

Roger Castillo i Macià

Director de Cocoon
Fisioterapeuta col·legiat
núm 11.954



Em vaig graduar en Fisioteràpia el 2015. En acabar, vaig decidir marxar a França on vaig treballar en diferents hospitals i centres d'arreu del país. Al cap d'uns mesos vaig patir una crisi professional: tractava gent amb malalties greus i, molts cops, em topava amb la mort. Va ser molt dur i difícil de gestionar. Em va costar molt d'assimilar tant patiment. Per tal de sanar-me, vaig decidir investigar quines eines tenim a les nostres mans per tal de prevenir la malaltia.

Així que, vaig fer diverses formacions que em van canviar completament la idea que jo tenia sobre la salut, i em van obrir una escletxa d'esperança.

Primer de tot, vaig aplicar els coneixements apresos en primera persona. Després de sentir un canvi radical, vaig posar-ho en pràctica en els meus pacients. La millora va ser palpable.

Amb el pas del temps, m'he anat especialitzant en persones d'edat més avançada. Això m'ha fet plantejar moltes preguntes que abans no havia considerat.

Què fa que tinguem una vellesa de qualitat? Què ens emmalalteix? Quin és el secret per mantenir la vitalitat?

Gràcies a moltes hores d'estudi i l'experiència adquirida, penso haver trobat els pilars que hem de treballar per mantenir l'energia amb el pas dels anys. Canviar el paradigma de la vellesa ha esdevingut un dels propòsits de la meua vida. Des d'aleshores, estic construint un somni que avui s'està fent realitat.

Roger

Cocoon és per a tu si

- Et falta energia.
- Si vols fer moltes coses, però sents que el cos no rendeix com abans.
- Et sents una mica baix d'ànims.
- Vols tenir una vellesa plena de vitalitat.
- Vols entrar en una comunitat de gent amb els mateixos interessos pel benestar i la salut.
- Vols fer exercici, però sense l'estrès d'un gimnàs.
- Vols enfocar els problemes emocionals des d'una altra perspectiva.
- Vols millorar el teu benestar.

"No deixem de moure'ns perquè envellim, envellim perquè deixem de moure'ns."

GEORGE BERNARD SHAW



Ens trobaràs a

C. President Macià, 100, local 9 · 17230 Palamós
+34 648 557 450 · roger@espaicocoon.com
www.espaicocoon.com · @espaicocoon

Vols recuperar la teua vitalitat?

Uneix-te a la comunitat
que transformarà el teu benestar

cocoon

UN ESPAI ON REJOVENIR



Cocoon és un espai on rejuvenir, una comunitat que comparteix l'objectiu d'encarar aquesta etapa de vida des de l'exercici, l'estil de vida i la gestió emocional per aconseguir més vitalitat i més benestar.

Què fem a Cocoon?



Exercici



Xerrades



Fisioteràpia



Comunitat



Sortides



Tallers

i molt més! No dubtis en venir a provar-ho, descobriràs una comunitat que t'omplirà d'energia i vitalitat, alhora que recuperaràs el benestar que tant desitjes.

**Vine i reserva
una sessió
gratuïta**

presentant aquest val.

Inscriu-te a través del nostre
instagram @espaicocoon
o bé trucant al 648 557 450.

L'esperança de vida en bona salut a Espanya és de 62,8 anys, en canvi, l'esperança de vida és de 83,1 (INE 2021). Això implica que, de mitjana, passem més de vint anys de la nostra vida malalts o amb dolors. És per això que des de l'Espai Cocoon ens hem proposat treballar per revitalitzar tota una generació. Per encarar bé la vellesa, poder gaudir de tots els nostres anys, prevenint el màxim de malalties i discapacitats.

Manifest Cocoon

01. Creiem en la salut proactiva, actuar.
02. No volem fragilitzar les persones
03. Caminar, fer pilates, ioga... està molt bé, però no és suficient. Cal crear múscul.
04. Hem de millorar la nostra capacitat cardiorespiratòria.
05. Socialitzar, compartir, gaudir. Viure en comunitat.
06. Treballar la gestió emocional.
07. Millorar l'alimentació, sempre.
08. Aconseguir una bona qualitat del son.
09. Tenir una millor relació amb el sol.
10. Treballar el vessant espiritual, per agrair tot el que ens ha donat la vida.
11. Respirar de forma correcta pot suposar un gran canvi. Cal (re) aprendre a respirar.
12. Evitar els tòxics ambientals.

**Volem transformar el
paradigma de l'envelliment.**

Plans d'afiliació

Escull el pla que més s'ajusta a les teves necessitats i uneix-te a una gran comunitat.

Iniciació

- 1 hora d'activitat per setmana. Durant aquesta hora es farà exercici de força o exercici d'alta intensitat (HIIT). A més a més, es realitzaran estiraments, treball de la respiració i/o biohacking en funció del dia. Durant l'activitat la hidratació està a càrrec del centre.
- Després de l'exercici, serà un bon moment per prendre un cafè tots plegats per crear comunitat.

Zenit

- 1 sessió individual per realitzar una valoració completa i crear objectius específics a curt i llarg termini
- Pla personalitzat d'activitat: entre 2 i 4 cops per setmana, en funció dels objectius i necessitats
- Entrar a la comunitat Cocoon, on es divulgaran articles, vídeos, receptes, recordatoris, es resoldran dubtes, etc.
- Entrada a totes les xerrades
- Seguiment personal de l'evolució.

Xerrades

- Gestió emocional: sessions realitzades per una psicòloga.
- Sessions d'alimentació, son, biohacking, tòxics ambientals, estil de vida, relació amb el sol, i moltes més.
- Entrada lliure per membres Cocoon.