Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Formació Vivencial en Guiatge «Salut Integral i Mar». Teoria i Pràctica de la Recepta Blava «Som Mar»

3a Edició
Codi: 254444
Tipologia: Curs d'especialització
Crèdits: 9.00
Idioma: Català
Data d'inici: 29/05/2026
Data de finalització: 04/10/2026
Possibilitat d'assistir a les sessions presencials per videoconferència: No
Gravació de classes: Sí
Les classes en línia es gravaran, però la seva visualització no es computarà com a assistència.

Horari: Quatre caps de setmana, de divendres tarda a diumenge* Divendres, aula virtual de 17.30 a 20.00 o 20.30 h. Dissabte, presencial de 9.30 a 13.30 h i de 16.00 a 20.00 o 20.30 h. Diumenge, presencial de 6.00 a 13.00 h o de 7.30 a 14.30 h.
Lloc de realització: L'Albera marítima (Llançà i el cap Ras), Parc natural del cap de Creus, Reserva marina natural de Cervere-Banyuls.
Places: 18

Preus i descomptes

Preu: 1.180 €

5% de descompte per a alumnes i Alumni de la Universitat de Girona.
1.121€ (236 € preinscripció + 825 € Matrícula + 60 € Taxes)

5% de descompte per a alumnes i exalumnes de la Fundació UdG: Innovació i Formació que hagin realitzat un màster de formació permanent, diploma d'especialització o diploma d'expert (postgraus) (només s'aplicarà en el cas que no es matriculin de la mateixa estructura modular).
1.121€ (236 € preinscripció + 825 € Matrícula + 60 € Taxes)

5% de descompte per a membres de famílies nombroses o monoparentals. Persones a l'atur, amb discapacitat reconeguda o víctimes de violència masclista.
1.121€ (236 € preinscripció + 825 € Matrícula + 60 € Taxes)

10% de descompte per a empreses que matriculin 2 o 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.
1.062€ (236 € preinscripció + 766 € Matrícula + 60 € Taxes)

15% de descompte per a empreses que matriculin més de 3 treballadors a la mateixa formació i curs acadèmic.
1.003€ (236 € preinscripció + 707 € Matrícula + 60 € Taxes)

Presentació

El mar és un espai natural essencial per a la nostra salut integral (física, mental, emocional, social i espiritual). Amb aquest curs volem promoure una relació conscient, saludable i sanadora amb el mar, i oferim una formació en guiatge inclusiu al mar amb la Recepta Blava Som Mar.

Objectius

- Adquirir eines i coneixements per entendre la relació íntima entre la salut del mar i la salut integral de les persones, i proporcionar una metodologia i un enfocament que ens permetran beneficiar-nos dels beneficis del mar en tots els seus aspectes.
- Promoure una relació més respectuosa i conscient amb el mar, adquirir un bon coneixement de què és un mar saludable i com reconèixer-lo, i participar en un nou paradigma ecocèntric de la relació ésser humà-mar mentre promovem la protecció i conservació dels ecosistemes marins.
- Donar eines a terapeutes o professionals de la salut (en tots els seus aspectes) que vulguin incorporar els beneficis de l'activitat al mar o vora el mar per a la salut tant física, com mental, emocional, comunitària i espiritual dels seus pacients.
- Desenvolupar la sensibilitat tant en l'àmbit personal com per treballar al mar amb col·lectius desafavorits o de diversitat funcional des d'una perspectiva integradora, que inclogui també el benestar del mar i els valors intangibles que aporta.
- Explorar els valors espirituals del mar i la vida que acull, i aprendre eines per millorar actuacions i canviar polítiques de custòdia que incloguin també la dimensió intangible de la natura.
- Formar facilitadors de la recepta blava «Som Mar».

A qui s'adreça

- A guies d'activitats al mar i a totes aquelles persones que ja tenen una relació amb el mar i volen treballar-la dotant-la d'una nova dimensió més respectuosa i conscient.
- A terapeutes i professionals de la salut (en tots els seus aspectes) que vulguin incorporar en les seves eines de treball els beneficis de l'activitat al mar o vora el mar per a la salut física, mental, emocional i espiritual dels seus pacients.
- A persones que desitgin integrar una concepció no antropocentrista de la relació ésser humà-natura i vulguin participar activament en aquest paradigma que reconeix que som un tot i que la nostra salut i la del mar estan íntimament relacionades.
- A persones que vulguin desenvolupar la seva sensibilitat per treballar al mar amb col·lectius desafavorits o amb diversitat funcional des d'una perspectiva integradora.
- A biòlegs marins i professionals de l'àmbit de la custòdia i la preservació del mar que anhelin sortir del marc purament científic i explorar una relació més holística amb el mar i la vida que acull, i aprendre eines per millorar actuacions i canviar polítiques de custòdia.
- A totes aquelles persones que coneixen de primera mà els beneficis del mar per a la salut i vulguin esdevenir facilitadors i acompanyants de la recepta blava «Som Mar».

Assignatures relacionades

Formació Vivencial en Guiatge «Salut Integral i Mar». Teoria i pràctica de la recepta blava «Som Mar» (9 ECTS)

BLOC 1. SALUT DEL MAR

Temari teòric:

Què és un mar saludable i com detectar-lo?
En quin estat de salut està el nostre Mediterrani?

Custòdia i preservació. Perquè és important.
Bones pràctiques de custòdia. Quines són? D'on parteixen?
La importància de la dimensió subtil i de pertinença de la relació amb la natura.

Bones pràctiques a mar. Què fer i què no fer.
La importància de respectar el mar.

Experiències pràctiques:

Snorkel tradicional
Snorkel sensorial i contemplatiu
Silenci

BLOC 2. SALUT INTEGRAL

Temari teòric:

Què és la taula de salut i natura.
Declaració de salut i natura.

Què és la salut integral
Relació entre salut integral i natura.
Aprendre de les tradicions indígenes i de les tradicions espirituals.
Quins valors ens ensenya la natura que ens aporten salut, sentit de connexió i benestar.
Valors i significats espirituals de la natura.

Ecologia profunda i ecosofia.
La dimensió espiritual/contemplativa de la relació amb el mar.
El valor intrínsec del mar no vinculat amb la seva utilitat pels humans.

L'Individu i com es relaciona amb el mar.
Acompanyament adequat.

Recepta Blava:

Què són les Receptes Blaves? I les teràpies blaves?
Quines tenim a Catalunya?
Què és la Recepta Blava Som Mar i en què es diferencia? A qui va dirigida?
Experiències i casos pràctics de la Recepta Blava Som Mar a la sanitat pública.

Experiències pràctiques:

Caiac contemplatiu
Caminar descalços
Banys de mar i banys de vent
Meditacions guiades

Massatge de mar
Ioga
Qi Gong
Moviment conscient
Contemplació del mar en silenci

BLOC 3. SALUT INTEGRAL I MAR. GUIATGE I RECEPTA BLAVA I

Temari teòric:

Bases del guiatge a la natura: percepció, interpretació, comunicació, integració.
Com incloure els valors intangibles de la natura en un guiatge al mar.
La Recepta Blava Som Mar: metodologia, tècniques i recursos disponibles.
Quines pràctiques podem utilitzar a la Recepta Blava Som Mar
Quines són les qualitats que ha de tenir la RBSM
Què ha d'incloure la RBSM

Beneficis de l'aigua de mar per la salut integral. Estudis científics.
Benestar psicològic a través de les teràpies blaves.
Beneficis de les pràctiques de moviment vora mar per la salut integral.
Beneficis de la pràctica de l'esport conscient a mar per la salut integral.

Relació entre mar saludable i salut integral.
La importància i urgència de canviar la manera com ens relacionem amb el mar.

L'Albera marítima (espai natural que ens acull durant la formació).
La gestió del litoral i fons marí. Factors d'impacte antròpic: dins i fora de l'aigua. Gestió dels usos a les platges. Com s'haurien de gestionar les platges?
Figures de protecció a la zona. Àrees marines protegides actuals i Parc Natural en projecció. Projectes planificats a la zona.
Estudis científics i de ciència ciutadana en desenvolupament a la zona. Plataformes de ciència ciutadana. Com em puc implicar.
Programes de voluntariat ambiental.

Experiències pràctiques:

Art i mar: el cas concret de la poesia.
Caminar vora mar.
Mindfulness.
Pràctiques de moviment conscient.
Nedar conscient i contemplatiu.

BLOC 4. SALUT INTEGRAL I MAR. GUIATGE I RECEPTA BLAVA II

Temari teòric:

Aprendre sobre el col·lectiu amb qui farem guiatge o recepta blava abans de l'activitat:
La importància de conèixer a qui ens dirigim.
El guiatge inclusiu i universal.
Guiatge a persones amb diversitat funcional.
L'art d'escoltar i observar sense judici.

Migracions per mar:
El mar també es pot convertir en escenari traumàtic.
El trauma de travessar el mar i com ajudar a sanar aquesta relació.

Com preparar la recepta Blava Som Mar:
Escollir el grup a qui va dirigit.
Escollir les eines, tècniques i pràctiques a utilitzar.
Escollir el lloc on realitzar-la.
Aplicar la metodologia i coneixements apresos.
El mar al centre de la proposta.

Experiències pràctiques:

Guiatge inclusiu amb gent amb diversitat funcional.
Recepta Blava Som Mar per part dels alumnes

Titulació

Curs d'Especialització en Formació Vivencial en Guiatge "Salut Integral i Mar" Teoria i pràctica de la Recepta Blava Som Marper la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

És un curs amb moltes hores i activitats al mar o vora el mar durant el qual proporcionem un marc teòric i busquem la seva aplicació o experiència personal.
Cada cap de setmana es dedica a un bloc de coneixement diferent.
Es proposaran reptes i pràctiques durant tot el curs per assimilar els coneixement i traslladar-los al bloc següent.

Sistema d'avaluació

80 % d'assistència obligatòria.
Avaluació continuada, amb deures mensuals, lectures obligatòries i la presentació d'una Recepta Blava l'últim dia del curs.

Finançament

Finançament bancari

Els estudiants matriculats poden finançar el pagament de la matrícula en quotes.

La Fundació ha establert convenis amb condicions preferents pels seus alumnes amb les següents entitats:

– Sabadell Consumer
– CaixaBank
– Banc Santander
– Imagin

* Només és aplicable a persones residents a Espanya i sota acceptació de l'entitat bancària.

Quadre docent

Direcció

Sílvia Gili - Codirecció
Biòloga (especialitzada en organismes i sistemes), amb estudis de filosofia (UB) i una trajectòria interdisciplinària centrada en la relació entre natura i salut integral, amb una àmplia experiència en conservació de la natura. Directora del Postgrau en Bosc i Salut (Sèlvans i FUdG) i docent de l'assignatura Turisme i Salut al Grau de Turisme (UdG), vinculada a la Càtedra del Bosc i assessora de la Càtedra UNESCO de Polítiques Culturals i Cooperació. Té formació en psicoteràpia contemplativa, naturopatia i altres disciplines de salut natural, així com en simbolisme i metaprogramació cognitiva.

Xènia Ros Izquierdo (Som Mar)
Guia acreditada del Parc Natural del Cap de Creus i docent del curs per a guies Bons/es Coneixedors/es del mateix parc, desenvolupant el tema Salut Integral i Natura.

Docent durant sis anys al postgrau Significats i Valors Espirituals de la Natura de la Universitat de Girona, i actualment del postgrau Salut i Bosc.

Especialitzada en teràpia corporal des de la perspectiva energètica oriental, formada en txikung, zen xiatsu i teràpia Gestalt. Des de fa trenta anys, acompanya les persones en la promoció i restabliment de la seva salut a través de la natura i l'autoconeixement.

El mar és, per a ella, inspiració, llar, espai viu guaridor, un temple blau.

En agraïment al mar, ha cocreat l'associació Som Mar de la qual n'és la presidenta.

Coordinació

Sònia Isart i Sanou
Llicenciada en Antropologia i gestora cultural. Després d'uns anys dedicats a la producció d'esdeveniments artístics, deixa la ciutat per anar a viure a l'Empordà i estar en contacte amb la natura, especialment el mar, i viure a un ritme més lent. En els primers anys a l'Empordà comença a fer el tomb cap a l'ensenyança del ioga i a interessar-se per les filosofies orientals i l'espiritualitat. Al mar hi troba una font d'inspiració constant que l'ajuda a explorar els paisatges interiors. Comença a interessar-se pels esports al mar: surf d'estel, surf, natació, etc. I des d'aquest moment, tots els seus viatges anuals són sempre amb el mar com a constant, percebent com amb cada mar o oceà s'hi relaciona de manera diferent. L'autoestudi rigorós del món intern i la connexió subtil amb el mar la porten a emplaçar el seu estudi de ioga davant del mar i a desenvolupar projectes com Dones de Mar, amb la Xènia Ros, i esdevenir sòcia fundadora de l'associació Som Mar a l'Alt Empordà o fins i tot viatjar al Brasil per formar-se en aguahara, el massatge a l'aigua.

Professorat

Irene Álvarez de Quevedo
Llicenciada en Biologia i doctora en Biodiversitat, la seva línia de recerca se centra en la Conservació i Gestió de la Biodiversitat, especialitzada en l'estudi i conservació de tortugues marines i cetacis al Mediterrani occidental, i en gestió pesquera. Investigadora postdoctoral al Centre Tecnològic BETA (UVic-UCC), dins el Departament d'Ecologia Aplicada i Canvi Global, on desenvolupa projectes nacionals i europeus per a l'estudi i gestió de la nidificació de tortugues marines al litoral català.
En el sector pesquer ha treballat conjuntament amb els pescadors per a fomentar una pesca més sostenible, reduir les captures accidentals, implicar-los en estudis científics i treballar per a la reducció dels residus generats per la pesca.
Pel que fa a divulgació i educació, ha participat en projectes per apropar la ciència i la recerca als joves i ha treballat per al foment del voluntariat ambiental i la ciència ciutadana.
Enamorada de les danses de la Polinèsia les ensenya des del 2013 amb la convicció de transmetre amor per la natura i el mar a través de la dansa.

Anna Bozzano
Doctora en Ciències de la Mar. Llicenciada en Biologia per la Universitat de Barcelona i en Ciències Naturals per la Universitá degli Studi di Genova.
Va treballar durant vint anys a l'Institut de Ciències de la Mar (CSIC) de Barcelona, on es va especialitzar en biologia i ecologia de peixos i taurons.
La seva passió per la divulgació la va portar a deixar la recerca científica per a dedicar-se a transmetre coneixements sobre el consum responsable de peix a tota mena de públic. Fa aproximadament deu anys, va fundar "El Peix al Plat", un projecte que permet conèixer el cicle complet del peix, des de rutes turístiques a la Confraria de Pescadors de Barcelona fins a tallers escolars de biologia marina i activitats gastronòmiques, i des d'on es promou una alimentació saludable a través del consum responsable de peix. A més, el projecte subratlla la importància de preservar els recursos marins i assegurar la seva conservació. Des del 2022, "El Peix al Plat" compta amb la certificació Biosphere de Turisme Sostenible, renovada el 2023 i 2024.
Des de 2018, és sòcia de l'Associació Catalana de Dones de la Mar, on promou el paper de la dona en l'àmbit marí, impulsant iniciatives per a una major participació femenina en la conservació dels oceans i la sostenibilitat pesquera.

Pau Calero i Figueras (Som Mar)
Diplomat en Turisme, receptor de la beca EcoTur a Alemanya i format en Significats i Valors Espirituals de la Natura.

Assessor en ecoturisme i creació d'experiències universals, formador de guies de natura, ponent-comunicador i fundador de Sk Kayak. És guia subaquàtic acreditat del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, instructor de guies d'immersió lleugera, formador de tècnics de la Federació Catalana de Piragüisme i professor especialista dels Cicles de Guia de Natura.

Soci fundador de Som Mar, membre de la Taula Ecoturisme de la Generalitat, soci fundador d'EcoturismeUniversal.org i coautor del Llibre Verd *Ecoturisme Universal*.

Sk Kayak ha estat guardonada amb el Premi Esperança Multicapacitats 2022 per la tasca feta en la promoció del dret de les persones amb discapacitat, i ha rebut nombroses certificacions de turisme sostenible com el Biosphere Costa Brava 2024.

Rosana Campoy
Guia de Salut Integral i Mar – Recepta Blava Som Mar.

Diplomada en Treball Social i Tècnica en Integració Social.
Terapeuta psico-corporal des d'una mirada integral. Les seves arrels per acompanyar es nodreixen de mapes com l'Atmandance (treball dels Centres d'Energia), els 5 Ritmes, la Gestalt, la Psicoteràpia Integrativa i la mirada sistèmica.

Amant del mar, viu a Llançà, neda a mar obert i fa caiac i paddle surf. Actualment és la tresorera de l'Associació Som Mar, on també col·labora en l'àrea de Salut Integral i Mar.

Roger Canadell (convidat)
Doctor en Filologia Catalana per la Universitat de Barcelona, amb una tesi sobre l'obra poètica i periodística de Josep Anselm Clavé. És professor dels Estudis d'Arts i Humanitats de la UOC, al Grau de Llengua i Literatura Catalanes i al Màster d'Estudis Catalans. Especialitzat en literatura i cultura catalana del segle XIX, dinamitza el taller de «Poesia i natura» en el curs Natura i Espiritualitat d'El Miracle (Solsonès).

Puri Canals (convidada)
Doctora en Ciències Biològiques i directora de relacions institucionals d'Underwater Gardens International, dedicada a la restauració marina.

Es dedica a la conservació de la naturalesa i l'ecologisme des de finals dels anys vuitanta. Entre d'altres, ha estat la presidenta de la Lliga per a la Defensa del Patrimoni Natural (DEPANA, 1994-2010), presidenta de MedPan (Xarxa de Gestors d'Àrees Marines Protegides de la Mediterrània) (2009-2024), consellera (2000-2008) i vicepresidenta (2004-2008) de la Unió Internacional per la Conservació de la Natura (UICN).

Actualment, també treballa com a Consultora Internacional en Conservació Marina i Costera, i professora associada de Fisiologia a la URV. El 2020 ha rebut la Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya.

"El món necessita consensos col·lectius per canviar, tant per problemes mediambientals com per problemàtiques socials", Puri Canals.

Sandra Carrera (convidada)
Llicenciada en Economia i DEA en Relacions Internacionals, té llarga experiència i formació en el món de les entitats no lucratives i de l'economia social i ambiental. Des del 2007 treballa a la XCN, on actualment n'és la directora. Li apassiona fer activitats esportives a la natura, practicar ioga i gaudir de la masia on viu, cuidant l'hort, les gallines, els cavalls, i descobrint dia rere dia la gran biodiversitat que hi alberga. Coordina la Taula Salut i Natura.

Valèrie Espinasse (Som Mar)
Professora de txikung per l'Institut Internacional de Qi Gong (IIQG). Instructora diplomada de Mindfulness per Cogito'z, Paris, i certificada en Comunicació no Violenta.

Imparteix tallers setmanals i mensuals arran de mar a l'Alt Empordà, on resideix.

És membre de la junta de Som Mar, del grup Salut Integral de Som Mar i coautora del programa de sessions al mar per a dones amb fibromiàlgia dins de la recepta blava «Som Mar».

Impulsora i directora del cicle de cinema de temàtica marina CineMar a Llançà, organitzat per l'associació Som Mar. Investigadora autodidacta sobre els beneficis de l'aigua de mar en la salut humana i amant del caiac de mar.

Ponç Feliu (convidat)
Llicenciat en Biologia (1997) i en Ciències Ambientals (2001) i té un Màster en Gestió Pública del Medi Ambient (2004). Ha estat des de molt jove vinculat a entitats naturalistes, ecologistes i esportives. Va ser cofundador de l'Ateneu Naturalista de Girona o l'Associació d'Amics del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Ha fet de monitor i educador ambiental, i ha escrit nombrosos llibres de descoberta del patrimoni natural, del territori i de divulgació de la Natura, ha organitzat activitats de descoberta; ha impartit conferències i xerrades divulgatives i ha organitzat campaments educatius sobre el món marí. Ha treballat com a consultor ambiental i com a director del Consorci del Ter des d'on ha gestionat dos projectes LIFE i altres projectes europeus. Actualment, és el director del Parc Natural de Cap de Creus.

Sílvia Gili
Biòloga (especialitzada en organismes i sistemes), amb estudis de filosofia (UB) i una trajectòria interdisciplinària centrada en la relació entre natura i salut integral, amb una àmplia experiència en conservació de la natura. Directora del Postgrau en Bosc i Salut (Sèlvans i FUdG) i docent de l'assignatura Turisme i Salut al Grau de Turisme (UdG), vinculada a la Càtedra del Bosc i assessora de la Càtedra UNESCO de Polítiques Culturals i Cooperació. Té formació en psicoteràpia contemplativa, naturopatia i altres disciplines de salut natural, així com en simbolisme i metaprogramació cognitiva.

Sònia Isart i Sanou (Som Mar)
Veure currículum a l'apartat Coordinació.

Josep Maria Mallarach i Carrera (convidat)
Doctor en Biologia Ambiental, Màster en Ciències Ambientals, Llicenciat en Geologia. Consultor ambiental independent, amb llarga experiència en organismes públics i entitats del tercer sector, en àmbits internacionals, nacionals i locals. Bona part de la seva activitat s'ha desenvolupat en el marc de la Comissió Mundial d'Àrees Protegides (parcs saludables, gent saludable) i de la Comissió de Política Ambiental, Econòmica i Social de la UICN. Docent en diverses universitats, va dirigir sis edicions del curs de postgrau sobre significats i valors espirituals de la natura de la Fundació Universitat de Girona. En les 1eres Jornades Salut i Natura realitzades a Catalunya va exposar els vincles entre la salut espiritual i la natura i va ser corredactor de la Declaració sobre la interdependència de la Salut i Natura de 2019.

Carme Pigem (convidada)
Llicenciada en Medicina i Cirurgia. Especialista en Medicina familiar i Comunitària. Postgrau en Acupuntura a la Universitat de Nimes. Àmplia experiència professional com a metgessa de família al CAP de Roses, CAP de Figueres i actualment al CAP de Llançà. Actualment, participa activament en la creació d'intervencions grupals de pacients de diferents patologies en què el mar actua com a mitjà terapèutic.

Elvira Pujol
Des de l'inici, fent camí, sovint amb marrades, he prioritzat prendre decisions orientades a poder-me apropar a maneres de viure que fessin compatibles el treball i l'estil de vida.

Per sintetitzar-ho, malgrat el valor relatiu de les etiquetes, constato haver transitat per l'ensenyament, pel cos de TMSM (fars) i per la formació en Pedagogia Corporal – Consciència Sensorial, amb la posterior aplicació pràctica, dinamitzant grups en aquesta disciplina.

Més enllà de tot això, em veig i em sé com una aprenenta del viure, mai prou experta, intensament mortal.

Xènia Ros Izquierdo (Som Mar)
Veure currículum a l'apartat Direcció.

Nury Segura (convidada)
Treballa com a referent de benestar emocional des d'octubre de 2021 I'ABS de Llançà i com a educadora social a la Fundació Altem Figueres. Actualment, participa activament en la creació d'intervencions grupals de pacients amb diverses patologies en què situa el mar com un espai de salut. Recentment, va participar en una intervenció grupal al mar amb dones amb fibromiàlgia amb la metgessa Carme Pigem.

Gemma Segura Roca (convidada)
Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la UAB i especialista en Medicina Familiar i Comunitària, ha cursat formació en Teràpia Corporal Integrativa, Màster en PsicoNeuroImmunoEndocrinologia i Nutrició Ortomolecular, ha fet formacions en Intervenció Sistèmica i en els Beneficis de l'aigua de mar per la salut integral. Col·labora com a metgessa referent de la Fundació Aquamaris.
Té un vincle molt fort amb el mar, diu ella: "És tornar a casa".
Les seves dues passions són el mar i la salut, així que fa difusió i recomana els múltiples usos que pot tenir des de fa vint-i-tres anys quan va començar els estudis de medicina a la universitat.

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
29/5/2026				17:30	20:30
30/5/2026		09:30	14:00	16:00	20:30
31/5/2026		09:00	14:00		
26/6/2026				17:30	20:30
27/6/2026		09:30	14:00	16:00	20:30
28/6/2026		09:00	14:00		
4/9/2026				17:30	20:30
5/9/2026		09:30	14:00	16:00	20:30
6/9/2026		09:00	14:00		
2/10/2026				17:30	20:30
3/10/2026		09:30	14:00	16:00	20:30
4/10/2026		09:00	14:00		