

CATÀLEG DE SERVEIS



LES FLORS DE L'ALBA

EDUCACIÓ PER A LA SALUT



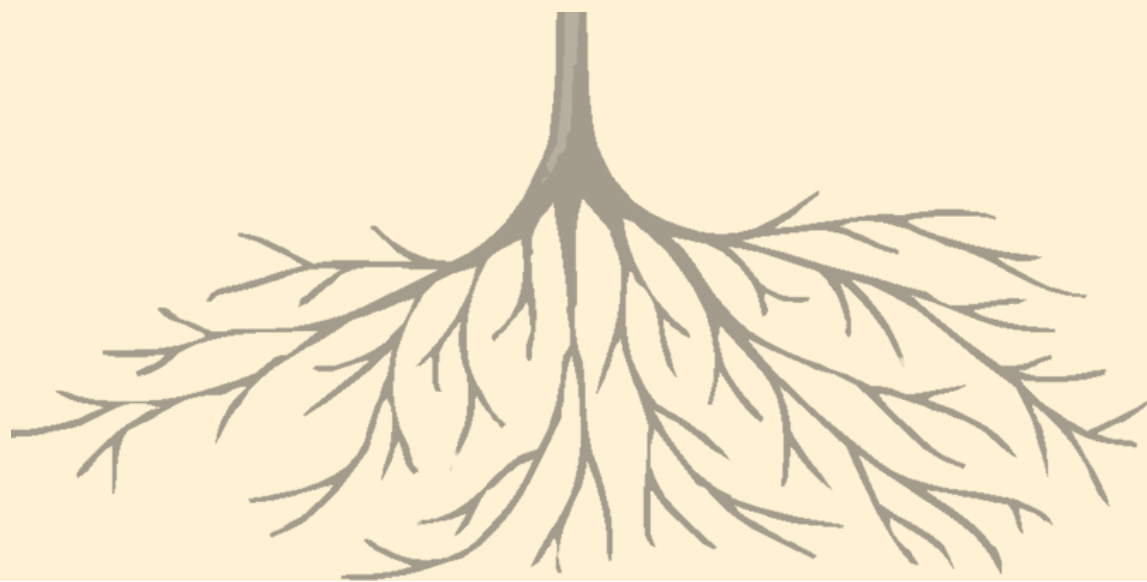
2025-
2026

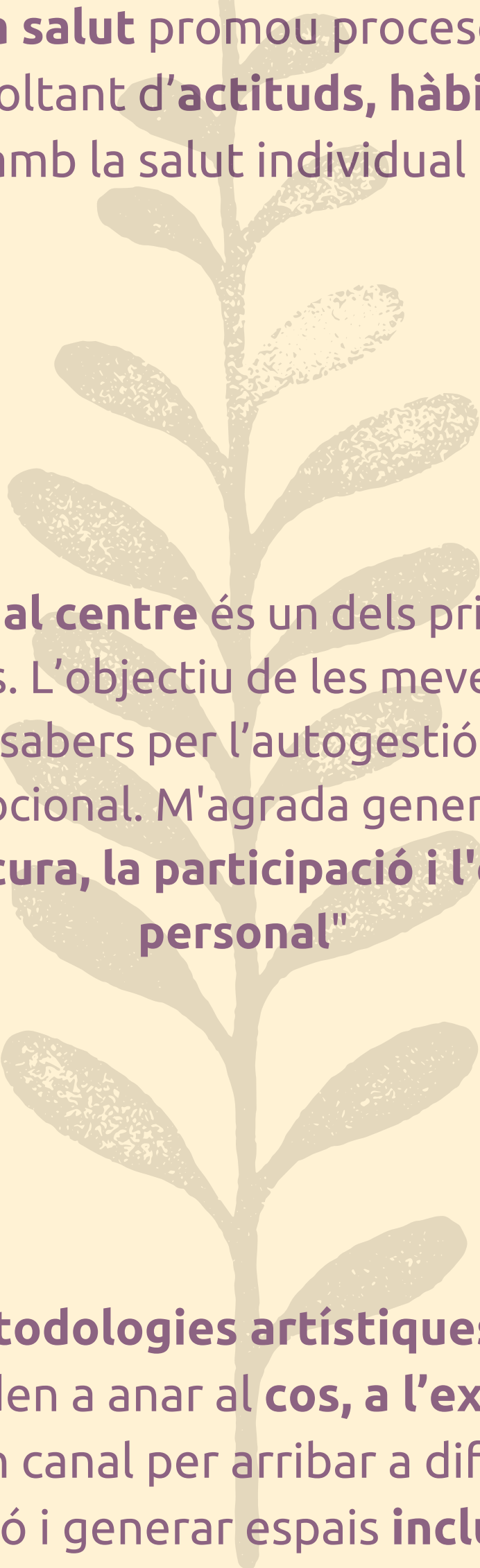


*Hola! Sóc l'Alba Calderón, la persona darrere del projecte **les flors de l'alba**. Graduada en **educació social** amb més de 10 anys d'experiència tant en l'àmbit **formal com no formal** on he pogut col·laborar amb diferents projectes, grups i realitats, especialitzant-me en educació i salut sexual, la prevenció de violències masclistes i salut mental. Paral·lelament al 2019 vaig estudiar **Naturopatia** i va començar tot un procés d'aprenentatge autodidacta al voltant de les plantes remeieres. Actualment m'estic formant en **Medicina Tradicional del Mediterrani**. Desitjo que aquí hi trobeu allò que esteu buscant i que ho compartim plegades!*

CONTACONTES, EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL, TALLERS SOBRE PLANTES REMEIERES, INTERVENCIÓ COMUNITÀRIA

**TREBALLA SOTA EL PARADIGMA DE L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT (EPS),
ELS ECOFEMINISMES I LES EXPRESSIONS ARTÍSTIQUES**





“L’**educació per a la salut** promou processos d’aprenentatge al voltant d’**actituds, hàbits i sabers** relacionats amb la salut individual i col·lectiva”

“**Posar la vida al centre** és un dels principis clau dels ecofeminismes. L’objectiu de les meves propostes és proveïr-nos de sabers per l’autogestió de la salut tant física com emocional. M'agrada generar espais on es fomenti **la cura, la participació i l'experiència personal**”

“Les **metodologies artístiques** i participatives ens ajuden a anar al **cos, a l'exploració i al joc**.
Són un canal per arribar a diferents perfils de població i generar espais **inclusius i diversos**”

QUINES EXPERIÈNCIES OFEREIXO?

PLANTES REMEIERES I SABERS TRADICIONALS

1. Contacontes “Les Trementinaires”
2. Taller farmaciola natural
3. Taller cosmètica natural
4. Taller ginecologia natural
5. Sortides de reconeixement silvestre

EDUCACIÓ I SALUT SEXUAL

6. Contacontes “El teu cos és teu” a partir de 4 anys
7. Contacontes “Jo vaig amb mi” a partir de 6 anys
8. Taller per joves “Passa-paraula” de 13 a 18 anys
9. Taller “Plaers i construcció del disig”
10. Taller “Anatomia, sexualitat i autoestima”

1. CONTACONTES “LES TREMENTINARIES”



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Segons aforament de l'espai



A QUI VA DIRIGIT

Tots els públics



DURADA

1 hora



Espectacle de narració oral que ens porta a viatjar en el temps per descobrir qui eren les trementinaires i els seus sabers. Quan conegueu a la Vera i la Brígida us faran cantar, olorar, tastar i sobretot...
IMAGINAR!

OBJECTIUS

- Apendre sobre la història de les trementinaires
- Familiartitzar-se amb els remeis bàsics tradicionals
- Reconèixer algunes plantes silvestres del territori
- Fomentar l'ús de plantes remeieres

METODOLOGIA

Des d'una interpretació teatralitzada i trencant amb la tercera paret, es convidarà el públic a formar part de la història i gaudirem amb cançons de l'Ana Anusca que ens ajudaran a integrar nous coneixements

PARAULES CLAU

Trementinaires, remeis naturals, vida rural i comunal, sabers populars

2. TALLER FARMACIOLA NATURAL



NOMBRE DE PARTICIPANTS

15 persones màxim



A QUI VA DIRIGIT

Persones amb interès pel tema
amb o sense coneixements previs



DURADA

2 hores

Possibilitat de fer més sessions



Taller on elaborarem remeis segons l'estació de l'any amb ingredients 100% naturals i matèries primes de proximitat que després us podreu emportar per començar o ampliar la farmaciola natural de casa

OBJECTIUS

- Conèixer alguns trets bàsics de la Remeieria Tradicional del Mediterrani
- Familiaritzar-se amb les plantes medicinals que emprarem i els seus principis curatius
- Fomentar l'empoderament individual i l'autogestió col·lectiva de la salut
- Elaborar diferents preparats medicinals

METODOLOGIA

Compartir coneixements teòrics des de l'experiència situada i les inquietuds i interessos del propi grup. Seguidament, una part pràctica que ens ajudarà a resoldre dubtes i integrar alguns coneixements

PARAULES CLAU

Ungüents, tintures, melats, xarops, plantes remeieres, principis actius (curatius) de les plantes, salut, malalties comunes

3 . TALLER COSMÈTICA NATURAL



NOMBRE DE PARTICIPANTS

15 persones màxim



A QUI VA DIRIGIT

Persones amb interès pel tema amb o sense coneixements previs



DURADA

2 hores Possibilitat de fer més sessions



La majoria dels productes cosmètics i d'higiene porten un llarg llistat d'ingredients molts d'ells tòxics. En aquest taller aprendrem a elaborar cosmètica natural amb ingredients 100% naturals i a l'abast de tothom

OBJECTIUS

- Identificar els principals ingredients industrials tòxics
- Familiaritzar-se amb les plantes medicinals que emprarem i els seus principis curatius aplicats a la cosmètica
- Elaborar diferents productes cosmètics per emportar-se a casa

METODOLOGIA

Compartir coneixements teòrics des de l'experiència situada i les inquietuds i interessos del propi grup. Seguidament una part pràctica que ens ajudarà a resoldre dubtes i integrar alguns coneixements

PARAULES CLAU

Labial, desodorant, pasta de dents, desinfectant, sabó, sensibilitat química, salut, pell

4. TALLER DE GINECOLOGIA NATURAL



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 6 i 20 persones



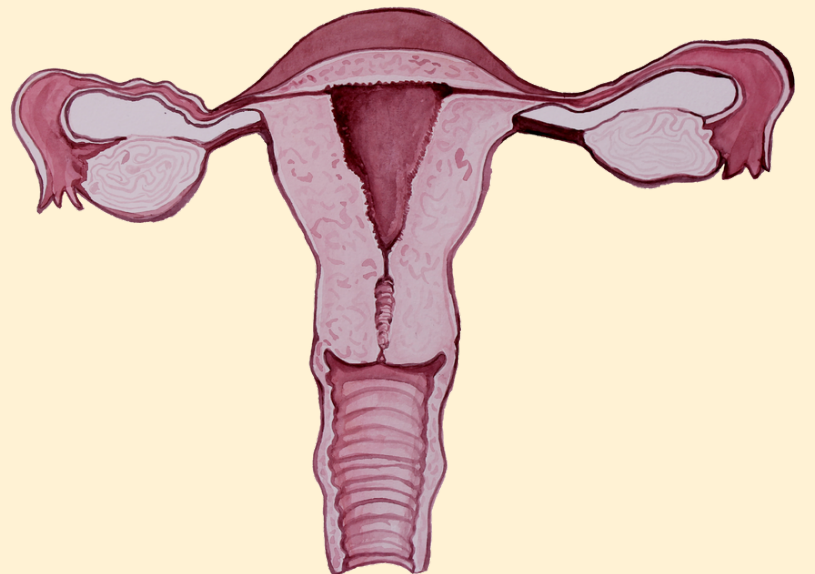
A QUI VA DIRIGIT

A persones joves i adultes (espai no mixte per dones i persones amb vulva)



DURADA

4 hores en una sessió o en dues.
Possibilitat de fer més sessions



Anem faltes d'espais segur on explorar les experiències vitals vinculades a la sexualitat, l'autoconeixement del cos físic i les seves funcions i això ens donen molta informació sobre què necessitem! Durant aquest taller treballarem per reconèixer la nostra ciclicitat i trobar eines naturals per l'abordatge d'aquests ritmes i necessitats

OBJECTIUS

- Potencia la consciència corporal
- Fomentar l'autoconeixement i l'autoestima
- Conèixer i profunditzar sobre l'anatomia femenina
- Entendre com funciona el cicle menstrual més enllà dels dies de sagnat

METODOLOGIA

Es facilitaran eines perquè sigui un espai segur, agradable i còmode per les participants. A través de jocs, connexió amb el cos, dinàmiques participatives i també aspectes teòrics, ens endinsarem en conceptes bàsics sobre ginecologia natural

PARAULES CLAU

cicle menstrual, arquetips, plantes aliades, afectacions ginecològiques, endometriosis, violència obstètrica, autoestima, plaer, masturbació

5. SORTIDES DE RECONeixEMENT SILVESTRE



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 15 persones



A QUI VA DIRIGIT

Per tots els públics amb o sense coneixements previs



DURADA

Tot un matí o tota una tarda



Explorarem el territori urbà, cultivat o natural que ens aculli i identificarem les plantes silvestres que hi trobem. A banda dels principals trets botànics i principis curatius de les plantes, compartirem al voltant de la simbologia i els usos tradicionals d'aquestes plantes

OBJECTIUS

- Reconèixer plantes silvestres autòctones
- Conscienciar sobre la importància de preservar l'entorn natural
- Nombrar els seus principals principis curatius
- Fomentar l'ús de plantes remeieres
- Reintroduir en l'alimentació les plantes silvestres comestibles

METODOLOGIA

Farem una passejada on ens anirem aturant per reconèixer cada planta. Per acabar, elaborarem algun remei, cosmètic o cuinada a partir d'elements recol·lectats.

Es recomana roba còmoda, coixí o màrfega per asseure's durant les explicacions i aigua

PARAULES CLAU

Passeig botànic, plantes silvestres, alimentació ancestral, usos tradicionals, remeis, mitologia, simbologia

6. CONTACONTES “EL TEU COS ÉS TEU”



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 25 persones o grup classe



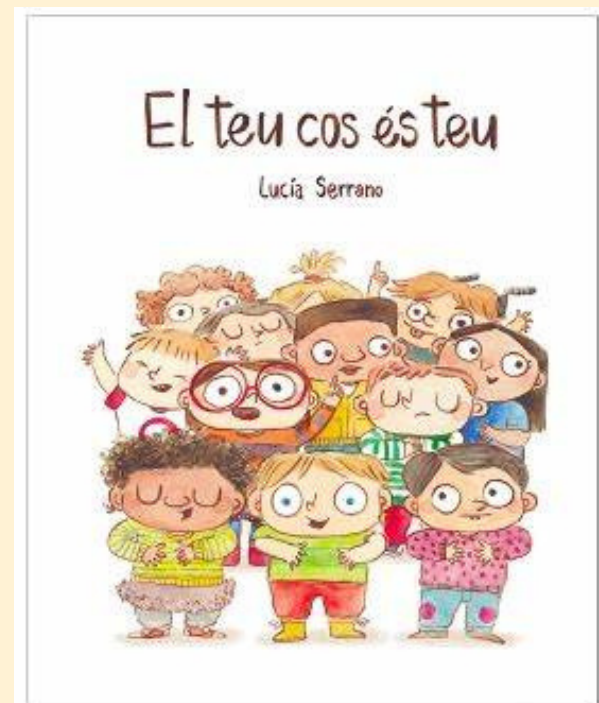
A QUI VA DIRIGIT

A partir de 3 fins a 12 anys



DURADA

1h



Contacontes a partir del conte de Lucía Serrano per grups d'infants d'educació infantil i primària, centres oberts, centres cívics, biblioteques... Per prevenir l'abús sexual infantil (ASI) i treballar àrees emocionals com l'autoconeixement, els bons tractes, el respecte i l'amistat.

OBJECTIUS

- Educar en una sexualitat sana des de la infància
- Trencar tabús que perjudiquen en la prevenció detecció de l'ASI
- Reflexionar sobre el consentiment i el respecte dels límits
- Fomentar l'autonomia sobre el propi cos.

METODOLOGIA

A partir d'un contacontes teatralitzat inspirat en el conte “El teu cos és teu” s'aborden temes fonamentals en l'educació sexual de la infància. Després del conte, es deixarà un espai de conversa amb els infants i es realitzarà una activitat artística conjunta per expressar les idees treballades, mitjançant un mural col·lectiu que recollirà les seves reflexions.

PARAULES CLAU

Educació sexual,teatre, anatomia, NO, límits, comunicació, emocions. abús sexual infantil (ASI),

7. CONTACONTES “JO VAIG AMB MI”



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 25 persones o grup classe



A QUI VA DIRIGIT

A partir de 6 anys



DURADA

1h



Contacontes del conte de Raquel Díaz Reguera on reflexionarem sobre la pressió social, l'autoestima i les renúncies que fem per ser estimades.

“Estem disposats i disposades a canviar el millor de la nostra manera de ser per agradar als altres? Creieu que val la pena?”

OBJECTIUS

- Fomentar l'autoestima com a base per estimar i ser estimat.
- Reflexionar sobre la pressió social i la identitat pròpia
- Promoure el respecte per la diversitat
- Deconstruir mites de l'amor romàntic

METODOLOGIA

A partir d'un contacontes teatralitzat inspirat en el conte “Jo vaig amb mi” s'aborden temes com l'autoacceptació, la diversitat corporal, l'impacte dels comentaris que fem i rebem sobre els altres. Després del contacontes es farà una dinàmica participativa adaptada a l'edat dels participants

PARAULES CLAU

Educació afectiva, autoestima, autoacceptació, amor romàntic, pressió estètica

8. TALLER PER JOVES - “PASSA-PAROLA”



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 20 persones o grup classe



A QUI VA DIRIGIT

De 12 a 18 anys



DURADA

2 hores

Possibilitat en una o dues sessions



Generant un ambient segur, distès i divertit abordarem diferents temes al voltant de les sexualitats a través de diferents materials educatius i el joc “Passa-paraula” adaptats segons l’edat

OBJECTIUS

- Trencar mites i tabús al voltant de les sexualitats
- Fomentar una educació sexual saludable i igualitària
- Oferir informació veraç sobre educació i salut sexual
- Conèixer l’anatomia reproductiva de l’ésser humà
- Sensibilitzar al voltant de les Infeccions de Transmissió Sexual
- Reconèixer els canvis físics i emocionals que són l’adolescència

METODOLOGIA

Després d’unes dinàmiques de coneixença i trencar el gel presentarem el joc “Passa-Paraula” i anirem descobrint tot el material de la maleta pedagògica “Sexualitats”. Serà un espai participatiu amb preguntes que ens ajuden a parlar i reflexionar sobre temes tan importants com les violències masclistes, el bullying, els estereotips de gènere, salut mental amb perspectiva de gènere, orientació i identitat sexual, plaer, consentiment, salut sexual, etc...

PARAULES CLAU

Educació afectiva sexual, adolescència, violències masclistes i lgtbiqfòbiques, feminismes, masculinitats

9. PLAERS I CONSTRUCCIÓ DEL DESIG



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 20 persones



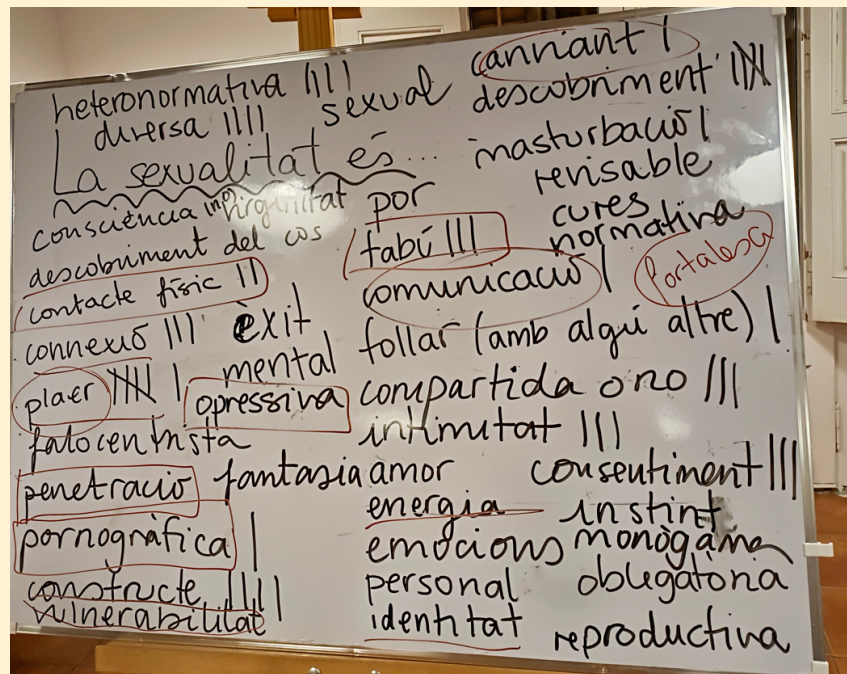
A QUI VA DIRIGIT

A partir de 18 anys, persones adultes, gent gran



DURADA

2h



Iniciarem amb unes dinàmiques de coneixença i trencar el gel per abordar temes com el plaer, el desig i el món de les fantasies. Reflexionarem sobre com les construccions i mandats socials tenen un impacte en els nostres imaginaris al voltant de la sexualitat.

OBJECTIUS

- Aprendre a connectar i expressar amb el cos
- Detectar mites, tabús i violències al voltant de la sexualitat
- Reflexionar al voltant de la construcció del desig
- Conèixer la diferència entre desig i fantasia
- Descobrir el món de les fantasies, la sensualitat i l'erotisme

METODOLOGIA

Serà un espai participatiu on alternarem parts individuals, en parelles i en grup. El joc, l'expressió corporal, el coneixement situat i materials educatius estaran presents per facilitar el connectar i parlar de temes que continuen sent tabús!

PARAULES CLAU

Mandats socials, construcció del desig, imaginaris, pressió estètica, fantasies

10. ANATOMIA, SEXUALITAT, AUTOESTIMA



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 10 i 15 persones



A QUI VA DIRIGIT

A persones joves i adultes
(espai no mixte per dones i
persones amb vulva)



DURADA

4 hores en una sessió o en dues
Possibilitat de fer més sessions



En un espai de seguretat iniciarem amb dinàmiques creatives per anar profunditzant en l'autoconeixement, l'anatomia sexual de persones amb vulva, la relació que tenim amb el cos i amb el plaer i quins mites i creences ens acompanyen

OBJECTIUS

- Potenciar la consciència corporal
- Profunditzar sobre l'autoconeixement en anatomia i plaers
- Compartir sentirs al voltant de les sexualitats
- Identificar els principals mites i creences que ens limiten en viure sexualitat més sanes

METODOLOGIA

Un taller vivencial per donar espai al cos, les experiències que ja ens acompanyen, utilitzant dinàmiques participatives, la corporalitat, la música, les cures, els sabers i sentirs col·lectius al voltant de la relació amb el propi cos i la sexualitat

PARAULES CLAU

Autoestima, anatomia persones amb vulva, plaer, experiències vitals

PER MÉS INFORMACIÓ, PRESSUPOSTOS, CONTRACTACIÓ, PER MAIL A

lesflorsdelalba@gmail.com

El preu de cada intervenció s'adapta a les necessitats de la demanda, la ubicació i la possibilitat de treballar per projectes i processos. Actualment visc a un petit poble de la Conca de Dalt al **Pallars Jussà**, tinc disponibilitat per desplaçar-me arreu del territori català.

Intervencions a les escoles d'educació primària i als instituts, claustres de professorat, famílies, biblioteques públiques, altres sectors educatius.

També s'organitzen experiències privades per grups o col·lectius, . Cada proposta es construeix a partir de l'escolta de les necessitats i del context de la comunitat o col·lectiu amb qui treballa.

Venta de productes naturals i assessorament menstrual, Pregunta pel catàleg!

Si tens qualsevol dubte o proposta, contacta'm!

“No hay economía ni tecnología ni política ni sociedad
sin naturaleza y sin cuidados” - Yayo Herrero



www.lesflorsdelalba.com



[@florsdelalba](https://www.instagram.com/florsdelalba)



[@florsdelalba@mastodon.social](https://mastodon.social/@florsdelalba)

