

## **OTRA FORMA DE VIDA FUERA DEL SISTEMA OFICIAL. CONOCER OTRAS FORMAS DE TRATAR LA SALUD, MÁS AMABLES Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS**

### **CREAR LAS BASES DE UNA VIDA SALUDABLE**

- Compra responsable, buenos alimentos, no dejarse llevar por el paladar, tómate tu tiempo para leer etiquetas, ser consciente no cuesta nada.
- Buenos hábitos (higiene, deporte, social...regla del 3x8).
- Botiquín natural mínimo
- Agua de mar, beneficios y características

### **ENTENDER QUE LA RESPONSABILIDAD DE TU SALUD DEPENDE ÚNICAMENTE DE TI**

- Cómo funciona el organismo (la máquina perfecta)
- Relación mente-cuerpo. Soy yo el que se enferma a sí mismo, la enfermedad no existe.
  - Pensamiento – emoción – físico
- Qué son los virus y las bacterias, su función
- Diátesis (paso de la energía y su influencia en el organismo)
- Partes del cuerpo asociados a cada órgano y víscera
- Relación emocional con los órganos (estados de ansiedad y depresión)
  - Rabia, ira, frustración, cólera
  - Preocupación, alegría
  - Dudas, obsesiones, celos
  - Tristeza, apegos
  - Miedo, desesperanza, terror
- Influencia de los colores y los sabores en el organismo
- Influencia de las estaciones del año
- Influencia dirección del viento
- Plantas para cada órgano y/o estación

- Reloj de los órganos ¿te despiertas por la noche siempre a la misma hora?
- Cómo leer e interpretar una analítica de sangre como un experto

## **ADQUIERE HERRAMIENTAS PARA COMENZAR A CONSTRUIR TU NUEVA SALUD**

- Botiquín natural con las cosas de casa (sal, vinagre, bicarbonato...)
- Ejercicios de Pilates

## **FITOTERAPIA**

- Introducción
- Unas 100 plantas que iremos viendo en grupos de 10 en 10.
- Plantas y su efecto en diferentes partes del cuerpo
- Diferentes formas de preparados; como hacer una infusión, un cocimiento, maceración, digestión y sus diferencias.
- Cómo hacer tinturas y oleatos.
- Medicina naturista de urgencia

## **MASAJE**

- Los pases de masaje
- Puntos para liberar el dolor (cómo funcionan estos puntos):
  - Puntos cabeza
  - Puntos brazo
  - Puntos espalda – pecho
  - Puntos espalda alta
  - Puntos espalda baja y glúteo
  - Puntos glúteo – pierna
  - Puntos mano
  - Puntos pie
  - Puntos pierna

- Estiramientos
- Relación de los músculos y las emociones
- Masaje indio (energético)

## **REFLEXOLOGÍA**

- ¿Qué es, cómo funciona?
- Diferentes tipos de reflexología, procesos que podemos tratar, donde no tratar, diferentes presiones, diferencias entre reflexología americana y tibetana
- Pies (qué significa tener cogidos los reflejos del pie)
- Manos (que significa tener cogido los reflejos de la mano)
- Cara (que significa tener cogido los reflejos de la cara)
- Reflejos de los chakras en pies, manos y cara
- La parte de reflexología se puede extender a los reflejos de la columna, lengua, dientes, facciones del cuerpo y de la piel, etcétera, en función de la demanda de los alumnos.

## **TÉCNICAS ENERGÉTICAS**

- Imposición de manos - Técnica y zonas o puntos de trabajo en el cuerpo
- Visualización de la energía y el dolor, cambiar el pensamiento para cambiar nuestro estado físico y emocional
- Flujos energéticos, reequilibra tus circuitos energéticos para mejorar la salud

## **TRATAMIENTOS HABITUALES**

- Tratamientos hipocráticos
- Tratamientos con masaje
- Tratamientos con reflexología
- Tratamientos con ventosas
- Tratamientos con plantas
- Tratamientos con remedios naturales

## **(AVANZADO) PROFUNDIZACIÓN EN TERAPIA EMOCIONAL, NATUROPATÍA, REFLEXOLOGÍA Y MASAJE**

### **NATUROPATÍA** (aspectos sutiles, energético y emocional)

- Fitoterapia emocional

### **AJUSTES EMOCIONALES**

- ¿Qué son y para que sirven?
- Puntos cara
- Puntos tronco
- Puntos brazo
- Puntos mano
- Puntos piernas
- Puntos pies
- Puntos espalda
- Circuitos emocionales concretos para procesos concretos:
  - Adicción
  - Agobio mental
  - Agotamiento
  - Apatía y decaimiento
  - Arrogancia
  - Boicoteo propio
  - Cólera, ira, rabia
  - Exceso de responsabilidad
  - Nerviosismo, ansiedad y estrés
  - Vergüenza
  - Miedo
  - Inseguridad
  - Inmadurez
  - Shock
  - Romper inercias

## **FLORES DE BACH** (cómo funciona, desbloqueadores, numerología...)

Por grupos:

- Complejo de inferioridad o superioridad
- Miedos
- Gestores de emoción (depresivos)
- Gestores de energía
- Administradores de energía
- Gestores mentales
- Desbloqueadores

## **FLORES DE BACH EN MASAJE**

- Qué flores utilizar para cada situación

## **REFLEXOLOGÍA**

- Introducción, qué nos dice el color, el tamaño, etcétera.
- Cara y fisionomía
- Columna
- Tejido conjuntivo
- Reflejos cruzados
- Esencias en reflexología

## **MASAJE**

- Pares nerviosos
- Pares vertebrales
- Ajustes neurológicos (relación de unas vertebras con otras)
- Estiramiento de meridianos