

LAURA NAPAL BELMONTE

PRESENTACIÓ

Sempre m'han interessat les persones, com funciona el cos humà i com es manté la seva salut i el benestar, els nostres aspectes psicològics, emocionals, culturals, i com estan relacionats els uns amb els altres. Aquesta recerca del benestar físic i mental m'ha portat a formar-me i a treballar en diversos aspectes de la salut (farmàcia, medicina xinesa, psicologia sistèmica), i a viure en diferents països (Estats Units, França, Portugal). Després de 11 anys a l'estranger, torno a Barcelona, la meua ciutat natal, amb les piles carregades i la intenció d'ajudar a les persones a trobar el benestar tant físic com emocional.

QUE PUC OFERIR

- Classes regulars de Qi Gong:

El Qi Gong (traduït com "domini de l'energia vital") és una pràctica ancestral de tradició xinesa que té per objectiu tenir cura de la salut i promoure la longevitat. Consisteix en exercicis suaus, treball de respiració, meditació i auto-massatge, i influència l'estat del cos i la ment. Aquesta pràctica estimula els sistemes circulatori i respiratori, actua sobre músculs i tendons millorant la flexibilitat i l'estructura corporal, així com permet desenvolupar la concentració i la consciència d'un mateix.

Dirigit a qualsevol persona que pretengui augmentar el seu benestar tant físic com mental, així com augmentar la consciència de si mateix.

- Consultes de Medicina Tradicional Xinesa:

La MTX es basa en un concepte holístic de diagnòstic, prevenció i tractament. Utilitza diverses tècniques i coneixements per millorar l'estat de salut: recomanacions d'exercicis d'auto-massatge i Qi Gong terapèutic, canvis en l'estil de vida i dieta, massatge TuiNa, ventoses, moxabustió, acupuntura i fitoteràpia. Permet abordar aspectes de l'àrea més física (alteracions osteo-tendinomusculars), medicina interna (patologies dels sistemes digestiu, respiratori, urinari, circulatori, reproductor) i d'aspectes psicològics i de desenvolupament personal.

Dirigit a qualsevol persona que pretengui augmentar el seu benestar i estat de salut.

- Constel·lacions familiars i sistèmiques en format individual i en grup.

Es tracta d'una teràpia breu basada en la psicologia sistèmica, amb un abordatge terapèutic molt innovador i integrador. Permet identificar ràpidament les dinàmiques disfuncionals, que ens generen malestar, en els diferents àmbits als quals pertanyem al llarg de la vida: familiar, escolar, laboral, social, etc. És un mètode àgil i eficaç que permet generar canvis i orientar-nos cap a

solucions operatives, perquè permeten, en un temps breu, comprensions molt clares sobre les dinàmiques i implicacions familiars que mantenen els problemes. Ens s'orienta al desenvolupament i al creixement, propi i de tots els membres que formen part d'un sistema (familiar, laboral, etc.).

Dirigit a qualsevol persona amb afany d'augmentar la comprensió de si mateixa i dels seus éssers estimats, i a qualsevol persona que vulgui treballar un tema personal.

FORMACIÓ

- Llicenciada en Farmàcia (Universitat de Barcelona, 1994-2000).
- Doctora en Bioquímica (Universitat de Barcelona, 2001-2006)
- Especialitzada en metabolisme i neurociència (CNRS, França, 2006-2009 i Champalimaud Foundation, Portugal, 2009-2012).
- Formada en medicina tradicional xinesa (ESMTC, Portugal, 2010-2016). Especialitzada en l'àrea de la psicologia.
- Formada en Escolta Activa Centrada en la Persona en (AMARA, Portugal, 2014-2015).
- Formada en Constel·lacions Familiars i Sistèmiques (Institut Gestalt, Barcelona, 2016-2019).
- Especialitzada en Salut Sistèmica amb Stephan Hausner (Institut Gestalt, Barcelona, 2017-2018).