

CURSO DE NUTRICIÓN-YOGA Y NATURALEZA

Las bases para una alimentación consciente

DEL 29 JUNIO AL 1 DE JULIO 2018



laperezosa.com/
laperezosa.com/calendario-de-actividades/

Profesora: Blanca Rodés Gubern

Bióloga y profesora de yoga, especializada en alimentación equilibradora y nutrición ortomolecular.



Fin de semana de conocimientos prácticos y también de descanso activo. Un cambio de aires con espíritu de vacaciones en un lugar como es la Perezosa en el que ya solo el estar allí nos renueva y nos ayuda a desconectar. Desarrollaremos este curso como una inmersión emocionante en una manera distinta de vivenciar no solo lo **QUÉ** comemos sino también el **CÓMO y CUÁNDO** lo comemos. Un tiempo para asentar las bases de una nutrición consciente e inteligente que nos ayude a tomar las riendas de nuestra alimentación del día a día.

Programa completo del Curso de Nutrición-Yoga y Naturaleza

Precio: Persona / fin de semana con Alojamiento, pensión completa, curso y actividades:

- **130€** en habitación de literas.
- **160€** en habitación con baño (*)
 - **Niños de 0 a 2 años:** gratis.
 - **Niños de 2 a 9 años:** 50€ en habitación litera / 65€ en habitación con baño.

(*) Ver características en web: <https://laperezosa.com/conoce-nuestra-casa/>

PROGRAMA

NUTRICIÓN-YOGA Y NATURALEZA

Del 29 Junio al 1 de Julio 2018

Viernes:

Bienvenida y recepción

20:30 Cena

Después de cenar: presentación del programa del curso, de los profesores y los participantes.

Sábado:

9:00-10:00 Cada mañana antes del desayuno iniciaremos el día con un rato de Yoga para activar la respiración y nutrirnos con el “Qi” del aire puro de Liébana, y con una serie de estiramientos y *asanas* para desahogar el cuerpo y estimularlo para todo un día lleno de energía

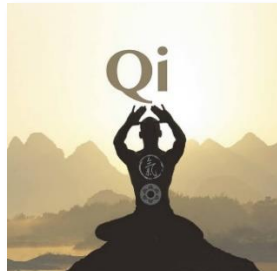
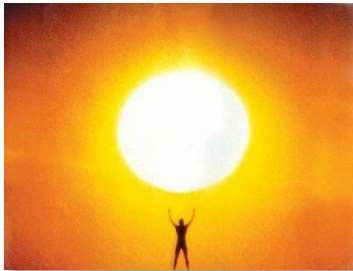


10:00 Desayuno: 1º práctica del curso



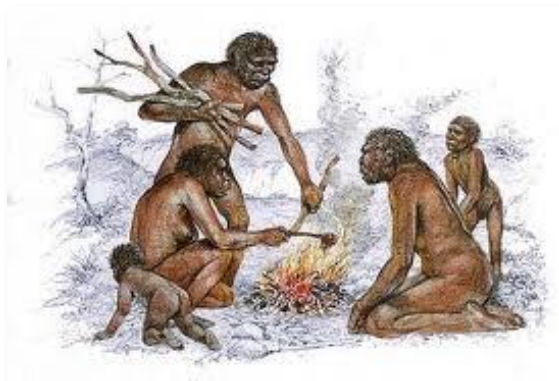
11:00-13:30 1ª sesión del curso de nutrición

- 1) Primeras bases de la nutrición a través de la naturaleza:** la importancia de la luz solar, el agua que bebemos y el “Qi” del aire que respiramos.



Preguntas y pequeño descanso

- 2) Repaso retrospectivo de la evolución del hombre** y su alimentación para comprender cómo nos alimentamos hoy en día y sus consecuencias.



Preguntas y pequeño descanso

3) Viaje a través del **aparato digestivo**, nuestro segundo cerebro, y su mundo de organismos microscópicos, la microbiota, para entender cómo podemos influir positivamente en su buen funcionamiento que es la clave de nuestra salud.



13:30-14:30 Tiempo libre para piscina o paseo por los prados y bosques de Torices.



14:30 Comida

Hasta las 17:00 Tiempo de sobremesa, tertulia, siesta, tomar el sol...



17:00-19:30 2ª sesión del curso de nutrición

4) Conoceremos los diferentes tipos de **alimentos con hidratos de carbono (o glúcidos)** para poder aportarlos a nuestra dieta como

aporte energético, como fitonutrientes y también como alimento para la microbiota, y la repercusión que tienen en el bienestar de nuestros intestinos. El índice glucémico y el efecto insulina en su metabolismo.



Nos plantearemos también el posible poder adictivo de algunos de ellos que pueda estar influyendo en los estados anímicos o en la obesidad.



Estrategias prácticas para incorporar los hidratos de carbono saludables en nuestra alimentación diaria y conseguir un mayor grado de salud y bienestar.

Preguntas y pequeño descanso

5) Reivindicaremos la importancia nutricional de las **grasas saludables**.

Por qué son esenciales para la salud, para el funcionamiento cerebral y como protectoras contra la inflamación. Cuales son y en qué alimentos encontrarlas y cómo incorporarlas a nuestra dieta.



Preguntas y pequeño descanso

6) En este taller analizaremos los alimentos que nos aportan **proteínas**, tanto animales como vegetales, y la importancia de sus componentes, los 21 aminoácidos diferentes, para saber la calidad biológica que tienen y cómo poderlos aportar y combinar de manera equilibrada a nuestra dieta, tanto si es omnívora, vegetariana o vegana.



Preguntas

19:30-20:30 Descanso y taller de masaje

Josep Miquel Riasol, biólogo, quiromasajista y terapeuta de Polaridad, nos aportará su práctica en un taller de masaje de Polaridad compartido para liberar cargas y destensar el cuerpo, para todos aquellos que quieran participar.



20:30 Cena

Después de la cena según la energía del grupo, el tiempo, y las posibles propuestas, se improvisará alguna actividad de ocio: juegos de mesa, paseo a la luz de la luna, guitarra y canciones, relax, paseo a Potes o iniciativas que salgan del mismo grupo.

Domingo:

9:00-10:00 Empezamos un nuevo día con respiraciones intensas y sesión de Yoga.

10:00 Desayuno

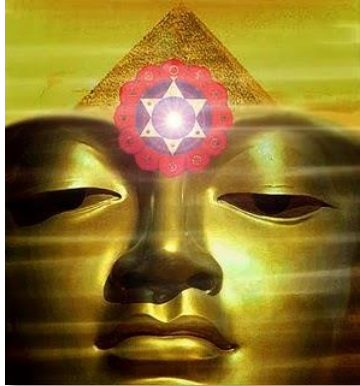
11:30-14:00 3ª sesión del Curso de Nutrición y Cierre de Curso

7) Veremos la importancia de que nuestros platos estén llenos de colores naturales como los de las hortalizas, verduras y frutas, y conoceremos las propiedades terapéuticas que nos dan sus fitonutrientes.



Preguntas

8) Para finalizar abordaremos una serie de **reglas de oro de los hábitos saludables** en relación al **CÓMO y CUÁNDO** comemos: nuestros hábitos del día a día, nuestros ritmos vitales, la importancia de la masticación, de dedicar un tiempo a comer, de nuestros estados anímicos, y sobre todo de la **CONSCIENCIA con la que lo hacemos.**



Síntesis del curso, preguntas y comentarios.



14.30 Comida

Después de comer despedida, fotos y comentarios.

¡Ir a La Perezosa siempre es mucho más que lo programado sobre el papel! La gente, las tertulias, los juegos improvisados, la casa, el entorno, la fantástica y abundante comida vegetariana, todo se convierte en un regalo!

¡Os esperamos!



Blanca Rodés Gubern

Móvil: 600 60 77 26

e-mail: blanca.rodés@karuna.cat

Bióloga – nutricionista ortomolecular y profesora de yoga. Terapeuta Reiki y GoChi.

Directora de Karuna, centro de nutrición y técnicas naturales.

Aportará su experiencia en el mundo de la nutrición, de las técnicas de respiración y del yoga para potenciar la salud global del organismo.



Josep Miquel Riasol Boixart

e-mail: jmriasol@karuna.cat

Biólogo, masajista, terapeuta de polaridad y profesor de yoga.

Actualmente focalizado en el masaje terapéutico y terapias energéticas de Polaridad.

Cofundador de Karuna, centro de nutrición y terapias naturales.



Karuna. Centro de nutrición y técnicas naturales

C/ Jaume Font nº 3, 1º

08849 Sant Climent de Llobregat (Barcelona)

Tél. : 93 659 00 77

www.karuna.cat

<https://www.facebook.com/KarunaCentreDeNutricio>