

## PRESENTACIÓN

Escuela de Vida presenta este programa basado en los principios de la SABIDURÍA TRADICIONAL TAOÍSTA, La Macrobiótica y la Nutrición Energética.

Con un enfoque ÚNICO que considera cómo utilizar los alimentos teniendo en cuenta no sólo sus nutrientes, sino su parte energética y así utilizarla en la recuperación y el mantenimiento de la salud.

De la mano de nuestros profesores aprenderás a entender esta dinámica energética y a ajustar la alimentación y el estilo de vida de cada persona, considerando todas su características, físicas, emocionales, mentales...

Un programa que te dará una visión profunda sobre la estructura energética del ser humano y una comprensión que te permita utilizar la comida como la única medicina.

## DIRIGIDO A:

- Cualquier persona que quiera saber cómo usar el alimento en beneficio de su Salud y la de otros.
- Terapeutas, Dietistas. Gerentes de Herbolarios
- Profesionales en el campo de la Nutrición y Salud.
- Cocineros de restaurantes u otros centros.

## ESTRUCTURA Y DURACIÓN

Este Nivel 1, está formado por 10 Módulos de Estudio. Teórico/Práctico

Que se irán abriendo Mensual/Semanalmente, dependiendo del contenido.

Tras finalizar cada módulo, habrá una "Clase en Vivo" para resolución de dudas.

Y una prueba teórica final para que a nivel personal cada uno evalúe su progreso.

La Formación Completa de Macrobiótica y Medicina Oriental, comprende 4 niveles. Después de los cuales se otorga al alumno el Título de "Consejero Macrobiótico".

## INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA ORIENTAL

### \* ORDEN DEL UNIVERSO

- La Espiral: Patrón Universal.
- Origen y Destino de la Humanidad.
- Los 7 Niveles de Conciencia
- 7 Principios y 12 Teoremas del Universo
- El equilibrio Yin Yang en la Alimentación
- Alimentación adecuada para el ser humano

### \* SALUD-ENFERMEDAD

- Filosofía y propósito de la Medicina Oriental.
- Principios Básicos de la curación.
- Etapas del desarrollo de la Enfermedad.
- Visión de los alimentos como Energía.
- Alimentos Yin - Yang y sus efectos sobre Cuerpo – Mente – Emoción.
- Cómo utilizar la Nutrición energética para recobrar la Salud
- Patrón de la alimentación Macrobiótica standart. Alimentos principales y secundarios.

## FUNDAMENTOS DE MEDICINA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA

- Yin-Yang como Base de la Medicina Oriental
- Propósito de la Medicina Oriental en relación con las Leyes de la Naturaleza
- Entendiendo el Chi / Ki y su manifestación en el mundo de la Polaridad
  - Clasificación según Estructura.
  - Clasificación según Función.
- El equilibrio entre el Yin-Yang como base de la medicina oriental
- Constitución y Condición del Ser Humano
- Introducción Teoría de las 5 Transformaciones
- Visión Energética de la Digestión

## COCINA MACROBIÓTICA

- Cómo Organizar y Estructurar una cocina Sana.
- Cómo hacer la transición de forma consciente, natural y Equilibrada.
- Reorganizando tu cocina, Equipo, utensilios e ingredientes.
- Energética de los distintos tipos de cocción y los distintos tipos de corte.
- Clasificación de los alimentos Yin-Yang.
- Efectos de los alimentos extremos y centrados
- Entendiendo los antojos y adicciones
- Organización y Planificación de Menús
- Desayunos energéticos.
- Postres simples y apetitosos.
- Fabricación casera de fermentos.
- Energía y Vitalidad que centran – Los Cereales
- Proteínas Animales Vs Proteínas Vegetales
- Dónde conseguir Minerales Y Vitaminas.
- Las Algas y su utilización.
- Virtudes curativas del Kuzú, Miso, Tamari, Gomashio...
- Remedios caseros, externos e internos.
- Ajustes de menús según las estaciones.
- Cocina de Primavera, Cocina de verano.
- Cocina de Otoño e Invierno
- Cocinar para tus necesidades personales: constitución, sexo, edad, trabajo, carácter, estación...

## NUTRICIÓN

- Hábitos Alimenticios actuales y su influencia en la salud.
- Las necesidades nutricionales del ser humano
- Los Hidratos de Carbono y la energía solar: Los Cereales Integrales
- La Proteínas: Vegetales y Animales
- Las Legumbres
- La soja y sus derivados
- Grasas animales, Grasas vegetales.
- Las Vitaminas.
- Efectos del Azúcar, los lácteos, los cereales refinados, la carne y los huevos.

## APERTURA DE LOS MÓDULOS CURSO 2021-2022

El Material Grabado y en Pdf. Se irá haciendo disponible mensual/semanalmente (depende del contenido). Para que l@s alumn@s vayan realizando las lecciones a su ritmo durante el mes/semana

Al terminar cada módulo, habrá una sesión “en vivo” de resolución de dudas. Por eso es importante que te marques un ritmo de estudio y puedas seguir el curso y aprovechar las tutorías.

(Grabaciones disponibles si no puedes asistir)

**30 Octubre 21:** Introd. Filosofía Oriental

\* Tutoría: 26 Nov 21. De 19h a 21h

**27 Nov 21:** Cocina Natural y Curativa 1

\* Tutoría: 13 Dic 21. De 19h a 21h

**26 Dic 21:** Fundam. MO Y Macrobiótica

\* Tutoría: 28 Enero 22. De 19h a 21h

**29 Enero 22:** Cocina Natural y Curativa 2

\* Tutoría: 25 Feb 22. De 19h a 21h

**26 Feb 22:** Nutrición

\* Tutoría: 25 Marzo 22. De 19h a 21h

**26 Marzo 22:** Cocina Natural y Curativa 3

\* Tutoría: 22 Abril 22. De 19h a 21h

**23 Abril 22:** Tao Curativo – Curso Maestro

\* Tutoría: 21 Mayo 22. De 17h a 19h

**21 Mayo 22:** Cocina Natural y Curativa 4

\* Tutoría: 24 Junio 22. De 19h a 21h

**25 Junio 22:** Cocina Natural y Curativa 5

\* Tutoría: 22 Julio 22. De 19h a 21h

**23 Julio 21:** Cocina Natural y Curativa 6

\* Tutoría: 2 Sept 22. De 19h a 21h

## TAO CURATIVO · CURSO MAESTRO

Un Conjunto de prácticas simples, profundamente sanadoras, utilizadas durante milenios por los antiguos Maestros taoístas para restablecer el flujo del Chi en todos nuestros órganos aumentando su verdadero manantial de vitalidad y bienestar.

- Secuencia básica de Qi Gong y Estiramientos
- Sonrisa Interior
- Los 6 Sonidos Curativos
- La Órbita Microcósmica
- Automasaje de Rejuvenecimiento

## PROFESORES

M<sup>a</sup> Rosa Casal:

Directora de Escuela de Vida.

Pionera en España. Formadora de Formadores

Consultora Macrobiótica, Naturópata y Terapeuta,

con más de 35 años de experiencia clínica y docente

María Gómez Casal:

Directora de los programas de Cocina de Escuela de Vida

Consultora Macrobiótica por el Instituto Kushi (USA)

Coach de Vida & Salud. Terapeuta Refleja

Fisioterapeuta especializada en Salud Perinatal y Doula

Almudena Garrido:

Conejera Macrobiótica por Escuela de Vida

Master en Nutrición por la Universidad de Valencia

Experta en Fitoterapia Galénica & Energética

Diplomada en MTC, Shiatsu y Acupuntura.

África Poyatos:

Profesora de Cocina por Escuela de Vida

Cheff Vegana y Macrobiótica.

Terapeuta Natural y Reflexóloga

## MÁS INFORMACIÓN

Horario at telefónica: L-X-V 10h a 14h

**695 309 809**

info@escueladevida.es // www.escueladevida.es

# *Formación en Cocina Macrobiótica & Medicina Oriental*

## *NIVEL I*



*ON-LINE  
PROMOCIÓN 2021-2022*

*Programa de Estudios Respaldo por  
Michio Kushi*

*AMU – Asociación MB Unida  
& “The International Macrobiotic Alliance”*

*Escuela de Vida  
M<sup>a</sup> Rosa Casal*

