



Asociación MENTE ACTIVA de Cantabria

c/ Miguel de Unamuno s/n
39012 – Santander
G39062658
Tfn: 942 336 796

asocmenteactiva@gmail.com
<https://www.asocmenteactiva.org/>



Estimado Socio:

Santander, octubre 2025

Charla “La trampa del control: entender, soltar, fluir”

viernes 7 de noviembre 20 h.

Descubre cómo la necesidad de controlar está frenando tu vida y bienestar. Aprende a diferenciar entre control responsable y control rígido, su origen, consecuencias y cómo puedes soltarlo para fluir con paz y libertad.

Imparte: Noelia Vázquez

Entrada libre

Cultiva tu mente

sábado 8 noviembre de 17 h. a 20 h.

Si tienes problemas de ansiedad, miedos, adicciones, alergias, jaquecas o cualquier tipo de enfermedad psicosomática, haré una hipnosis de terapia regresiva para la persona que más lo necesite y se preste a ello. A continuación haré una hipnosis colectiva para todas las personas que acudan con la finalidad de averiguar ¿Para qué estamos aquí? Nos haremos preguntas en estado hipnótico de cuál es nuestra finalidad en la vida y que hacer para mejorarla. Cerraremos el taller con una rueda de energía a favor de la paz.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Curso JOVEN de AMAC

sábado y domingo 15 y 16 noviembre

Los socios pueden apuntar a jóvenes interesados en hacer este curso los martes en el local de la asociación o a través del correo electrónico proporcionado el nombre y número del socio que apunta al menor y los datos de este: nombre, apellidos y edad del joven además del teléfono de contacto de uno de sus padres o tutores.

Horario: sábado 15,30 h a 18,30 h

domingo 10,00 h a 13,30 h y de 16,00 h a 18,00 h

Imparten: María de Val y Carmen Prellezo

Dirigido a jóvenes de 9 a 14 años

Sábados de encuentros

sábado 22 de noviembre de 17,30 h a 20,30 h.

Un espacio para meditar, conversar y compartir sobre nuestro crecimiento personal.

Coordina: Ana Rosa González

Información: 626.603.739

Solo socios

Taller de energía - I

sábado y domingo 29 y 30 noviembre

Se harán diferentes trabajos, mentales y físicos, sintiendo la energía. Todo ello para sensibilizarnos en sentir esa energía que nos rodea y de la que dependemos para nuestra vida.

Imprescindible apuntarse y asistir desde el primer trabajo.

Horario: Sábado de 16 h. a 20 h.

Domingo de 10 h. a 13 h. y de 16 h. a 19 h.

Imparte: Eduardo

Solo socios

Charla “La Paradoja de la Conciencia”

viernes 12 de diciembre 20 h.

A mayor conciencia, mayor capacidad de observar sin dejarse arrastrar por el miedo, la ansiedad o los viejos patrones. Pero ¿qué ocurre cuando tu antigua mente choca con la nueva? Esa tensión es la paradoja de la conciencia, y en esta charla exploraremos cómo vivirla, transformarla y crecer a través de ella.

Imparte: Noelia Vázquez

Entrada libre

Cultiva tu mente

sábado 13 diciembre de 17 h. a 20 h.

Ven a conocer la hipnosis terapéutica de primera mano y su milagroso poder para sanar. Trabajaré para ayudar a la persona o personas que tengan problemas mentales y enfermedades psicosomáticas. A continuación, haré una hipnosis colectiva para sanar la relación con el dinero ¿Tienes problemas de escasez o de avaricia? ¿Qué tal te llevas con él? ¿Sabes administrarte bien o por el contrario lo despilfarras? ¿Tienes creencias erróneas y limitantes? Espero que os ayude a comprender cómo mejorar económicamente. Después haremos una rueda de energía a favor de la paz.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Actividades sólo para socios que se realizan semanalmente en el local de la Asociación:

Lunes:	Reiki	18,30 h. a 21,30 h.	Responsable Beni 686.641.028
Martes:	Yoga	18,00 h. a 19,30 h.	Responsable Paz 619.704.596
Martes:	Técnica de trabajo y rueda de energía	20,00 h. a 21,30 h.	
Miércoles:	Meditación	19.00 h. a 21.00 h.	Responsable Isaías 676.910.030
Jueves:	Yoga y meditación zen	17,30 h. a 19,30 h.	Responsable Mª José 619.812.632
Jueves:	Técnicas energéticas japonesas	20,15 h. a 21,45 h.	Responsable Cristina Lanza

***Técnicas energéticas japonesas** combinará el formato online con encuentros presenciales que tendrán lugar cada dos meses aproximadamente en el local de AMAC. Actividad abierta a todos los socios iniciados en Reiki o no.

Imparte: Cristina Lanza

Información por Whatsapp: +44.74.37.85.27.13 llamada o mensaje

Con motivo de las **fiestas de Navidad**, cerramos por vacaciones el martes 30 de diciembre.

Para el resto de las actividades, consultar con la persona responsable.

Biblioteca: Si tienes algún libro para devolver, éste es un buen momento para hacerlo.

Correo electrónico: Si tienes correo electrónico te podemos enviar ahí las circulares y ahorramos dinero y de paso te informamos de las novedades del canal de youtube. Mándanos tú un mensaje indicándonos tu número de socio o tu nombre y apellidos a asocmenteactiva@gmail.com

Cuenta bancaria: Si la has cambiado, por favor comunícanoslo cuanto antes para evitar devoluciones.

Recibe un cordial saludo,



María del Val

*"La felicidad humana generalmente no se logra
con grandes golpes de suerte,
que pueden ocurrir pocas veces,
sino con pequeñas cosas
que ocurren todos los días."
Benjamín Franklin*

Conexión AMAC

Queremos daros las gracias, muy de verdad, a todas las personas que, por distintos motivos, no podéis participar de las actividades que ofrece la asociación, pero que sin embargo participáis de la idea de que AMAC siga existiendo y la sostenéis con vuestras cuotas.

Por este motivo, sin que tengáis que cambiar vuestras actividades, ni acudir físicamente a la asociación os hacemos la siguiente propuesta:

Todos los días 1 de cada mes, a la hora que cada uno pueda o quiera, entraremos en nuestro estudio y nos proyectaremos al local de la asociación. Allí te "encontrarás" con tus amigos de AMAC que se habrán proyectado como tú y cada uno hará su relajación y la programación que desee. Acabado este trabajo podremos "saludar", "charlar", "abrazar" a los compañeros y finalmente, regresar a nuestro estudio y a nuestro punto de partida. Nos encontraremos felices y con ganas de repetir la experiencia.

¿Te gusta la idea? Pues nos "vemos" el próximo día 1.

Por si prefieres escuchar la técnica hemos preparado un audio para facilitar esta conexión AMAC, lo puedes descargar pinchando en este enlace: https://www.asocmenteactiva.org/audios/Proyeccion_al_local.mpeg
