

Masaje Correctivo Profundo, Mindfulness y Prácticas Contemplativas

1ª Edición

Código: 211059

Tipología: Diploma de postgrado

Créditos: 36.00

Idioma: Español

Fecha de inicio: 22/10/2021

Fecha última sesión presencial: 09/12/2022

Fecha de finalización: 09/12/2022

Horario: El curso se realiza un sábado y domingo mañana al mes. Este horario general se combinará con algún fin de semana más intensivo.

Lugar de realización: Las sesiones presenciales (Balneari Vichy Catalán - Caldes de Malavella). Las sesiones de docencia virtual se realizarán a través de la plataforma Zoom.

Plazas: 16

Precios y descuentos

Precio: 1.880 €

10% de descompte per persones aturades en el moment de la matrícula.

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

10% de descompte per alumnes i exalumnes de la UdG.

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

10% de descompte per alumnes i exalumnes de màsters, postgraus i diplomes d'especialització de la Fundació UdGIF. (Excepte si forma part de la mateixa estructura modular)

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

10% de descompte per personal UdG (PDI i PAS) i Fundació UDGIF.

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

5% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 33 %.

1.786€ (375 € preinscripció + 1.411 € Matrícula)

10% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 65 %.

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

5% de descompte per membres de famílies nombroses o monoparentals.

1.786€ (375 € preinscripció + 1.411 € Matrícula)

10% de descompte per matrícula de 2 treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa).

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

15% de descompte per matrícula de 3 o més treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa).

1.598€ (375 € preinscripció + 1.223 € Matrícula)

10% de descompte per matrícula de treballadors d'empreses que hagin realitzat formació a mida amb la Fundació UdGIF.

1.692€ (375 € preinscripció + 1.317 € Matrícula)

Sesiones Informativas

	Fecha	Hora	Lugar
Sesión informativa 1	18/09/2021	16:30	ONLINE per videoconferència amb el programa ZOOM fent clic aquí

Razones para hacer el curso

Las razones que pueden orientar a la realización de este diploma son de diversa índole (en el caso de los profesionales). No obstante, cabe señalar las siguientes:

- Lograr un primer nivel acreditado de la técnica de masaje correctivo profundo.
- Realizar el curso de ocho semanas en la práctica de *mindfulness* basado en el programa del Dr. Jon Kabat-Zinn, impartido por un profesor acreditado.
- Realizar un curso intensivo de meditación que nos permita iniciarnos o profundizar en esta práctica a través de maestros reconocidos.
- Poseer conocimientos y técnicas acreditadas que faciliten el autoconocimiento, el bienestar personal y la salud psicocorporal.
- Experimentar un proceso de transformación personal, tanto mental como corporal.
- Unirse a una comunidad científica abierta a debatir, conocer, y encontrar evidencias empíricas que avalen el aporte de las ciencias de Occidente y Oriente ante la necesidad que tenemos los seres humanos de sentir que nos realizamos de manera personal, bioética y espiritualmente.

Prácticas externas

Las prácticas están integradas en el Máster y se realizan a través del intercambio entre compañeros.

Presentación

Este curso integra la música, el movimiento de la energía, la lectura del cuerpo, el masaje correctivo profundo (MCP) y la práctica de *mindfulness* y la meditación.

El MCP se utiliza también como complemento de las sesiones de danza terapia expresiva-correctiva o de manera independiente para producir cambios en la postura corporal, restablecer nuestro sistema energético, así como aliviar las tensiones musculares y corazas psicofísicas crónicas que la ansiedad y el estrés nos hayan podido producir. El masaje nos alivia físicamente, pero también produce un cambio en nuestro modo de sentir y de relacionarnos con la vida. Está probada la eficacia de esta técnica de masaje psicocorporal a la hora de favorecer la relajación, disminuir la ansiedad y el estrés, así como la rigidez muscular, el insomnio y la migraña, y revitalizar globalmente el estado anímico de la persona, entre otros aspectos.

Por otra parte, la investigación sobre las técnicas de atención plena, *mindfulness* y meditación nos ha permitido conocer los aspectos positivos de estas prácticas sobre la gestión emocional y la mejora de la calidad de vida. La variedad de formas de meditación tiene como puntos comunes ayudarnos a conseguir el sosiego, la calma, la atención, el análisis y el control de la mente, que nos ayuden a ser conscientes de nuestras emociones y de sus causas. El diploma de postgrado integra el curso «Mindfulness para el estrés. MBPM», de ocho semanas de duración, basado en el programa del Jon Kabat-Zinn, dirigido por un experto profesor de *mindfulness* de la asociación RespiraVida. Las prácticas de meditación son llevadas a cabo por expertos acreditados de reconocido prestigio.

La formación es teórica y práctica. Se expondrán los fundamentos científicos del *mindfulness* y la meditación sobre el cerebro, su fisiología y funcionamiento psíquico, así como sobre la salud mental. Y aprenderemos o perfeccionaremos de la mano de los maestros las distintas prácticas de meditación. Las experimentaremos sobre nosotros mismos, pero también nos ayudarán a realizar prácticas, ajustadas a nuestro nivel, que complementen nuestra labor profesional.

El curso integra diez sesiones individuales de conversación reflexiva de transformación personal conducidas por la directora del diploma de postgrado y del máster.

Objetivos

El objetivo fundamental de este postgrado es ofrecer una formación de nivel universitario y basada en las aportaciones de la ciencia en los beneficios del masaje correctivo profundo, *mindfulness* y meditación que contemple los beneficios de estas técnicas sobre nosotros mismos, y que nos aporte elementos y posibilidades adaptadas a nuestro nivel que complementen nuestro trabajo profesional. Para los alumnos que realizan el máster, estas prácticas se consideran parte de la formación como instructores de la danza terapia expresiva-correctiva (DTEC).

Salidas profesionales

- Instructor y facilitador en masaje correctivo profundo.
- Acreditación del primer nivel de la práctica de *mindfulness* para el estrés.
- Aplicación de prácticas de meditación en el ejercicio profesional (psicoeducativo o psicoterapéutico, arteterapia o musicoterapia, etc.).

A quien va dirigido

La formación de postgrado se dirige a los profesionales de los siguientes ámbitos de conocimiento: psicología general sanitaria, especialistas en psicología clínica acreditados, formación universitaria de psicología con estudios terminados, medicina, ciencias de la salud y fisioterapia, ciencias del deporte, profesionales de la danza o la música, y arteterapeutas o musicoterapeutas.

Las personas no profesionales interesadas en realizar el diploma con el objetivo de profundizar en el conocimiento objeto de esta formación y en experimentar un proceso de transformación personal obtendrán un diploma de asistencia.

Requisitos de admisión

Para la titulación de diploma se requiere, preferentemente, una titulación universitaria de psicólogo general sanitario, especialista en psicología clínica, grado en Psicología, formación profesional como bailarín, músico, arteterapeuta, profesional de las ciencias de la salud, médico, fisioterapeuta o grado en una titulación de deportes. También se contempla el acceso de personas con titulación acreditada de formación de profesor de yoga que quieran ampliar su formación con la técnica de masaje. Se requiere, además, la aceptación del proceso experiencial de transformación personal y el compromiso de llevarlo a cabo.

Para la realización de esta formación para personas no profesionales como transformación personal se requiere la aceptación del proceso experiencial de transformación personal y el compromiso de llevarlo a cabo, así como la confirmación por escrito de que se ha recibido la información de que este diploma no conlleva acreditación profesional.

Plan de estudios

Masaje correctivo profundo I

- Principios básicos del masaje correctivo profundo (MCP).
- Anatomía: huesos, ligamentos, articulaciones, sistema muscular. Columna vertebral en conjunto; vértebras y discos intervertebrales.
- Conciencia corporal, actitud y relación terapéutica profesional-cliente.
- Introducción a las técnicas de masaje MCP: circulatorio, amasado, despegado, trabajo de planos, apertura de líneas de energía.
- Enseñanza y práctica del masaje circulatorio y amasado en piernas y pies. Práctica de masaje en piernas y pies.
- Enseñanza y práctica del masaje en la espalda. Anatomía: músculos profundos de la espalda. Reconocimiento de las patologías de la columna vertebral: cifosis, lordosis, escoliosis.

- Enseñanza y práctica del masaje en el centro bajo. Anatomía. Línea de energía posterior.
 - Enseñanza y práctica del masaje en el centro lumbosacro. Anatomía. Breve teoría del centro lumbosacro. Reconocimiento de los tipos coraza muscular.
 - Enseñanza y masaje del centro lumbosacro (segunda parte). Trabajo correctivo. Patologías.
 - Enseñanza y masaje del centro medio (plexo solar). Anatomía. Lectura corporal. Análisis psicofísico y experiencial del centro medio.
-

Masaje correctivo profundo II

- Anatomía del centro cardíaco. Técnica y aprendizaje del masaje de costado y en torsión.
- El centro laríngeo. Anatomía y breve teoría del centro laríngeo. Enseñanza y práctica del masaje.
- El centro cardíaco. La espalda; músculos superficiales. Masaje circulatorio de la parte anterior del cuerpo.
- La respiración. Tipos de respiración: abdominal, intercostal-diafragmática, alta o clavicular. Respiración completa o integral. Aspectos psicológicos de la respiración y sus significados.
- Integración de las técnicas de masaje. Prácticas de diseño de masaje. Trabajo en parejas. Autoevaluación. Ética profesional, encuadre del trabajo y límites.

Atención: es requisito del diploma recibir un mínimo de diez masajes durante la formación o después de esta. El tiempo de duración de la sesión de masaje correctivo profundo es de 1 h 30 min. El precio de los masajes para los alumnos en formación es de 60 euros. Este precio no está incluido en la matrícula del diploma de postgrado o máster.

Programa «Mindfulness para el estrés. MBPM» (8 semanas)

El programa «Mindfulness para el estrés. MBPM» es una adaptación del programa del Dr. Jon Kabat-Zinn y es impartido por un profesor acreditado de la asociación RespiraVida BreathWorks. El curso incluye una serie de meditaciones del programa «Mindfulness para el estrés», descargables. Se concibe este curso como una preparación experiencial orientada a una mejora del bienestar, la capacidad de resiliencia y la regulación emocional. El curso está acreditado por RespiraVida y puede ser convalidado en caso de que el alumno prosiga su entrenamiento personal o capacitación como profesor de *mindfulness* a través de esta asociación. Se realizará un retiro intensivo de *mindfulness* al terminar el curso.

- Concepto de atención y conciencia plena. Conciencia de uno mismo, del propio cuerpo, de los sentimientos y pensamientos.
- El afrontamiento de las sensaciones, sentimientos y pensamientos difíciles. Prácticas de meditación y ejercicios de atención consciente.
- La ampliación de la atención plena a otras personas. Prácticas y consolidación de lo aprendido.
- El mantenimiento de la atención consciente y el proceso de los seis pasos de *mindfulness*.

Competencias

Ser capaz de practicar la atención plena y la práctica básica de Mindfulness.

Conocer las evidencias científicas de la práctica del Mindfulness.

Seminario intensivo de danza

Seminario de tres días centrado en la práctica de la danza terapia desde distintas escuelas.

Competencias

Conocer distintas aproximaciones dentro del ámbito de la danza terapia.

Saber participar en sesiones grupales con respeto hacia las distintas técnicas y formas de entender el alcance de la danza en el fomento del bienestar físico, emocional y mental de las personas.

Meditación y práctica contemplativa

A través de esta asignatura se pretende abrir un espacio de práctica de distintas formas de aproximación a la meditación y a la práctica contemplativa. La asignatura será llevada a cabo por docentes maestros de yoga de reconocido prestigio en el campo de la meditación y la práctica contemplativa.

Competencias

Saber valorar el ejercicio de la meditación en sus distintas aproximaciones como forma de equilibrio emocional y paz mental y como forma de crecimiento espiritual y humano.

Autoconocimiento a través de la conversación terapéutica

A través de esta asignatura el instructor/facilitador de la danza terapia debe emprender un camino individual de autoconocimiento y análisis personal dirigido por un especialista en psicología clínica y/o psicoterapeuta.

Este módulo va unido a la competencia de ser consciente de la necesidad de adquirir un autoconocimiento para poder conducir como instructor/facilitador grupos de personas a través de la danza terapia expresiva-correctiva y masaje correctivo profundo.

Titulación

Diploma de Postgrado en Masaje Correctivo Profundo, Mindfulness y Prácticas Contemplativas por la Universitat de Girona.*

*No incluye las tasas de expedición del título.

Metodología

La metodología docente se corresponde con una metodología semipresencial. Parte de las sesiones se contemplan como aprendizaje presencial; otros contenidos se podrán seguir a través de vídeos, en clases colectivas y a través de Zoom. Asimismo, otra parte de las sesiones se llevarán a cabo de manera online, como práctica de autoaprendizaje. Las conversaciones de transformación personal se realizarán de forma individual por Zoom y a través de procesos reflexivos escritos.

Sistema evaluación

- Asistencia al 80 % de las clases presenciales y virtuales.
- Realización de las prácticas evaluadas de masaje correctivo profundo.
- Conducción de una práctica de mindfulness.
- Conducción de una práctica de meditación.

Becas

A consultar para los profesores de yoga que requieran solamente la formación en masaje.

Financiación

Becas

A consultar para los profesores de yoga que requieran solamente la formación en masaje.

Financiación bancaria

Los estudiantes matriculados pueden financiar el pago de la matrícula en cuotas.*

La Fundació ha establecido convenios con condiciones preferentes para sus alumnos con las siguientes entidades:

- [Sabadell Consumer](#)
- [CaixaBank](#)
- [Banco Santander](#)

* Sólo es aplicable a personas residentes en España y bajo aceptación de la entidad bancaria.

Cuadro docente

Dirección

Lluís Carballo

Licenciado en Psicología y diplomado en Ciencias Sociales. Creador y coordinador del Servicio de Orientación Profesional del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Veinte años de experiencia como psicoterapeuta psicocorporal y como profesor de psicología. Director y docente de la Formación de Instructores de la Danza Terapia Expresiva-Correctiva (anteriormente, Atmandance). Docente e instructor de terapia corporal correctiva-expresiva. Formado en anatomía y masaje correctivo profundo. Formado en psicología transpersonal, presidente de la asociación Atmandance vida en movimiento. Cuenta con una amplia experiencia en la práctica y la docencia de diferentes técnicas de visualización, meditación, psicoterapia individual y grupos de crecimiento personal. Formado en meditación IAM y otras prácticas espirituales y contemplativas durante su estancia en el Ashram de Mata Amritanandamayi (India)

Marta Sadurní Brugué

Profesora titular de Psicología Evolutiva del Departamento de Psicología de la Universitat de Girona desde 1994 y acreditada como especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta psicoanalítica. Exdirectora del Máster en Psicología General Sanitaria. Directora del Máster en Psicoterapia y Teoría del Apego y codirectora del Máster en Psicoterapia Psicoanalítica de la misma universidad. Miembro de la International Attachment Network (IAN) y de la Asociación Catalana de Psicoterapia Psicoanalítica. Actual presidenta de la Asociación Catalana de Psicología Clínica-Evolutiva y Psicoterapia del Vínculo Afectivo. Hace más de veinte años que forma y supervisa estudiantes y equipos de profesionales en el ámbito del vínculo afectivo, la psicopatología y el desarrollo humano. En el momento actual está abriendo el campo de investigación en danza terapia, *mindfulness* y meditación desde el Laboratorio de Vínculo Afectivo y Desarrollo Humano, que dirige.

Gemma Sadurní Brugué

Instructora acreditada en danza terapia expresiva-correctiva. Licenciada en Pedagogía y diplomada en Educación Social. Formada en danza clásica y contemporánea por la Royal Academy of Dancing. Ha estudiado danza contemporánea con maestros de reconocido prestigio como Joe Alegado, Mercè Boronat, Rick Merrill y Ramon Oller, entre otros. Estudios de interpretación cinematográfica en la Academia Quince de Octubre. Es miembro del Laboratorio de Vínculo Afectivo y Desarrollo Humano de la UdG. Profesora del Máster en Psicoterapia y Teoría del Vínculo Afectivo. Creadora de coreografías y talleres de transformación personal. En la actualidad, recibe formación avanzada en masaje correctivo profundo con Patricia Ríos.

Coordinación

Profesorado

Lluís Carballo

Licenciado en Psicología y diplomado en Ciencias Sociales. Creador y coordinador del Servicio de Orientación Profesional del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Veinte años de experiencia como psicoterapeuta psicocorporal y como profesor de psicología. Director y docente de la Formación de Instructores de la Danza Terapia Expresiva-Correctiva (anteriormente, Atmandance). Docente e instructor de terapia corporal correctiva-expresiva. Formado en anatomía y masaje correctivo profundo. Formado en psicología transpersonal, presidente de la asociación Atmandance vida en movimiento. Cuenta con una amplia experiencia en la práctica y la docencia de diferentes técnicas de visualización, meditación, psicoterapia individual y grupos de crecimiento personal. Formado en meditación IAM y otras prácticas espirituales y contemplativas durante su estancia en el Ashram de Mata Amritanandamayi (India)

Joan Carles Espejo

Profesor de Mindfulness y Compasión a través de RespiraVida BreathWorks, en donde participa como mentor acreditado de profesores y docentes siguiendo, entre otros, el trabajo de Jon Kabat-Zinn. Titulado superior en Terapias Naturales en la especialidad de Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial - María Cristina (centro adscrito a la Universidad Complutense de Madrid).

Ha trabajado como profesional y divulgador de la salud desde hace más de veinte años. Profesor de yoga y taichi-chikung y practicante de meditación Vedanta Advaita, Vipassana, zen y meditación taoísta.

Ester Forment García

Directora de Ripollesdansa, Festival Internacional de Danza de Ripoll, desde 2012. Psicóloga, bailarina y terapeuta, acompañante en procesos somáticos y de trauma. Estudió danza en diferentes ciudades, como Barcelona, Girona, Madrid, Friburgo, Bruselas y París. Se inició en el mundo del *contact* improvisación en 1999, técnica que ha aplicado hasta la actualidad, consiguiendo una gran experiencia a través del cuerpo sobre el trauma y las emociones. Apasionada de las artes marciales como el taekwondo, kung-fu, capoeira y aikido, estas disciplinas le han aportado conciencia corporal y presencia. Lleva más de veinte años ejerciendo la docencia en danza, *contact* improvisación, talleres de autoconocimiento, filogénesis del movimiento, desarrollo motriz, cognición y neuropsicología. A lo largo de su trayectoria ha colaborado dentro del marco de la pedagogía de la danza y el movimiento con Mercat de les Flors, L'Auditori, Teatre Lliure, Apropa Cultura, Universitat de Girona, Fundació MAP, Sudansa y Sismògraf. Su investigación se focaliza en la sabiduría del cuerpo, atendiendo a su ritmo orgánico y respetando sus procesos. La experiencia adquirida le da la capacidad de observar que la danza puede ser una herramienta reparadora a muchos niveles: emocional, físico y mental. Mediante su práctica, se da espacio a la parte más instintiva del cuerpo para reparar el trauma.

Saúl Martínez

Licenciado en Psicología. Licenciado en Medicina Tradicional China por la Universidad de Pekín. Maestro de tantra y yoga con más de treinta años de experiencia. Profesor de la Asociación Internacional de Profesores de Yoga (IYTA). Formador de profesores de yoga en diferentes países. Miembro de la Asociación Profesional de Profesores de Yoga (APPYA). Expresidente de la IYTA. Ha recibido enseñanzas prácticas e iniciáticas directas de diferentes maestros y escuelas tántricas: Swami Muktananda; Tantra Shaivista de Cachemira. Siddha Yoga; Bokar Tulku Rimpoché. Tantra budista; Swami Kuti Ram. Tantra budista; Swami Satyananda Saraswati. Tantra. Yoga; André Van Lysebeth. Se inició como discípulo de Antonio Blay Fontcuberta. Autor de los libros *Tantra Kriya Yoga. El relámpago que danza y Yoga como alternativa*. Título superior en Terapias Naturales por el Real Centro Universitario Escorial - María Cristina. Licenciado en Terapias Naturales por la Université de Saint-Mont (Francia). Experto en kinesiología holística. Especialista en neuroestimulación (Método Tomatis).

Marta Puig

Licenciada en Periodismo y diplomada en Ciencias Religiosas. Vinculada a la investigación en el ámbito académico desde 1990, participó en un estudio pionero sobre los efectos de la meditación en el cerebro llevado a cabo en la Universität zu Köln (Colonia, Alemania) que fue ampliado en 1995 en la British Columbia University (Vancouver, Canadá). Ha vivido en la India y la profundizado en la práctica meditativa en el Tushita Meditation Centre, en Dharamshala, donde viaja frecuentemente. En el año 2000 regresó a Barcelona como profesora asociada de la Universitat Pompeu Fabra y desde entonces combina su actividad de profesora de meditación, desarrollando los conceptos básicos de la psicoterapia contemplativa y dirigiendo diferentes proyectos de emprendimiento social y colaborativo.

Patricia Ríos

Licenciada en Sociología por la Universidad de Buenos Aires (Argentina).

Formada en Psicoterapia Somática de Biosíntesis, fundamentada en Wilhelm Reich, Zürich-Suiza.

Formada en Psicología Transpersonal-Barcelona.

30 años de experiencia como directora y docente de la formación de Instructores de Danza Neurocorrectiva y Expresiva en Barcelona y Bilbao. Docente del área de Anatomía y Masaje Correctivo Profundo. Tiene una amplia experiencia coordinando grupos y talleres de Danza Movimiento y Meditación en España y otros países europeos.

Marta Sadurní Brugué

Profesora titular de Psicología Evolutiva del Departamento de Psicología de la Universitat de Girona desde 1994 y acreditada como especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta psicoanalítica. Exdirectora del Máster en Psicología General Sanitaria. Directora del Máster en Psicoterapia y Teoría del Apego y codirectora del Máster en Psicoterapia Psicoanalítica de la misma universidad. Miembro de la International Attachment Network (IAN) y de la Asociación Catalana de Psicoterapia Psicoanalítica. Actual presidenta de la Asociación Catalana de Psicología Clínica-Evolutiva y Psicoterapia del Vínculo Afectivo. Hace más de veinte años que forma y supervisa estudiantes y equipos de profesionales en el ámbito del vínculo afectivo, la psicopatología y el desarrollo humano. En el momento actual está abriendo el campo de investigación en danza terapia, *mindfulness* y meditación desde el Laboratorio de Vínculo Afectivo y Desarrollo Humano, que dirige.

Gemma Sadurní Brugué

Instructora acreditada en danza terapia expresiva-correctiva. Licenciada en Pedagogía y diplomada en Educación Social. Formada en danza clásica y contemporánea por la Royal Academy of Dancing. Ha estudiado danza contemporánea con maestros de reconocido prestigio como Joe Alegado, Mercè Boronat, Rick Merrill y Ramon Oller, entre otros. Estudios de interpretación cinematográfica en la Academia Quince de Octubre. Es miembro del Laboratorio de Vínculo Afectivo y Desarrollo Humano de la UdG. Profesora del Máster en Psicoterapia y Teoría del Vínculo Afectivo. Creadora de coreografías y talleres de transformación personal. En la actualidad, recibe formación avanzada en masaje correctivo profundo con Patricia Ríos.

*La dirección se reserva el derecho de modificar el equipo docente, si fuera necesario, para garantizar el nivel de calidad y categoría profesional.

Masaje Correctivo Profundo, Mindfulness y Prácticas Contemplativas

Inicio curso: 22/10/2021

Fecha última sesión presencial: 09/12/2022

Fin curso: 09/12/2022

Fecha cierre acta evaluación: 20/12/2022

Sesiones Informativas

	Fecha	Hora	Lugar
Sesión informativa 1	18/09/2021	16:30	ONLINE per videoconferència amb el programa ZOOM fent clic aquí

Calendario

Fecha	Lugar	Inicio mañana	Fin mañana	Inicio tarde	Fin tarde
22/10/2021	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
24/10/2021	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
14/11/2021	Zoom	10:00	15:00		
28/11/2021	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
12/12/2021	Zoom	10:00	15:00		
17/12/2021	Zoom			16:00	20:00
19/12/2021	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
21/1/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
23/1/2022	Zoom	10:00	15:00		
6/2/2022	Zoom	10:00	15:00		
18/2/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
19/2/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00	15:00	19:00
20/2/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
18/3/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
19/3/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00	15:00	19:00
20/3/2022	Zoom	10:00	15:00		
15/4/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
16/4/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00	15:00	19:00
17/4/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00		
28/5/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00		
29/5/2022	Zoom	10:00	15:00		
24/6/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
25/6/2022	Vichy Catalán - Sala	10:00	14:00	15:00	19:00

	Karaoke				
26/6/2022	Zoom	10:00	15:00		
5/7/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
6/7/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
7/7/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	15:00		
14/10/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke			16:00	20:00
15/10/2022	Vichy Catalán - Sala Karaoke	10:00	14:00	15:00	19:00