

PRESENTACIÓN

Escuela de Vida presenta este programa basado en los principios de la Nutrición Energética. Nutricionalmente es 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 ajustar la dieta a cada persona, considerando su constitución, sexo, trabajo, carácter, estilo de vida, objetivos. 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.

OBJETIVOS

Suministrar al alumno una perspectiva única, diferente e integrada sobre la nutrición energética, englobando los descubrimientos científicos más recientes con la antigua sabiduría oriental.

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.

DURACIÓN y HORARIO

Este programa, correspondiente al Nivel I de la Formación, está compuesto por 130h que se reparte en 10 fines de semana al año.

Con un horario: Sábado - 10h-14h y 16h-19h.
Domingo - 10h-14h y 16h-18h.

La Formación Completa de Macrobiótica y Medicina Oriental, comprende 3 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

MÁS INFORMACIÓN

Horario at telefónica: L-X-V 10h a 14h
695 309 809

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

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
- Virtudes curativas del Kuzú, Miso, Tamari, Gomashio...
- Cocina de Primavera
- Recolección, identificación y cocina de Plantas silvestres comestibles
- Organización y Planificación de Menús
- Ajustes de menú según las estaciones.
- Desayunos energéticos.
- Fabricación casera de fermentos.
- Cocinar para tus necesidades personales: constitución, sexo, edad, trabajo, carácter, estación...
- Cocina de verano.
- Postres simples y apetitosos.
- Energía y Vitalidad que centran – Los Cereales
- Proteínas Animales Vs Proteínas Vegetales
- Dónde conseguir Minerales Y Vitaminas.
- Las Algas y su utilización.
- Remedios caseros, externos e internos.
- Cocina de Otoño e Invierno
- Monográfico Especial: (4h)
COCINA FESTIVA NAVIDEÑA.

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.

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

SICOANALOGÍA

- Principios de la Sicoanalogía
- Sicoanalogía y las 5 Transformaciones
- El Hombre y el Ritmo Circadiano
- Test Analógico Proyectivo
- El Viaje - Los Barcos - Los Símbolos
- Memoria de los Líquidos Corporales
- Sangre – Linfa - Líquido Cefaloraquídeo
- Líquidos Catabólicos - Líquidos Metabólicos

FECHAS CURSO 2020

11-12 Enero 20: Introd. Filosofía Oriental
15-16 Febrero 20: Cocina Natural y Curativa 1
21-22 Marzo 20: Fundam. MO Y Macrobiótica
25-26 Abril 20: Cocina Natural y Curativa 2
Sábado, salida al campo a reconocer Plantas Silvestres
30-31 Mayo 20: Cocina Natural y Curativa 3
20-21 Junio 20: Cocina Natural y Curativa 4
----- PAUSA EN JULIO & AGOSTO -----
26-27 Sept 20: Tao Curativo – Curso Maestro
17-18 Octubre 20: Nutrición
21-22 Nov 20: Cocina Natural y Curativa 5
* 18 Diciembre 20: Monográfico Cocina Navidad
19-20 Diciembre 20: SicoAnalogía

PROFESORES

M^a 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)
Fisioterapeuta especializada Salud Perinatal y Doula

Hélène Magarinos:

Doctora en Biología Aplicada.
Experta en Algas Marinas y su utilización Culinaria
Asistente – traductora de Michio y Aveline Kushi.

Almudena Garrido:

Consultora Macrobiótica por Escuela de Vida
Fisioterapeuta y Reflexóloga.
MTC, Shiatsu y Acupuntura.
Fitoterapia Galénica & Energética

Africa Poyatos:

Profesora de Cocina por Escuela de Vida
Cheff Vegana y Macrobiótica.
Terapeuta Natural y Reflexóloga

José M^a Villagrasa:

Director de Foratman y Conexions Vitals
Naturópata, creador de la Sicoanalogía.

CON AGRADECIMIENTO A NUESTROS COLABORADORES



CURSO NIVEL I

Formación en Cocina Macrobiótica & Medicina Oriental



PROMOCIÓN 2020

Programa de Estudios Respaldo por
Michio Kushi

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

Escuela de Vida
M^a Rosa Casal

