

CURSO PRÁCTICO de COCINA MACROBIÓTICA

para ENFERMEDADES DEGENERATIVAS y CRÓNICAS

IMPARTIDO por Joana Palmero y Daniel Mayor de ESMACA y M^a Àngels Mestre

TEMARIO

- El punto de vista de la Medicina Oriental respecto a la enfermedad.
- Aproximación macrobiótica a las enfermedades degenerativas.
- Alimentación equilibrada específica para restablecer la salud.
- Alimentos a reducir o evitar para restablecer la salud.
- Otros aspectos relacionados con el estilo de vida.
- Aspectos emocionales relacionados con las enfermedades degenerativas.
- Particularizaciones según los asistentes.

COCINA

- Alimentación específica con un punto en común de enfermedades degenerativas y que refuercen también el sistema inmunitario.
- Consejos de alimentación particular según los asistentes.

CHARLA

- De la fibromialgia a la salud con M^a Àngels Mestre, *exfibromiàlgica*. **Sábado de 15:30h a 18:00.**

DIRIGIDO tanto a afectados por estas enfermedades como a aquellos que deseen conocer cómo tratarlas: familiares, profesionales de la salud, terapeutas, etc.



Charla DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD

con M^a Àngels Mestre

1.- Cómo abordar integralmente el proceso hacia la Salud

2.- Apertura de la Mente

- La Mente rígida provoca un Cuerpo rígido
- Cuestionar las creencias y los anclajes culturales, sociales y familiares
- Aceptar nueva información

3.- Apertura del Corazón

- Nueva actitud
- Reconciliarse con el pasado, con la culpa y no tener miedo al futuro para poder vivir el presente
- Del victimismo a la responsabilidad de dirigir nuestra vida hacia la salud. La Autogestión.
- Aprender a decir "no", sin sentirse culpable con el entorno

4.- Cambio en la Acción

- El sufrimiento de la enfermedad nos lleva a la necesidad de cambio.
- Si no hay cambio no hay evolución
- Cambio de estilo de vida.
- Cambio de hábitos.
- La importancia del cambio de alimentación.
- Los cambios que nos conducen hacia la Salud.



ESMACA
C/ Sant Pere més alt, 72
Barcelona

FECHA:
17 Y 18 Diciembre

HORARIO:
Sábado: 10:00 a 18:00
(comida incluida)
Domingo: 10:00 a 14:00

PRECIO: 130.-€
Reserva 50%

Información:
679 765 388 ■ 615 538 748

PLAZA LIMITADAS