

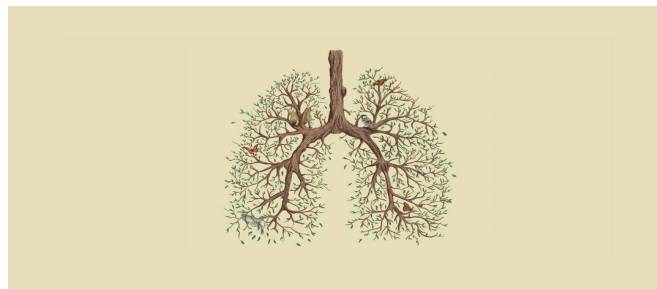


SALUD ELEMENTAL: EL OTOÑO

La influencia de las estaciones en nuestra salud según la Medicina Tradicional China

A quién va dirigido:

- A todas aquellas personas que conociendo o no la MTC deseen encontrar herramientas sencillas para entender y cambiar nuestros hábitos de vida, para vivir de una manera más saludable y prevenir los problemas de salud más cotidianos. Partiendo desde el auto-conocimiento y la auto-experimentación, porque, como ya sabemos, cada persona es un mundo.
- Estudiantes que recién hayan comenzado sus estudios en MTC y que quieran afianzar conocimientos, o abordarlos de una manera más práctica y cotidiana.
- Estudiantes de otras terapias o medicinas naturales, que quieran complementar su formación y su perspectiva holística.
- Personas que tengan contacto con la MTC, bien porque la conozcan o porque sean practicantes de qigong, Taiji, kungfu...etc.



Objetivos del curso:

- Aprender a observar los cambios que se producen en nuestro cuerpo con respecto a los cambios estacionales, emocionales, dietéticos...etc para poder cuidar de nuestra salud atendiendo a nuestras particularidades.
- Entender las bases teóricas de la MTC, centrándonos en la estación que nos ocupa: El otoño y su relación con el elemento METAL.
- Prevención de las afecciones típicas del otoño, especial cuidado del pulmón, del intestino grueso, la piel y nuestras defensas.
- Adecuar la dieta a la estación otoñal y al clima, consumiendo alimentos de temporada y alimentos que favorezcan al elemento metal.
- Entender cambios emocionales propensos a producirse en otoño, y dejarles espacio para que se pronuncien, partiendo desde la comprensión de uno

mismo.

- Aprender cómo tratar los principales problemas del elemento metal, resfriados, gripes, gastroenteritis, faringitis...etc. Con terapias naturales y suplementación.
- Adquirir una actitud más cuidadora de nosotros mismos y de la gente de nuestro entorno, la mejor medicina es la que previene.
- Conocer e incorporar el qigong (chikung) en nuestro día a día.
- Tener una actitud positiva ante la vida y tomar las riendas de nuestra salud.

Fechas:

TEORÍA				
Jueves 18 - 20 hrs	30/09/21	07/10/21	14/10/21	PRÁCTICA VIERNES 22 / 10 17 - 20 hrs (Presencial) Martes 26 10 - 11:30 Online
CHIKUNG				
Martes 10- 11:30 hrs	05/10/21	Lunes 11/10/21	19/10/21	

La clase presencial también se realizará online, para las clases se empleará la plataforma ZOOM.

Se enviará material didáctico.

Inscripción e información: Whatsapp 633 15 24 05

Correo electrónico: salud.elemental@tutanota.com

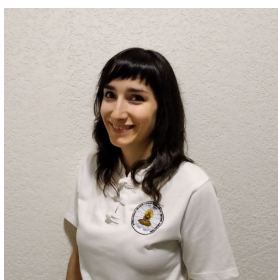
Precio 100€ Socios 80€.

A CARGO DE:

Teoría:

Leticia Gómez Martín.

Titulado superior en Medicina Tradicional China. Curso experto de acupuntura en ginecología y obstetricia. Graduada en Fisioterapia. Formación en fisioterapia obstétrica. Terapeuta en el Centro de terapias Ten Wan, Barcelona. Creadora del curso Salud elemental según la MTC



Práctica:

Mónica Richardson García.

Graduada en MTC
WST Choy Lee Fut Familia Chan
Acupuntora del centro de Terapias Ten Wan, Barcelona.
Creadora del curso Salud menstrual con MTC.
Instagram:
[@saludmenstrualmtc](https://www.instagram.com/saludmenstrualmtc)

