



“COMPARTIENDO EL CONOCIMIENTO”

Programa de actividades DICIEMBRE **MARSAN - Nutrición y salud natural**

Suplementos nutricionales – Alimentación ecológica – Cosmética orgánica

C/ Donantes de Sangre, 3 - bajo dcha. - A CORUÑA

Viernes 4 - 20 h

AYURVÉDA – Doshas y alimentación

Maestro **Amadio Bianchi** (Swami Suryananda Saraswati) Maestro de Ayurveda - Docente de filosofía Hindú, masaje ayurvédico y yoga. Presidente del World Movement for Yoga y de la European Yoga Federation; Vicepresidente de la Yog Confederation de Delhi (India); Coordinador de la Confederación Oficial Italiana de Yoga; Director de la Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya – Milano.

Conocimiento de los doshas ayurvédicos y los alimentos más adecuados para cada uno de ellos. Como corregir los desequilibrios de los doshas a través de la alimentación.

www.cysurya.milano.it

Miércoles 9 - 20 h

Taller de introducción al Shiatsu

Katja Juliana Geiger – Terapeuta de Shiatsu

El Shiatsu es un sistema japonés de masaje que se aplica sobre los mismos canales energéticos que la acupuntura china. Mediante técnicas que incluyen estirar, apalancar e inclinar el peso en diversas partes del cuerpo, estimula el sistema inmunológico, el poder curativo natural, además de fomentar la integridad física de los diversos sistemas corporales y estimula la mente para encontrar la armonía física y mental.

Es necesario apuntarse por la limitación de plazas.

Lunes 14 y martes 15

Demostraciones individuales de la cosmética de DULKAMARA

Elisabeth Fernández – Especialista formadora.

Demostración individual de cosmética orgánica y cuidados de la piel: Lifting de Saviás. Peeling vegetal con Leche virginal. Masaje final con una mezcla de mascarilla y la emulsión.

Es necesario apuntarse por la limitación de plazas.

<http://www.dulkamara.es/>

Sábado 19 - 11 h

CREATIVIDAD Y AUTOESTIMA PARA MUJERES

MARIA PIENSOS. Psicóloga clínica, terapeuta familiar, pintora creativa.

Creatividad es todo aquello que aporta alguna novedad a nuestra vida, aquello que un día nos atrevemos a realizar y nos reafirma, nos fortalece, nos hace valorarnos más. El aprecio hacia nosotras mismas, el querernos y conocernos, es importante para tener una vida plena, para desarrollarnos y evitar dependencias.

Puede ser el punto de partida para un curso posterior de unas 8 h de duración si se reúne gente suficiente.

El taller tiene como objetivo profundizar en el conocimiento de cada una de nosotras, de identificar nuestras carencias y también nuestras fortalezas. Tiene formato grupal, se realizarán ejercicios individuales y en grupo, y se incluyen herramientas plásticas y creativas.