W 42!? P Ld’ ’??P

# CALIA

## ART CONCEPT OF SELF CARE

NBQ g > TT T > ’ s




"

\

22 n < KU < U 22 K O < YU= Y’ = i ’ 8

# c%,(19(1,



! nX ‹” 5 8 8”‹”8 V ”t5”8ª” ‹ª ‡”
VN ‹Vª‡ ‡ 7V” ª N” 8” ”@N»Nª‹ ‹ª u
@” @ª«ª ª‡ ‡ 8N @Nª‹ P 0 ”@5 ‹ª K N” ‹ª u @
@”8nª‹ª @ 8”@5 ‡” ”@ ª@ ª‡” J ‹Vª‡ 8 ‹ ‡
‡”N ” u ‡ 5N 8 ” N8 « 5”8@ 7V” N” P
¤ 8 N8 @ ‡ 8 ”@N” ‹ ‹”5N 58 ‹Nª‹ K ‹ ‡
ª N” 8 N” ‡” ”7Vª5 8”‹ª«” V 8 ‹ª ‹ 5 ”N ”
@ 58N ‹ @K @ N»‹ ª‹ @ u @ ‹8ªN”8ª @ ‡” N” ‹ª ‡”
‹” N8 P 0 « ”Nªn ”@ N” ”8 V 8 ‡” N8 « 8
‹ W K 5 8 7V” 8”‹ª« @ V N” ‹ª 5”8@ K
‹Vª‡ ‡ @ u ‹ ”8” N” ‹ ! nX K ª ‡”5” ‡ª” N” N”
‡” 7Vª» N” Nª” ‡ P



j v-flfl jfl v O- jF˜v% % § j%-j jU

-7j M j , /†/j / /†/E† j £j/†j †7j †77 j .M «
†7E‡E / 7E j†7,†/ v « j† j/ 7E/ 7j/ /j Mj «jtE/«††/E¿
, 7 j jE/ £ jlj7†j †j E j-j jU jj«,/ ,Mj†7E
7†/e / 7 j†e† E 7jlj j / / j«† j†.M ,

t 7j/ / † E 7jlj/ E M j / / j† j j†j7E/‡Ej//EM
M E j j « j 7j//† E e j«† j .M †jj,-/†«†E / †7jlj
« j /˝† j j/ /†,E j«†j jU jO†j.M†/ « MjMNE /Mj†«j« j
M je 7 j /E 7E / j« «†j jE‡/ / 7jE†‡E//Ej† / 7j;†/ , /.
lj 7j«†E †7j7†j/ 7 «†/ j/ j 7j †/j†/7««j,«††/7j«†

/†/E† †v/ j j j 7 7 / j U E†/ / j «†j†j/E j7E†7j
«† 7 j/†/ † E† † E†j† jeM j«†j ˜j EMe«†tjj†/tj/ £
// †/j//† j† j % 7† j lj / j«†j/† 7E lj ,7tj7† j
/ ,† E j E†/ /

, /E /jM j, / j«†j j†7jM j / j«†j« /E/j†/j/.M ‡ j†
«†E/ 7j«†j jU j lj.M‡j j« « j /˝† j j†7E‡†j«†7, /˝/
,/ †7 j E † †j7Mj e / j lj j/ v/j «††jE/†j« j†/†/·
7 j «†« / / j †7/M/ /j 7M7j †/†7 « «†7j lj 7
/ / † E 7j j7Mj7†/e /

# a a

- ’LVH‡R GH FHMDV
- /DPLQDFL Q GH FHMDV
- 6RPEUHDGR FRQ +HQQD R 7LQWH +flEULGR
- 7LQWH FO£VLFR
- /LIWLQJ FRQ 7LQWH GH 3HVWD‡DV 7«FQLFD &
- /LIWLQJ &RUHDQR FRQ 7LQWH GH 3HVWD‡DV
- ([WHQVLRQHV GH 3HVWD‡DV 3HOHRUDRV3HOR \ Y
- 0LFURSLJPHQWDFL Q +DLUVWURNHHVFWRHSMBOYC PLFUREODGLQJ
- /LPSLH]D )DFLDO FRQ $SDUDWROORJfID
- 1’ +\GUD %DODQFH
- 5DGLRIUHFXHQFLD ’LDWHUPLD
- 7DFWXP (06 LQIUDUURMRV UDGHLQRFXHQF
- 0LFURQHHGOLQJ FRQ 3ULQFLSLRV $FWLYRV
- 0DTXLOODMH 3URIHVLRQDO SDUDWRYH\QSMDRTVXH6 %RGD
- &ODVH GH $XWRPDTXLOODMH 1LYHO %£VLFR
- 7DOOHU GH (VWLOLVPR &RORULPHWUfID \ $XV
- $VHVRUfDV GH 6NLQFDUH
- 0DVDMHV )DFLDOHV
- (YHQWRV \ 7DOOHUHV GH %LHQHVWDU
- )RUPDFLRQHV 3URIHVLRQDOHV SDHUVDRSQULQQHFVS TXH GHVHHQ SHUIHFFLRQDU VX W«FQLFD

# Æ a a b

% /jF / j«†, /j/ jO j j/ v jlj£M7//j/ɕ†/j7† j«†j 7jEMl







¶ C ª Ł Æ Ł ª ª Æ
Ł Ł E Æ Ø ¡ , ŁŁ
ª Æ ª › ª Æ E Æ
Æ Ø Æ Ł ª C Ł ª Ł Æ Æ
ª ¡

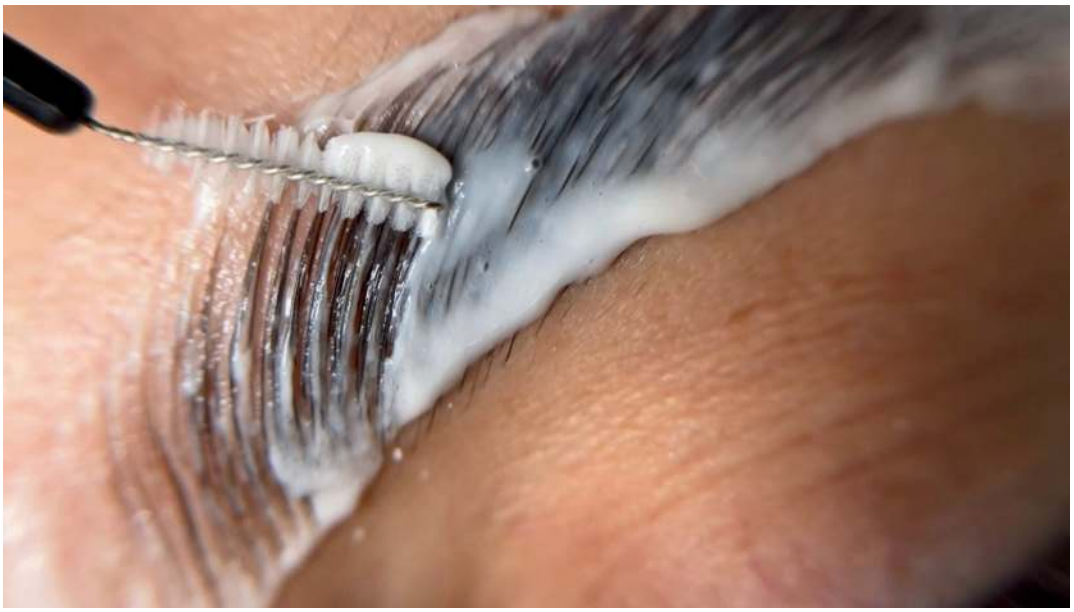
˘ Æ ª Æ L Æ Æ ª
Ø Ł Æ ¡ ˘ Ł Ł ª
ª Æ C Æ ª Ø ÆÆ
Ø L Æ Ł Ø Ł E Æ

! n X « ` ! z ! 0 ¤ ` l ‡ 0 n l ! «

% * 4 & 0 %

# b b a a

7 jlj †k £ v j† je† j, / j†7Ł



, Æ Ø 3 ª Æ
ª Æ Ł ŁÆ 3 Æ ÆÆ
Æ E Æ Ø Ł Æ¡ ·Æ Ø Ł
Æ Æ ŁÆ Æ Ł ¡ Ł Ł

. ª ; Æ ª º ª E Æ ?
Ø ¡ ¿ E Æ Æ LÆ Ł ª ŁÆ
Ł Æ Ł ŁÆ 3 Ø ºŁ
Ł ª Æ ª Æ ª Ł Ł ª ª Ł ¡
C Æ ? 3 Æ Ł
Æ ¢ C Æ ¡

! n X « ` ! z ! 0 ¤ ` I ‡ 0 n I ! «

- " . * / " $ * ¡ / % &

# b a b k a ˇ

// ˝ † j E « « † 7 j , / M « « « j e 7 M j j/ l j & † «



, ª Ø C ª Æ ª Æ
Ł Æ Æ E Æ Æ Æ E Æ ¡ Æ
ª Ł Æ ª Ł Ł ª Æ
ª Ł ª ª Ł Æ ª Æ ¡

· Ł Æ Æ ª Æ Ł Ł Æ
Ł Ø Ł Æ 3 ¡ ¿ Ł Æ Æ
Ø Ø ? L Æ Ł ? Ł ¡ ª

! n X « ` ! z ! 0 ¤ ` l ‡ 0 n l ! «

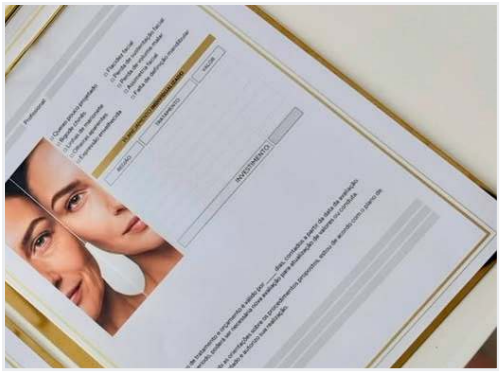
4 0 . # 3 & " % 0 %





# & R U H D Q

# D V ،





. ˘ , ˘ ´ - . ^ . - . , ¿ ¶ ¨ … • · • ´ • , ¿
^ … , ¿

¿ ? ª ª
Ł Æ Æ Ø ª ª
Ø ¡ · 3 Ø
Ø Ł ª ª
Æ Æ Ł Æ
Ł Æ ª Ø
E Æ Ł
Ł Æ Æ Ł ªŁ Æ
Æ Ł Æ Æ ¡

, Æ E Æ Æ ª
Æ Ø E
ª Ł Æ Æ Ł
Ø ;
Æ Ø Ø ¡ ^ A
Ł ª Ł Ł º ª 3
Æ Æ Ł ; Ł
ª Ł 3 Æ
Ł Ł 3 Æ Æ Ø A
Æ Ł Æ Ł Æ ª
Æ ¡





¿ ª ª Ł Æ
Æ ª Æ Æ Ł Æ
Æ ¡

, ª Æ Æ
ª Ł º
Ł Ł
; Ł Ł Ł Ł Ł
¡ , Æ Ł ª Æ
Æ Æ Ł Æ Æ
ª Ø Æ E Æ Æ ;
Ł E Æ ª
Ł E Æ Æ Ø
Ł Ł Æ E Æ
ª Ł ª Ł
ª ¡

# E`Q`!

.



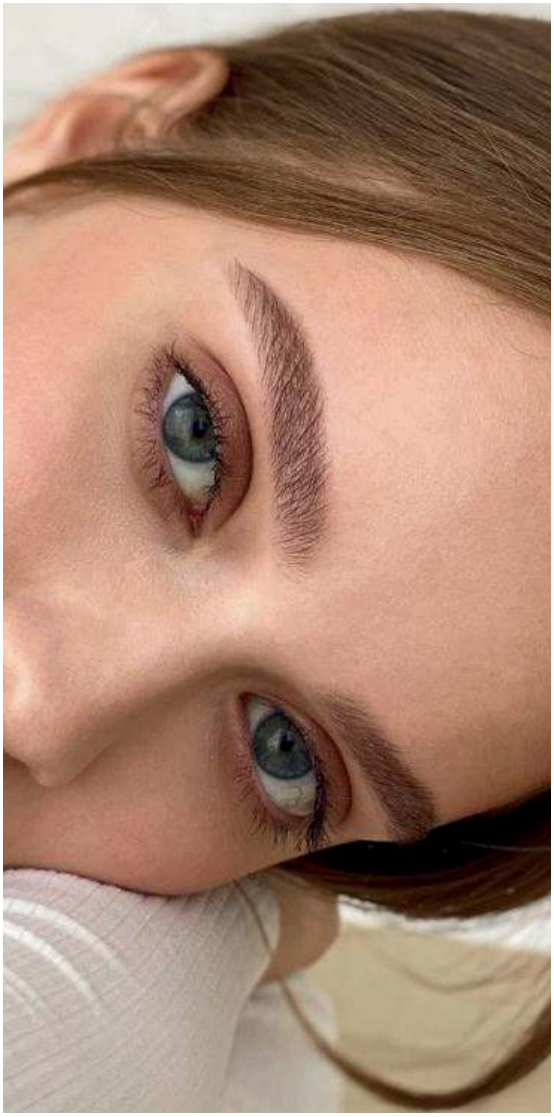
4XLHUHV OXFLU OD PHMRU YHUVL Q GH WX SLH

7UDWDPLHQWRV GH HVW«WLFD IDFLDO QR LQYDVLYD R
OD WH[WXUD \ HO DVSHFWR GH OD SLHO $ERUGDPRV
GHVKLGUDWDFL Q ODV LUUHJXODULGDGHV GH WH[WX
LPSHUIHFFLRQHV \ OD S«UGLGD GH ILUPH]D

(Q WX DVHVRUfID YDORUDPRV HO HVWDGR GH WX S
UHFRPHQGDUWH HO WUDWDPLHQWR P£V DGHFXDGR H[
\ ORV UHVXOWDGRV TXH SRGHPRV HVSHUDU

! nX « ` ! z!0¤` I ‡0nI ! «

# -’634-+1)28%’-•2 2%23&0%(-2+





H … … + … & / .
# … G … … "/ #
# &/ + … F+# … … +
+#…O & / +#… & &
& / …# @ …+/#…
# … / # &/…@ G
…# &

$ + @ & # … O…#
&/+ + # & +… …
…+/#… G …#… + O…
# G & &+ …

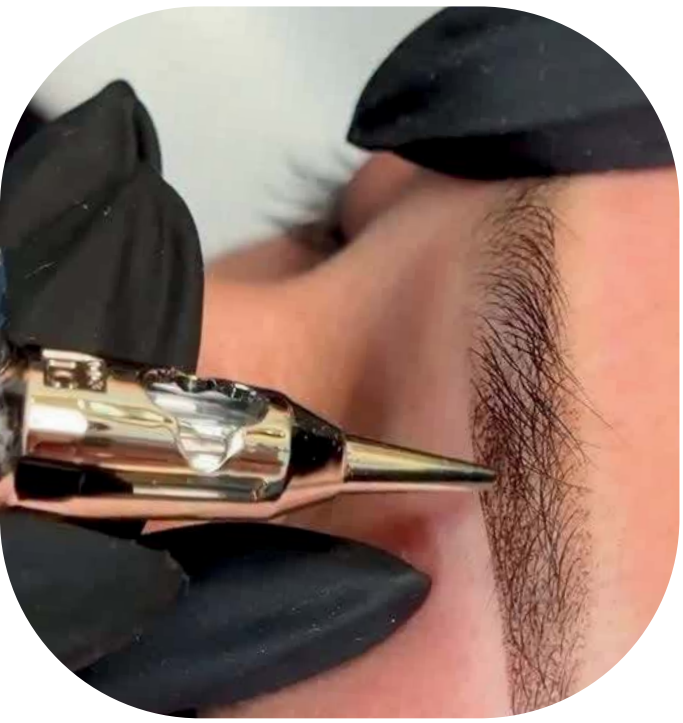
’" a& ’. %

# ’ ) . % 7

H … + … & # … … &
# … / + & / … @ G
& # … … # + …
# / … & # #
… & + … + / # …

; … … # … " / & & … / … &
… & … & … … & G
/ … & + … G
… # & # … O … & / + +
… O … # & + #









f … # … / @ + / … & & +
+ / … & … & … " / …
+ / + … + / & + + / & #
… &

L / & + # # + / G + # … …
+ # … G … / … F # …
# + & … # # … # + … + # /
… + / # … & … & ‰ & # … +
$ & / … & " / + & + G
… & & # … & & # … … … ‰
… / …

f … # … @ … & + … & #
… " / + & … / … & … #
… … + … G … … +
+ & + … & + 0 G & # / + & …
… O …

# & 7 & / 5 0 4
# : 5 " - - & 3 & 4

L / & + # … / … # … … …
P # … O … & @ + & / … & … + ..
F # … & … / + / … & & + +
& / # & # + & # … & + F + /
… # & … # # … # … @
G / / # … @ # & & …

+ … & # & … & / … … &.
& + … # … # … + … # & + & +
… … … 9 … G & … … # … # / +
… # + # F # … & G … # + … #
# … + @ … & G & & # … &

… … / + # + / … # / & + … #
+ H ; / + # … #
/ … # & + # … & & # / + … &









# ( + &

fl ƒ/†7j†k ˝† E†j/ j j.M†j.M †/†7j ,/† ‹
/ / †7j†7E j« / ˝ « 7jE E j j,/ / ,
j,/ †7 †7j.M†j£M7/ j,†/ †// /j7Mj

« j «M j7†j/† E/ j† jM j7†/e / jlj j
,/ M « « « j «† 7j «† j ,/ E / j†7EM
M « † E 7j.M†j,†/ E† jE/ £ /j/ j//
/ / /E†/ 7E / 7j«†j j, † jlj«† j,† j j
,/ «M/E 7jlj7Mj† †// j 7jE † , 7j«†j
« ,E / j j/ « j/ 7 j- j/ / / j,/ M «
E £ ‡ j † j E 7 j 7M£E 7j lj †v/
,†/7 v /j† j/†7M E «

£ 7j†7E 7j/ / † E 7j/ j«† 7E/ ,
†k, / « 7jlj,/ /E / j7M,†/e 7 « j† j˝/M, '
7 j, «† 7j £7†/e /jEMjE/ £ j/ //†˝ /j
/†7 e†/j EM7j «M« 7 j , / j .M†j ,/† « 7j
7†/e / j/ j ME j,/†/ 7 j lj M j£
, / jE /j«†/ 7 †7

