

EN BUSCA DE LA SALUD TOTAL

PONENTE: Dr. JORGE CARVAJAL POSADA

LUGAR: HOTEL BALNEARIO RIO PAMBRE. PALAS DE REI (LUGO). Tfno:
982 37 41 35

FECHA: 2 y 3 DE FEBRERO DE 2019

HORARIO: Sábado 2: 9:30 a 14:00 y de 16:30 a 20:30.
Domingo 3: 9:30 a 14:00

PRECIO SÓLO CURSO: 160,00 €

PRECIO CURSO + 4 COMIDAS: 208,00 €.

PRECIO CURSO + ALOJAMIENTO + DESAYUNO + 4 COMIDAS: 267,00 €.

* Suplemento por uso individual de la habitación: 45 € (las 2 noches).

* Las tarifas son sólo aplicables para los paquetes completos.

INSCRIPCIÓN: Para inscribirse se abonará, por anticipado, mediante giro postal, la cantidad de 50 €, antes del 20 de Enero de 2018, en concepto de "Curso En busca de la salud", dirigido a:

Marga Regueira Fandiño --- C/ Ramil, s/n, 36 520 --- Agolada (Pontevedra)

El número de plazas es limitado, por ello, se ruega que confirmen la existencia de plazas (por mail, teléfono o whatsapp) antes de efectuar el giro postal.

TELÉFONO Y MAIL DE CONTACTO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:

Teléfono: 607 86 56 02 (En horario de 10.00 a 14.00)

Mail: marguitaramil@gmail.com

EN BUSCA DE LA SALUD TOTAL

Dr. JORGE CARVAJAL POSADA

Los grandes aprendizajes para conseguir la salud global:

- **La nutrición y la salud.** *Las claves de una nutrición integral para la salud global...*
- **La salud y los ritmos.** *Ejercicios , disciplinas y hábitos para generar la armonía rítmica de la salud.*
- **La Salud y la auto-identidad.** *La integración de la personalidad y la salud mental.*
- **La salud y el sentido de las crisis.** *Las transiciones de fase de la vida y sus aprendizajes.*
- **La salud y el sentido de la pertenencia.** *Restaurar la conectividad con los ancestros. Sanar el sistema familiar .*
- **Salud, realización y felicidad.**
- **Salud y trascendencia.** *La espiritualidad en la salud. Dar la nota de la vida.*

Presentación:

Un vivir sin vivir no es saludable aunque todos los resultados del laboratorio sean normales. Vivir es más que sobrevivir hasta la edad de la jubilación, es mucho más que esperar a que se suban la presión o el colesterol. No es ya posible hoy pensar que nuestra salud es sólo una responsabilidad del estado o de los médicos. Nuestra salud es también un asunto de conciencia. Bien vale la pena hacer una dieta saludable, ejercitarse, cultivar el buen humor, divertirse, meditar, dar lo mejor de nosotros y llenar la vida de sentido, antes de tener que atiborrarnos de medicinas. Aunque toda la publicidad nos lleve al absurdo de pensar que el aumento en los niveles de colesterol es por falta de estatinas, o que la causa del azúcar alta, mas que la dieta o el estrés, es una deficiencia de insulina. Hemos de saber que el sobre peso no sólo es un asunto hormonas, y que ese lenguaje complejo del dolor no se tiene que abordar sólo con opioides. El abuso de analgésicos, antiinflamatorios, esteroides y antibióticos ha producido verdaderas catástrofes, nos han llevado al desequilibrio de los sistemas de regulación naturales, incluida ese universo interior del microbioma que ha acompañado millones de años aventura de la evolución.

Fortalecer la inmunidad, los mecanismos antiinflamatorios y anti-radicales libres, quitar el dulce a la vida afuera y llenarla adentro de dulzura, armonizar los ritmos, conocer nuestro espacio interno y saber de nuestros límites para superarlos . Esta es la invitación. Necesitamos restaurar en la vida la comida, la actividad, la alegría. Necesitamos restaurar la magia de las relaciones humanas, la dignidad de ser únicos. La libertad de ser creadores de nuestra salud.

Después del seminario afirmaremos nuestras prácticas por El Camino de Santiago.