Curso de Dietética Natural y Oriental

A través de la alimentación podemos ayudar a nuestro cuerpo a sanarse.

La dietética oriental es muy respetuosa con nuestro cuerpo. Mediante la observación se han asociado los órganos, las emociones y el buen o el mal funcionamiento de nuestro cuerpo. Desarreglos digestivos, gases, inflamación abdominal, diarrea o estreñimiento, falta de energía son algunos de los síntomas que nos indican que algo no marcha bien.

La naturaleza pone a nuestro alcance los alimentos que necesitamos en cada estación del año (que en la medicina tradicional china son 5) para sentirnos en harmonía.

Aprenderemos a identificar mejor que desarreglos sufrimos y que alimentos y remedios naturales podemos tomar para mejorar y potenciar nuestra salud.

***Curso presencial de 30 horas de clase, de 4 meses de duración***

Donde: Ten Wan, C/ Jocs Florals, 173. Barcelona, Plaza de Sants

Precio: 65€/al mes

60€/al mes si se cursan 2 asignaturas

55€/al mes si se cursan más de 2 asignaturas

Profesora:

Rosa Maria Biosca Navarro

(Formadora en Dietética Natural y Oriental, Dietista y Naturópata en el Centro Ten Wan)

TEMARIO:

* En este curso empezaremos por el principio, **introduciendo** los **conceptos básicos de la dietética oriental:** el yin y el yang, la teoría de los 5 elementos y estos en relación con el cuerpo humano.
* **Conoceremos los alimentos** y como nos afectan **según su naturaleza** (fríos, calientes), **su sabor** (afinidad por algún órgano), **su acción,** su color, **cuales tonifican el yin o el yang** y la relación que guardan con las estaciones de los 5 elementos.
* **Hablaremos** de los efectos de la cantidad y la calidad de los alimentos sobre el sistema digestivo, así como de las funciones del bazo, el páncreas y el estómago, y **de las alteraciones digestivas y los remedios indicados para cada caso.**
* **Planificaremos dietas personalizadas**, dietas equilibradas, fortalecedoras y depurativas.
* **Trataremos** con detenimiento **la congestión hepática,** sus causas y como tratarla.
* **Identificaremos los tipos de sobrepeso** y las dietas y pautas a seguir.
* Hablaremos de las etapas de la vida: **la vejez y la menopausia**, y daremos las recomendaciones generales y dietéticas.

Dirigido a:

Personas que quieran ampliar sus conocimientos de la Medicina Tradicional China en la rama de la alimentación y a personas interesadas en mejorar su salud.

Próxima convocatoria:

* El curso se compone de 15 clases, los viernes de 16:30-18:30
* Inicio el 10 de enero de 2020

Inscripción:

* *Para formalizar la inscripción llamar a:*

**Kevin Albors al 659 19 27 50**

* *contactar por e-mail a:*

[**centrotenwan@gmail.com**](mailto:centrotenwan@gmail.com)