

Lo mejor está por llegar

Jornada de Puertas Abiertas



Despide el 2013 y da la bienvenida al 2014 lleno de energía

Programación

	Sala Arbolar	Sala Shackelton	Despacho 2	Despacho 3
10:30-11:00	BIENVENIDA			
11:00-12:00	Taller Reflexología podal infantil	Charla: Alimentación sana y consumo responsable		Shiatsu
12:00-13:00	Yoga kundalini	Sonoterapia	Reflexología	Wavework y flores de Bach
13:00-14:00	Viaje Sonoro	Wavework y flores de Bach		Shiatsu
14:00-15:00	COMIDA			
15:00-16:00	Taller de Constelaciones	Wavework y flores de Bach	Sonoterapia	
16:00-16:30	Charla Kinesiología	Charla: Alimentación sana y consumo responsable	Reflexología	
16:30-17:30	Mindfulness	Charla "Muéstrate al mundo"	Wavework y flores de Bach	
17:30-18:30	Taller de Movimiento Corporal			

Lo mejor está por llegar

Información de las actividades

Lo mejor está por llegar

Taller de Reflexología podal infantil

La reflexología podal infantil permite atender las dolencias que pueden surgir en la infancia de una forma sencilla y no invasiva, tales como gases, cólicos, dentición, diarreas, gripes, resfriados, bronquitis, anginas, otitis, enuresis, estreñimiento, faringitis, infección de orina....

Así mismo, ayuda a fortalecer el vínculo padre, madre/hij@, dando a los/as niños/as la sensación de contacto y apoyo.

Por tanto, se trata de una técnica de prevención y mejora del bienestar inocua, eficaz y fácil de aplicar, cuyos beneficios han sido sobradamente demostrados.

Imparte:



MarySol Fernández ,

avalada por la Asociación Española de Reflexología Infantil

Lo mejor está por llegar

Yoga Kundalini

El Yoga Kundalini es el yoga más antiguo que se conoce. Es una disciplina que proviene de la India y comprende, de forma integral, todas las ramas del yoga. Es un yoga dinámico y vital, en el que se trabajan todos los aspectos del ser humano, capaz de provocar una profunda transformación tanto interior como exteriormente.

Las clases de Kundalini Yoga comprenden asanas, pranayama, meditación, mantras y relajación. Más que una simple práctica, el Kundalini Yoga es una filosofía de vida que incluye, entre otras cosas, enseñanzas sobre salud y nutrición, sobre las relaciones entre hombres y mujeres, a la vez que ofrece una visión cósmica del ser humano en relación con el universo y consigo mismo.

Imparte:



Beatriz Sarmiento Castro,

Monitora de Yoga kundalini y de Yoga para niñ@s

Lo mejor está por llegar

Viaje SONORO

Los Viajes de Sonido son conciertos de meditación en los que invitamos a los participantes a desconectar y cerrar los ojos para entrar en un viaje profundo al interior de nuestro Ser y/o a observar las imágenes proyectadas. El sonido y la vibración que recibimos no solo por nuestros oídos, sino por todo nuestro cuerpo, nos va relajando por completo y nos da más conciencia corporal. Vamos notando cómo nuestra respiración se hace cada vez más lenta y profunda, nuestros músculos se relajan y nuestros pensamientos se van diluyendo poco a poco dando paso a un espacio mental de ensueño (estado de conciencia y ondas cerebrales Alfa) y una plácida sensación de paz y bienestar.

Utilizamos para ello cuencos tibetanos, gong tam tam, canto de armónicos, didgeridoo, tingshas y unos cuantos instrumentos más.

Imparten:



Guy Gómez y Eugenia Gil,

Sonoterapeuta y Psicóloga holística

Lo mejor está por llegar

Taller de Constelaciones

Las Constelaciones Familiares son una metodología fenomenológica y sistémica creada por el psicoterapeuta alemán Bert Hellinger.

Se trata de un abordaje terapéutico innovador e integrador, que permite identificar rápidamente las dinámicas disfuncionales que generan malestar en los diferentes sistemas a los que pertenecemos a lo largo de la vida: familiar, escolar, laboral, social, etc.; de una manera ágil y eficaz, generar cambios y orientar hacia soluciones operativas.

Imparten:



María Ábalos Terapeuta Gestalt y terapia sistémica
y Javier de la Peña, Psicólogo y Psicoterapeuta Gestalt

Lo mejor está por llegar

Charla sobre Kinesiología

En kinesiología, consideramos al ser humano como un ser holístico. Un Todo en el cual todas sus partes están interrelacionadas y se afectan entre sí. De aquí viene nuestra máxima «donde está, no está» que quiere decir que donde aparece el síntoma, no suele estar la causa del desequilibrio. Por lo tanto no nos limitamos a buscar localmente y tratar de quitar el síntoma sin más, ya que lo único que estaríamos haciendo es desenchufar la alarma que nuestro cuerpo ha disparado para decirnos que algo no está en equilibrio. En su lugar, intentamos solucionar la o las posibles causas de este desequilibrio, para solventarlas y tratamos de dar un aporte extra de energía al cuerpo para que este pueda resolver sus problemas y recuperar la armonía.

Imparte:



Guy Gómez,

Kinesiólogo (Centro de Ciencias Etnomédicas Naturales) y Restaurador Bioenergético (acreditado por la Sociedad Española de Acupuntura).

Lo mejor está por llegar

Mindfulness

Muchas veces se describe el Mindfulness como una técnica de relajación muy profunda y eficaz. Sin embargo es mucho más que esto. Consiste simplemente en aprender a parar, o al menos a ignorar, el continuo torrente de pensamientos que inunda nuestra mente en todo momento, entrando en un estado de conciencia plena, de paz y serenidad profundas... Es descubrir poco a poco que bajo nuestras preocupaciones, temores, recuerdos y anhelos existe un estado de plenitud, de gozo permanente. Es ir descubriendo quien soy cuando me desprendo de mis juicios, críticas y miedos.

Y al contrario de lo que en general se piensa no se trata en absoluto de algo difícil de conseguir. Cualquier persona de cualquier edad y condición puede practicar Mindfulness. No son necesarios conocimientos previos ni realizar complicadas posturas corporales, de hecho suele realizarse en posición sentada o tumbada.

Imparte:



Jordi Argüello,

Biólogo, Educador y Formador Transpersonal

Lo mejor está por llegar

Charla: "Alimentación sana y consumo responsable"

Abordaremos aspectos relacionados con:

- **Una alimentación sana:** La importancia de consumir en la medida de lo posible alimentos limpios y saludables cultivados y producidos de forma natural, sin el uso de pesticidas y libres de otras sustancias químicas. Alimentos más frescos y de mayor calidad.
- **Una conciencia ecológica y social:** que facilite el fomento de hábitos de consumo ecológicos, así como apoyar relaciones económicas y sociales justas o de Comercio Justo.
- **Una economía solidaria:** apostando por el autoempleo y trabajo digno, el acercamiento del consumidor/a al entorno de la huerta ecológica, y el apoyo y difusión de las redes de agricultores locales que tienen serias dificultades para la comercialización de sus productos

Imparte:



Kokurieco,

Proyecto social de distribución ecológica o certificada

Lo mejor está por llegar

Sonoterapia

Todo el Universo es vibración. Las antiguas culturas y religiones ya lo creían y la física moderna así lo cuenta en la Teoría de las Cuerdas.

Los cuencos ya eran utilizados como instrumentos sagrados por los maestros del Tíbet en el siglo VI a.C. para su propio crecimiento personal.

Los cuencos tibetanos vibran, produciendo una gran cantidad de armónicos y parciales que, por el principio de resonancia, nos inducen a vibrar en armonía, produciéndonos beneficios a nivel físico, emocional, mental y energético.

El estado de relajación profunda en el que se entra con esta terapia favorece el despertar de procesos evolutivos en la persona. Activa y refuerza el poder de autocuración que todos tenemos. Remueve viejos patrones caducos para dejar sitio a los nuevos.

Imparten:



Guy Gómez y Eugenia Gil,

Sonoterapeuta y Psicóloga holística

Lo mejor está por llegar

Wavework y Flores de Bach

Descubre a través del Wavework las flores de Bach que más te benefician

Imparten:



Paula Sánchez Alarcón y Javier Estrada Campayo ,
Psicólogos clínicos

Lo mejor está por llegar

Charla "Muéstrate al mundo"

Aprende cómo regalarle a tu público el placer de poder conocerte. Desde "Muéstrate al mundo" nos centramos en ti, en estudiar tu proyecto y mercado. Diseñamos tu escaparate online, tus redes sociales y después te enseñamos para que tú puedas ser tu propio Community Manager».

Imparte:



Eugenia Gil,

Psicóloga holística y Community Manager

Lo mejor está por llegar

Reflexología

La reflexología, reflexoterapia o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados «zonas de reflejo»), ha ciendo que esta estimulación tenga un efecto benéfico en un órgano situado en otro lugar del cuerpo, aliviando dolencias como: dolor de espalda, dolor en el cuello, estreñimiento, gastritis, dolores menstruales, asma, cefalea, etc.

Imparte:



MarySol Fernández ,

avalada por la Asociación Española de Reflexología Infantil

Lo mejor está por llegar

Shiatsu

El Shiatsu es un tratamiento que, aplicando unas presiones con los dedos y las palmas de las manos, sobre determinados puntos, corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuyendo así a aliviar enfermedades, activando la capacidad de autocuración del cuerpo humano.

Imparte:



Beatriz Sarmiento Castro,

Terapeuta de shiatsu

Lo mejor está por llegar

Movimiento Corporal

A través del Coaching corporal, podremos identificar, canalizar y expresar emociones, para sentir una nueva energía que surge de lo más profundo de nosotr@s y se expresa fuera, en la relación con los demás, en las cosas que hagamos...

¿Qué mejor manera de terminar la jornada y salir con las pilas cargadas?

Imparte:



Virginia de Kobbe,

Coach experta en inteligencia emocional y corporal

Lo mejor está por llegar

¿Cuándo y dónde?

El domingo **15 de Diciembre**, de 10:30 a 18:30h

En **Izada**, C/ Reina Mercedes, 7, local 2.

Metros: Alvarado, N. Ministerios y S. Bernabéu.

Aportación: 5€

Para más información e inscripciones, llama al 91 535 74 82 o escribe a info@izada.es

www.izada.es

Lo mejor está por llegar

