



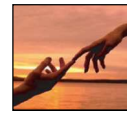
Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Centro Alba . [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)  
en el Hotel/Parque Villa Gadea  
N-332 – 03590 Altea (Alicante)

# JORNADAS SOBRE LA SALUD NATURAL



**SÁBADO 15 (16h a 20h) y DOMINGO 16 (09h a 13h); de septiembre 2012**

**APORTACIÓN . 20.-- € / un día o 30.-- € / dos días . Por persona o por pareja**

**INFORMACIÓN Y CONTACTO . 629 36 82 36 . [centro-alba@hotmail.com](mailto:centro-alba@hotmail.com)**

## SÁBADO: Las Plantas y los Alimentos sanos.

De 16h a 20h: Fitoterapia:1h . Nutrición:2h . Dietética china: 1h

SOMOS LO QUE COMEMOS . Los médicos de la antigüedad ya estaban persuadidos de la influencia de la alimentación sobre la mente y el cuerpo, como sugiere el proverbio *"mens sana in corpore sano"* una mente sana en un cuerpo sano. Hipócrates fue de los más conscientes de este vínculo entre la alimentación y el pensamiento.

El dijo: "Que tu alimento sea tu remedio". Aprende a alimentar bien tu cuerpo para maximizar tu potencial intelectual y lograr que todos los órganos funcionen en pleno rendimiento.

Una salud óptima no es simplemente la ausencia de enfermedad también es un estado natural de energía 'vitalidad' y sobre todo de armonía con nosotros mismos y con la vida.

- Fitoterapia** . las plantas medicinales que debes conocer 'Historia y leyendas'. Abordaremos conocimientos en general y aprendizajes específicos de plantas usuales e importantes, y sus virtudes terapéuticas, para tener su propio almanaque 'apotecario' personal.
- Nutrición** . la buena manera de alimentarse... cuando, "que, como" ?! Se explicara las combinaciones nutritivas, y ejemplos prácticos para alimentarse como es debido.
- Dietética MTC** . Teoría 'panel de las relaciones MTC ... ying, yang, frio, calor, etc. Las 15 Reglas de oro de la Dietética china, (...).

Ref./Link > Fitoterapia: <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=fitoterapia>

Ref./Link > Diética/Nutrición: <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=productos-artesanales>

# DOMINGO: Equilibrio 'mente/cuerpo' y Relación amena/placentera.

De 09h a 13h: QiGong y TaiJi: 1h . Filosofía 'Tao': 1h . Masajes TuiNa: 1h . Coaching 'vida sin estrés': 1h

TODO ESTA Y ES RELACIÓN . Privilegiar la relación con sigo-mismo, los demás y el medio ambiente natural para despertar una conciencia elevada. El movimiento es básico, darle un ritmo, coger espacio, sincronizar sus actos y gestos para sentir armonía 'tomar conciencia de cada pequeño espacio recorrido'.

El Qi Gong, el Tai Ji, los masajes chinos..., están impregnados de actos simbólicos. Meten en resonancia formas de reconocimientos esenciales relacionados con nuestra memoria individual e igualmente colectiva.

Se siente con el corazón y más adentro todavía en sus entrañas, Toca todas las dimensiones humanas: física, mental, emocional, sociocultural/simbólica y espiritual. Es el aprendizaje del 'vacío' y es un proceso terapéutico fenomenal asimismo que de crecimiento personal. Anima la confrontación 'el cara a cara' para superarse y orientar su camino de vida con personalidad, fomentando conductas sociales adecuadas (socio-pedagógicas).

Como dice Lao Tseu: "si vences a los hombres eres fuerte pero si te vences tu mismo eres realmente potente".

## . Medicina China MTC . Qi Gong, TaiJi 'gimnasia de la larga vida 'aprende a respirar'. . Filosofía 'el Tao' ☯ . TuiNa 'masaje curativo 'salud & felicidad'.

**Qi Gong (Chi Kung):** 'la gimnasia de la larga vida', trabajo o dominio/control de la energía, practicada con **el pensamiento, el cuerpo y la respiración**. Emplea gestos simples, lentos, dulces y naturales. Entrambos ejercicios, también esta **la Meditación** que permite asentar y animar **un sentimiento placentero de paz y armonía**, con movimientos fluidos, atentos sobre si-mismo y la naturaleza.

*Ref./Link > Qi Gong:* <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=qi-gong-chi-kung>

**Tai Ji (Tai Chi):** son movimientos que ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos "**se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido**", desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, física, mental y sutil, **permite una mayor sincronización gestual, una conciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto mas despejado**. Su práctica cotidiana regula, consolida y fortalece la energía vital (capacidad inmunitaria).

*Ref./Link > Tai Ji:* <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=tai-ji-tai-chi>

**Masaje Chino:** basa su teoría en la circulación del Qi (energía) a través de los meridianos que utiliza también la acupuntura. Su finalidad y proceso preventivo y/o de curación es de **equilibrar las energías yin yang, y hacer circular la energía (Qi) y la sangre (Xue)**. Mediante el masaje y técnicas de manipulación se establece un flujo de Qi más equilibrado y armonioso, que promueva la salud y la curación de enfermedades.

*Ref./Link > Masajes chinos:* <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=masajes-chinos-anmo-tuina>

**Filosofía:** el Tao no se exprime con palabras, se siente. Se deduce su sentido por una actitud, **y esta viene fortuitamente por la práctica**. Su disciplinas (Qi Gong, Tai Ji, etc) contribuyen a esta disposición concienciada y sutil. No se adhiere por la comprensión y la aceptación de un escrito hecho de reglas y de doctrinas, tales como las creencias convencionales, **pero por una razón, una actitud, una manera de ver el mundo, una manera de vivir**. El Taoísmo es alegre de naturaleza, mete en valor la fuerza y la debilidad como fundamento de la no violencia. Una de sus nociones predominantes es el *wouwei*, relacionado con la doctrina del no-actuar, la no-acción que muchos confunden con el dejar-hacer, la indiferencia.

*Ref./Link > Filosofía:* <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=filosofia>

## . Coaching 'realización socio-pedagógica ... tu vida sin estrés'

**Coaching:** Investigaciones demuestran que más del 85% del comportamiento de los miembros de una organización están influenciados por la estructura de esta y no por el carácter de los individuos presentes en la organización. **De hecho es muy importante concentrarse en las estructuras**. Ellas son las que van a fomentar unas costumbres, unos hábitos que estimulan nuestras dinámicas de comportamientos. El distrés - estrés negativo – es el le mal del siglo XXI, forma parte de **los males psique más difundidos y sufridos del planeta**. Mil millones de personas sufren algún tipo de trastorno mental, que merma su calidad de vida, según la OMS. Asimismo, **el desarrollo socio-pedagógico** es fundamental, su proceso y análisis permite entender y modificar comportamientos para mejor acceder a nuestra **realización y crecimiento personal, y comunitario**.

*Ref./Link > Coaching/socio-pedagogía:* <http://www.centro-alba.com/web/index.php?page=turismo-sociocultural>

☛ **Plazas limitadas . Confirma tu asistencia antes del 14 de septiembre, 14h.**

**En cargo de Olga Shoimar & Joaquín Fernández**  
Terapeutas . Formadores . Animadores . Centro Alba