

Consciència i salut: Una experiència joiosa

Dr. Tomás Álvaro Naranjo

Consciència i Salut: Una experiència joiosa

Curs teòric-pràctic al servei del desenvolupament evolutiu d'un ésser humà complet.

- El curs, en format presencial i online, s'impartirà en *castellà* i té els següents **objectius**:
- Conèixer aspectes bàsics de cures corporals i estil de vida, incloent-hi alimentació, metabolisme, exercici físic, sistema immune, higiene del son i maneig de l'estrès.
 - Aprenentatge i pràctica de tècniques específiques de regulació del sistema nerviós vegetatiu.
 - Entendre les bases conceptuals de la programació perinatal i el seu impacte a la vida i evolució de les persones.
 - Incorporar un esquema pràctic al servei del desenvolupament integral d'un ésser humà conscient i arrelat.

Taller 1. (14 de gener) Aprenent a manejar l'estrès a la vida quotidiana. Eines pràctiques per al cos i la ment. El paper del cor (coherència cardíaca).

Taller 2. (online) Metabolisme i medicina energètica. El paper clau del mitocondri a l'estat de salut i malaltia del món occidental.

Taller 3. (4 de març) Gestió humanista del temps. Establint el guió de vida.

Taller 4. (online) Desenvolupament perinatal i matrius bàsiques perinatals. Paper de la programació perinatal i l'epigenètica a la història ancestral heretada.

Taller 5. (online) El sistema immune com a pont entre el cos i la ment. Psiconeuroimmunologia bàsica per a principiants.

Taller 6. (10 de juny) Quin és el sentit de la vida? Eines al servei de la consecució de la plenitud de la persona. El model integral.

.....

Dr. Tomás Álvaro Naranjo. Metge, psicòleg i investigador. Científic i investigador de l'enfocament cos-ment i d'una comprensió holística de l'ésser humà. Més informació (en castellà) al document que segueix.

.....



Fundació Valors Humans. Àrea de Salut
Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

Nena Casas 37- 47. Barcelona 08017

casaespiritualitat.barcelona

INFORMACIÓ

Dates: tallers mensuals en dissabte. Primer trimestre del 2023.

Presencials (de 10 a 14 h): 14 de gener, 4 de març i 10 de juny.

Online (120-150 mn): 25 de febrer, 15 d'abril i 27 de maig.

Contribució: per tot el curs 210€. Pels socis de la Dana 190€.

Les sessions soltes: 50€ les presencials, 35€ les online.

Més informació i Reserves: salut@casaespiritualitat.barcelona

Places limitades. S'aconsella inscripció abans del 12 de desembre.

FGC: Parada Les tres Torres.

CONSCIENCIA Y SALUD: Una experiencia gozosa

Curso teórico-práctico, presencial y on-line, al servicio del desarrollo evolutivo de un ser humano completo.

Ficha técnica:

Dirigido a personas, tituladas o no, en proceso de búsqueda de autocuidados físicos, cognitivos, emocionales y espirituales.

Objetivos:

- Conocer aspectos básicos de cuidados corporales y estilo de vida, incluyendo alimentación, metabolismo, ejercicio físico, sistema inmune, higiene del sueño y manejo del estrés.
- Aprendizaje y práctica de técnicas específicas de regulación del sistema nervioso vegetativo.
- Entender las bases conceptuales de la programación perinatal y su impacto en la vida y evolución de las personas.
- Incorporar un esquema práctico al servicio del desarrollo integral de un ser humano consciente y enraizado.

Docente:

Dr. Tomás Álvaro Naranjo. Médico, psicólogo e investigador. Científico e investigador del enfoque cuerpo-mente y de una comprensión holística del ser humano. (ver anexo para curriculum breve)

Impartición

Mixto (6 talleres: tres presenciales y tres pregrabados on-line)

Periodicidad

Una actividad mensual, de enero a junio 2023 (6 meses)

Seis actividades, una al mes:

- tres temas pregrabados, no descargables, disponibles on-line desde el momento de su emisión según calendario hasta el final del curso.
- 3 talleres presenciales, en sábado (cuatro horas, 10h-14h, material recomendado: agua, papel y lápiz, ropa cómoda, esterilla, antifaz). Se reservará un espacio para consultas de sesiones online.

Lugar de realización

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri. Nena Casas 37. Barcelona

Contribución

Para todo el curso, 210€. Para las personas socias de la Dana Paramita, 190€.
Las sesiones sueltas: 50€ las presenciales, 35€ las online.

Talleres presenciales y online:

Taller 1. Presencial. 14 de enero.

Aprendiendo a manejar el estrés en la vida cotidiana
Herramientas prácticas para el cuerpo y la mente.
El papel del corazón (coherencia cardiaca).

Taller 2. 25 de febrero, on line

Metabolismo y medicina energética.
El papel clave de la mitocondria en el estado de salud y enfermedad del mundo occidental.

Taller 3. Presencial, 4 de marzo.

Gestión humanista del tiempo.
Estableciendo el guion de vida.

Taller 4. 15 de abril, on line

Desarrollo perinatal y matrices básicas perinatales.
Papel de la programación perinatal y la epigenética en la historia ancestral heredada.

Taller 5. 27 de mayo, on line

El sistema inmune como puente entre el cuerpo y la mente
Psiconeuroinmunología básica para principiantes

Taller 6. Presencial, 10 de junio

¿Cuál es el sentido de la vida?
Herramientas al servicio de la consecución de la plenitud de la persona.
El modelo integral

Anexo

Dr. Tomás Álvaro Naranjo (c.v. breve)

Licenciado en Medicina y Cirugía.

Especialista y doctorado en Anatomía Patológica, sobre el campo de inducción de la diferenciación tumoral en glioblastoma multiforme.

Especialista en inmunopatología y en el estudio del sistema inmune y sus tumores.

Máster en investigación.

Estudioso y profesor de posgrado y máster en el campo de la Medicina energética y disfunción mitocondrial.

Licenciado en psicología clínica, enfoque integrativo, psicología energética, psiconeuroinmunología, psicoterapia transpersonal y EMDR.

Científico e investigador del enfoque cuerpo-mente y de una comprensión holística del ser humano.

Conferenciante, divulgador e investigador.

Actual:

- Servicio Anatomía Patológica Hospital de Tortosa Verge de la Cinta, Tortosa, Tarragona.
- Director del Observatorio de Salud y Medicina Integrativa. Madrid.

<https://www.observatoriomedicinaintegrativa.org/>

- Investigador asociado Instituto de Investigación Pere i Virgili, Tortosa, Tarragona.
- Director Médico del Centro de salud Integral Arjuna Tortosa.

<https://arjunatortosa.es/>

- Profesor asociado de la Facultad de Medicina de Reus. Departamento de Ciencias Médicas Básicas. Universidad Rovira i Virgili. Tarragona.
- Ciberonc, Madrid.