

SALUD COMU- NITARIA

DESDE EL

**• 9 al 30 •
• julio •**



Otras alternativas
para el bienestar físico,
mental, emocional
y espiritual



• 9 julio •

18:00  LIVE

CONVERSATORIO:

"Salud Mental en los Cerros de Valparaíso en tiempos de Pandemia"

Participan: Parque Cultural de Valparaíso,
Círculo Social de Terapeutas de Valparaíso, Colectivo TranSalud
Comunitaria y Cefam Marcelo Mena.



19:30  YouTube

1ERA SESIÓN VIRTUAL

CREADA POR EL CÍRCULO SOCIAL DE TERAPEUTAS

"Beneficios para el sistema inmune al Pulso del Tambor Chamánico"

El pulso del tambor nos permite acceder a nuestras imágenes
ancestrales, a nuestra memoria, al poder de la curación, a eliminar
el estrés y aumentar la actividad del sistema inmune.

La invitación es a limpiar, a re-conectar, a
sincronizar con el pulso de tu corazón.



• **16 julio** •

2DA SESIÓN VIRTUAL

CREADA POR TRANSALUD COMUNITARIA:

"Cuerpo - territorio e inmunidad"

En esta sesión abordaremos las corporalidades territoriales y psicofísicas desde nuestra visión sistémica de tejido comunitario. Compartiremos la voz de otras manifestaciones activas en el territorio que habitamos – Valparaíso–

Además te invitamos a experimentar una práctica de autocuidado provenientes del **Zen Shiatsu para activar el sistema inmunológico.**

 YouTube






• **23 julio**

3DA SESIÓN VIRTUAL

CREADA POR TRANSALUD COMUNITARIA:

**“Cuerpo confinado
& sistema respiratorio”**



En esta sesión de TranSalud Comunitaria ponemos en diálogo las dimensiones política y molecular de la corporalidad en contexto de confinamiento, para invitarles a enfocarnos en la respiración, compartiendo recomendaciones para la realización de vahos con hierbas, además de guiar una práctica respiratoria para equilibrar nuestro estado energético y manejo de ansiedad.

 **YouTube**



• **30 julio** •

18:00

2DO CONVERSATORIO:

“Estrategias Comunitarias para Mejorar la Salud Mental”

Participan: Parque Cultural de Valparaíso, Círculo Social de Terapeutas de Valparaíso, Colectivo TranSalud Comunitaria y Cesfam Marcelo Mena.



19:30

4TA SESIÓN VIRTUAL

CREADA POR CÍRCULO SOCIAL DE TERAPEUTAS:

“Hierbatería: uso de hierbas medicinales”

Aprendamos y disfrutemos del uso de las hierbas medicinales existentes en nuestro territorio, en nuestros cerros y quebradas, para calmar, despejar y sentirnos mejor.

 **YouTube**



ORGANIZAN



COLABORAN



FINANCIA



**EL
ESCENARIO
CAMBIÓ**
PARQUE ABIERTO ONLINE