



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, 2026

METÁFORAS: una nueva forma de comprender tu vida.

viernes 6 noviembre 20 h.

En esta charla exploraremos qué nos muestran nuestras propias metáforas. Podemos acercarnos a contenidos internos que no siempre están disponibles de forma consciente

Imparte: Alina Mashtaler

Entrada libre

Cultiva tu mente

sábado 7 noviembre de 17 h a 20 h.

Empiezo con la oportunidad única de hacer terapia sanadora individual, para a continuación hacer la hipnosis grupal, con la intención de sanar las actitudes que te están enfermando. Espero ayudar a desentrañar los actos, pensamientos y emociones que te perjudican para cambiar tu vida a mejor.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Un camino para la meditación

Sábado 14, domingo 15 noviembre

Un proceso de aprendizaje para unir la técnica, a los niveles de intuición y comprensión, como forma de llegar a nuestra inspiración.

Horario: sábado de 16 h a 19 h y domingo de 10 h a 13 h y de 16 h a 19 h

Imparte: Eduardo Imprescindible apuntarse y asistir desde el primer trabajo.

Solo socios

¿Por qué tu cuerpo no olvida lo que tu mente intenta superar?

viernes 27 noviembre 20 h.

Nuestro sistema nervioso guarda la huella de lo que vivimos. En esta charla descubriremos qué ocurre en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo cuando atravesamos experiencias difíciles, cómo se genera y se mantiene el trauma y qué podemos hacer para desactivar esas respuestas y recuperar el equilibrio.

Imparte: Noelia Vázquez

Entrada libre

Curso Joven de AMAC

sábado y domingo 28 y 29 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 16 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

Taller "Calma"

viernes 4 diciembre 20 h.

Aprenderemos una manera de respirar conscientemente que tiene grandes beneficios a nivel emocional, para el sistema nervioso y para la salud. Los participantes pueden traer una esterilla y cojín para estar cómodamente sentados y/o tumbados en el suelo o pueden estar sentados en sillas si mantienen la espalda recta.

Imparte: Hilde Bigaré

Entrada libre

Constelaciones familiares

viernes 11 diciembre 20 h.

Imaginar que sois una manzana y el manzano es tu familia.

Imparte: Bea Canal

Entrada libre

Cultiva tu mente

sábado 12 de diciembre de 17 h a 20 h.

Buena fecha para terminar con las dolencias y preocupaciones del año. Para conseguirlo, haré terapia individual a las personas que más lo necesiten y se presten a ello. A continuación, haremos una hipnosis grupal para crear un presente y futuro que nos encante. Visualizaremos una vida ilusionante y maravillosa que nos haga estar con una sonrisa de oreja a oreja.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Actividades SÓLO PARA SOCIOS que se realizan semanalmente en el local de la Asociación:

<u>Día</u>	<u>Hora</u>	<u>Actividad</u>	<u>Responsable</u>
Lunes	18,30 h. a 21,30 h.	Reiki	Beni 686.641.028
Martes	18,00 h. a 19,30 h.	Yoga	Paz 619.704.596
Martes	20,00 h. a 21,30 h.	Técnica trabajo y rueda energía	
Miércoles	19,00 h. a 21,00 h.	Meditación	Isaías 676.910.030
Jueves	17,30 h. a 19,30 h.	Yoga y meditación zen	Mª José 619.812.632
Jueves	20,15 h. a 21,45 h.	Técnicas energéticas japonesas	Cristina 630.432.467 (presencial y online)

Con motivo de las **fiestas de Navidad**, cerramos por vacaciones los martes 29 de diciembre y 5 de enero. 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

***"Sólo porque alguien no te ame como tú quieres,
no significa que no te ame con todo su ser."
Gabriel García Márquez***

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
