia, com fer el llit, pot donar-te la sensació d'ordre i confort a la teva habitació abans d'anar a dormir, o com reduir el sucre del teu dia a dia pot fer que arribi un moment que no el trobis a faltar, o com teixir un jersei una mica cada dia pot acabar en una obra d'art feta per les teves mans. Fins i tot, t'hauràs fixat, com el marbre de les catedrals o de les estàtues queda polit en passar-hi la mà tantes persones durant anys dia rere dia.

Les petites coses ens van modelant amb els anys. D'elles, en creem hàbits, i d'aquests, costums.

Si som conscients d'aquest procés, podem aprofitar-lo per fer canvis importants en les nostres vides. Petits passos que ens poden portar a objectius somiats. Com?, a través del **Kaizen**.

BENESTAR

El Kaizen és una filosofia japonesa centrada en la **millora contínua**.

Kai significa canvi, i Zen, bo.

Un petit canvi que et porta a fer-ho millor: a **millorar cada dia el millor que vas fer ahir**. Perfeccionar de **forma meticulosa, constant i diària** alguna cosa en la qual t'enfoquis.

Per ser 1% millor cada dia en alguna cosa es requereix autodisciplina. Això es veu força clar en el tema dels esports. Practicar cada dia ajuda que l'habilitat sigui fluida i millori. De forma **disciplinada i amb constància** s'aconsegueixen els objectius més increïbles.

Aquesta idea de millora continua va ser la que empreses com Toyota va créixer exponencialment gràcies a la implementació del mètode kaizen: cada treballador suggeria un petitíssim canvi que podia aplicar a la seva feina cada dia per augmentar la qualitat de tots els passos i processos. La suma al llarg del temps d'aquests petits passos que es convertien en hàbits milloraven de forma exponencial la feina de cadascú, i per tant de l'organisme o empresa per la qual treballaven. Creus que canviaria molt la teva empresa o fins i tot la teva llar, si cada dia les persones que hi conviuen fessin un petit canvi per millorar alguna cosa? Jo crec que sí.

Aplicar el kaizen implica una motivació personal per poder fer un canvi molt petit cada dia que et porti a l'excel·lència, o si més no, a una millora del que fas avui en qualsevol àmbit de la teva vida.

El kaizen es pot aplicar a tot allò que dèiem al principi: millorar en els estudis, la feina, en l'esport, en adquirir uns hàbits de vida i d'alimentació més saludables, en organitzar-se millor el dia a dia, adquirir l'hàbit de llegir més o de mantenir la neteja de la casa al dia.

Perquè potser també ets de les persones amb una gran llista de coses a fer durant el dia que no s'acaba mai, i quan arriba el vespre i et disposes a descansar, veus tot el que no has aconseguit fer i et crea desesperació, cansament i el pitjor, augmenta l'hormona de l'estrès, el cortisol, i saps que això et pot crear greus conseqüències a llarg termini.

Per això, si t'enfoques a fer petits passos kaizen, ja has fet alguna cosa, ni que sigui menjar una peça de fruita per tenir una dieta més sana, preparar-te les vambes per fer exercici o netejar un vidre de la cuina. La suma de petits actes porta a poder aconseguir l'objectiu. És un pas més de la situació d'ahir, un petit canvi, que de mica en mica crea un canvi exponencial.

BENESTAR

I, com fer-ho?

1. En primer lloc, **cal reflexionar quin aspecte es vol millorar**: els estudis, l'organització a casa, crear un hàbit de lectura, fer esport, menjar millor, aprendre un idioma, fer reunions laborals productives? Posem un exemple: vull millorar l'hàbit de lectura
2. Llavors **posar-se objectius a llarg termini, a mitjà termini i a curt termini**. Seguint amb l'exemple de l'objectiu de lectura, el de llarg termini seria llegir uns 4 llibres l'any, a mitjà termini llegir 1 llibre cada trimestre, i a curt termini, començar a llegir el llibre que m'he proposat.
3. Un cop identificats aquests objectius **s'aplica les 5S, que són 5 passos i cadascun té un nom japonès que comença amb S**. Aquest són:

Seiri: classificar entre allò que és útil i inútil per aconseguir l'objectiu i eliminar processos que ens fan perdre el propòsit.

En aquest cas, fer una selecció de la temàtica que vull llegir.

Seiton: organitzar i ordenar l'espai per ser més ràpids i eficients, deixant de perdre el temps en buscar coses.

Seguint amb l'exemple, fer una selecció de llibres i mirar si els puc trobar a la biblioteca.



Seiso: Netejar l'espai on treballem per crear un entorn de benestar, més ordre, més calma mental, més atenció, més qualitat.

Trobar un lloc a casa on pugui ser el meu "racó de lectura" perquè m'inspiri i em vingui ganes de seure a llegir.

Seiketsu: Tenir una rutina estandarditzada de neteja de l'espai i pròpia per sentir-nos bé. Fent referència a l'exemple, seria dissenyar l'espai perquè tingui tot el necessari a l'abast: el cafè, el llibre, el llum, el temps...

Shitsuke: crear hàbits petits per tenir autodisciplina.

En aquest cas, seleccionar un moment al dia per adquirir la rutina, potser 10' abans d'anar a dormir, 10' al matí abans d'anar a la feina i llevar-me abans...

BENESTAR

Amb aquests 5 passos eliminem el que ens fa perdre temps i som més eficients perquè reordenem les activitats, simplifiquem processos, podem observar canvis.

4. A partir d'aquí ja podem començar a pensar com **desgranar aquest objectiu en els passos tan petits**, canvis tan minúsculs que no suposin esforç i no es tiri la tovallola davant les dificultats. Així disminuint la resistència al canvi i no ens sentim aclaparats si volem aconseguir objectius ràpids i grandiosos.

En el cas d'adquirir l'hàbit de la lectura, un pas seria escollir el llibre, un altre tenir-lo a la vista, un altre llegir una pàgina, un altre trobar una idea nova en un capítol...

5- I, molt important, després de fer petits passos, ens cal fer **petites recompenses intrínseques**, o sigui, felicitar-nos personalment per haver aconseguit fer aquest petit pas que a vegades ens fa tanta mandra o que creiem insignificant, però que si no el fem no ens portarà mai on volem arribar.

En aquest cas, la recompensa pot ser crear un ambient agradable posant música i tenint una beguda al costat per associar aquest moment de calma amb la lectura, o tan sols observar que si et proposes un repte, l'estàs aconseguint amb la teva disciplina, que ja en si mateixa, és una recompensa.

En definitiva, el kaizen forma part de la vida. És una manera de fer sòlida, sostenible en el temps, que ens ajuda a fer realitat allò que volem aconseguir.

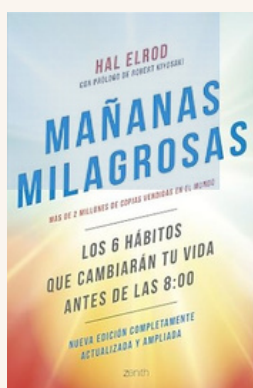
El més important és que en prendre's aquesta manera de fer com a filosofia de vida, ens sentim part del procés, de forma conscient, sabent que hem aportat alguna cosa petita però important, que no ha sigut la sort o la dissort, sinó la **nostra decisió** de ser cada dia una mica millor que ahir i ser **proactius** en crear els canvis.

I això ens connecta amb la **mentalitat de creixement**, en la que se'n parla en l'article "[confia en tu](#)". La idea que la sustenta és la de confiar que tenim les eines necessàries per aconseguir fer canvis i que podem desenvolupar-nos en el temps per millorar.



BIBLIOTECA

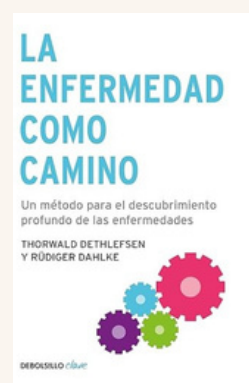
Recomanacions de llibres

**Mañanas milagrosas****Hal Elrod**

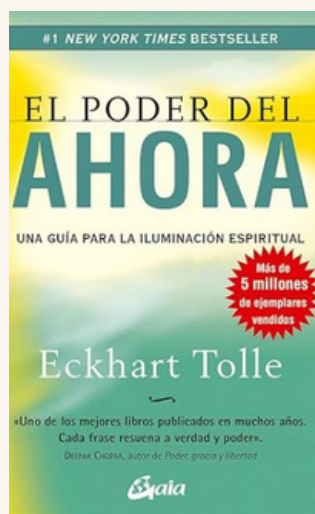
L'autor ens proposa que ens llevem una mica més d'hora als matins per poder fer una sèrie d'activitats que ens ajudaran a crear un estil de vida molt més productiu i energètic per afrontar el dia a dia.

La enfermedad como camino**Thorwald Dethlefsen i Rüdiger Dahlke**

El llibre analitza el significat de les malalties i com es relacionen amb les nostres emocions. Sabent interpretar-les ajuda a la capacitat de recuperació.



ST JORDI



El poder del ahora Eckhart Tolle

Centrar-nos en el present i observar com la ment continua inventant-se històries que ens provoquen malestar.

Diari per a estoics Ryan Holiday

La filosofia estoica de Marc Aureli, Epictet i Sèneca han estat els fonaments del pensament de grans personatges històrics. L'estoïcisme és una font de saviesa que continua vigent per ajudar-nos a tenir una vida molt més conscient. Cada dia de l'any comença amb una reflexió estoica per acompanyar-te durant tot el dia.



De gran vull ser...feliç Anna Morató

6 contes nous per aprofundir en els 6 valors que ajudaran els nens i nenes a sentir-se bé.

ART A OLYMP

FOCUS.POSITIU

Durant el mes de juny i juliol podeu observar la fantàstica exposició de fotografies que expliquen històries del **concurs focus.positiu**
<https://www.educacioemocional.com/focuspositiu/>



Tots els serveis d'Olymp els trobaràs a:

@olymp.centre

@laur.inks



Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59