



TALLERES Y ACTIVIDADES

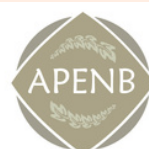


intranatura

Despierta lo
natural en ti.



@intranatura
www.intranatura.es
633 79 77 79



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
MIEMBRO ASOCIADO

RUTA DE LAS PLANTAS MEDICINALES

ACERCA DE

Ruta botánica interpretativa y guiada por el entorno natural del municipio. A través del contacto directo con la naturaleza las personas participantes aprenden a identificar con seguridad las plantas medicinales de su territorio, además de conocer sus virtudes terapéuticas y las leyendas y anécdotas que las rodean.

OBJETIVOS

- Puesta en valor de los recursos naturales y paisajísticos del territorio.
- Concienciación sobre el cuidado, defensa y promoción del medio natural.
- Adquisición de recursos terapéuticos seguros de origen natural.
- Creación de vínculos emocionales con elementos propios de la naturaleza.

INFORMACIÓN



Duración: 2-3 horas aprox.



Material: ficha herbal y bolígrafo para cada asistente.



Importe por plaza: 12 € IVA incluido.

- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 10 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.



PARA REFLEXIONAR

Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad.

Hipócrates de Cos



BOTIQUÍN NATURAL

ACERCA DE

Taller mediante el que aprender a realizar preparados herbales elementales de un modo casero y, a la par, seguro y efectivo. A través del conocimiento de las principales plantas medicinales usadas en herbología se elaboran jarabes, cataplasmas, tinturas y tisanas, entre otros productos fitoterápicos. Los participantes comprenden el proceso de preparación de cada producto y su correcta aplicación.

INFORMACIÓN



Duración: 3 horas aprox.



Material: dossier y bolígrafo para cada asistente. Utensilios, material vegetal y disolventes durante el desarrollo de la actividad.



Importe por plaza: 22 € IVA incluido.

- El importe incluye preparados herbales para cada participante.
- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 20 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.

OBJETIVOS

- Toma de conciencia acerca del amplio abanico de productos fitoterápicos y de sus aplicaciones.
- Conocimiento de opciones naturales y seguras para abordar dolencias comunes.
- Adquisición de la metodología de elaboración de preparados herbales elementales.
- Compromiso con el propio estado de salud.



PARA REFLEXIONAR

*Contra cada padecimiento
crece una planta.*

Paracelso



EL BOSQUE TERAPÉUTICO

ACERCA DE

Espacio creado para experimentar y aprender sobre el vanguardista campo de la medicina forestal y su aplicación más conocida: el baño de bosque. Cada día son más numerosos los estudios de alto nivel que indican los beneficios sobre el ser humano que acontecen al visitar entornos naturales. A través de este taller se adquieren los recursos necesarios para aprovechar las virtudes terapéuticas de las visitas a la naturaleza.

INFORMACIÓN



Duración: 3 horas aprox.



Material: dossier y bolígrafo para cada asistente.



Importe por plaza: 15 € IVA incluido.

- El importe incluye un dossier original para cada participante.
- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 12 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.

OBJETIVOS

- Puesta en valor de los recursos naturales y paisajísticos del territorio.
- Concienciación sobre el cuidado, defensa y promoción del medio natural.
- Adquisición de recursos terapéuticos seguros de origen natural.
- Conocer y aprovechar los diferentes estímulos naturales saludables inherentes al entorno boscoso: helioterapia, earthing, efecto biofilia, shinrin yoku y más.



PARA REFLEXIONAR

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... Para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido.

Henry David Thoreau



ALQUIMIA VEGETAL

ACERCA DE

Viaje de descubrimiento a través de la tradición herbal europea en el que explorar los principios herméticos e influencias celestes que configuran el arte de la alquimia y su aplicación terapéutica, también conocida como espagiria. Un mundo apasionante en el que ampliar la percepción hacia esferas más sutiles de la realidad, capaces de dotar a las plantas medicinales y a sus preparados herbales de características energéticas sublimes.

INFORMACIÓN



Duración: 2-3 horas aprox.



Material: dossier y bolígrafo para cada asistente.
Proyector durante el desarrollo de la actividad.



Importe por plaza: 15 € IVA incluido.

- El importe incluye un dossier original para cada participante.
- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 12 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.

OBJETIVOS

- Difusión de la tradición herbal europea.
- Adquisición de nuevos modos de entender las fuerzas naturales.
- Conocimiento de las influencias celestes elementales.
- Estudio y promoción de la alquimia y, por consiguiente, de la espagiria.



PARA REFLEXIONAR

Quien no conoce nada, no ama nada. Quien no puede hacer nada, no comprende nada.

Quien nada comprende, nada vale. Pero quien comprende también ama, observa, ve... Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa, más grande es el amor... Quien cree que todas las frutas maduran al mismo tiempo que las frutillas nada sabe acerca de las uvas.

Paracelso



EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

ACERCA DE

Taller dirigido en el que realizar prácticas respiratorias de diferentes disciplinas terapéuticas que fomenten la salud de los participantes, así como la adquisición de herramientas promotoras de salud a través de la respiración que logren elevar la calidad de vida del ser humano.

OBJETIVOS

- Experimentar los cambios personales acontecidos al practicar ejercicios respiratorios.
- Puesta en valor del poder terapéutico de las prácticas respiratorias.
- Conocimiento de los cambios fisiológicos, bioquímicos y psicológicos principales al adquirir hábitos respiratorios saludables.
- Adquisición de prácticas respiratorias seguras y sencillas replicables en la vida cotidiana.

INFORMACIÓN



Duración: 2-3 horas aprox.



Material: dossier y bolígrafo para cada asistente.



Importe por plaza: 15 € IVA incluido.

- El importe incluye un dossier original para cada participante.
- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 12 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.



PARA REFLEXIONAR

Un gramo de práctica vale más que una tonelada de teoría.

Swami Vishnudevananda



TALLERES MONOGRÁFICOS

ACERCA DE

Amplio abanico de talleres monográficos relativos a la disciplina de la herbología y a su aplicación de un modo seguro, eficaz y con garantía de calidad. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Fitoterapia en pediatría.
- Fitoterapia preventiva.
- Fitoterapia en afecciones articulares.
- Fitoterapia en afecciones del sistema nervioso.
- Fitoterapia en afecciones digestivas.

INFORMACIÓN



Duración: 3 horas aprox.



Material: dossier y bolígrafo para cada asistente.
Proyector durante el desarrollo de la actividad.



Importe por plaza: 15 € IVA incluido.

- El importe incluye un dossier original para cada participante.
- Para grupos superiores a 15 personas el importe por plaza es de 12 €.

Contactar para más información sobre otras opciones de grupo.

OBJETIVOS

- Puesta en valor de las diferentes opciones terapéuticas accesibles, seguras y naturales relativas al campo de la fitoterapia.
- Adquisición de conocimientos y recursos que otorguen una mayor capacitación a la hora de valorar la oferta actual de productos herbales.
- Compromiso con el propio estado de salud y el proceso de sanación individual y colectiva.



PARA REFLEXIONAR

*Tratar una enfermedad
cuando ya ha aparecido,
es como cavar un pozo
cuando se está sediento.*

Nei Jing





intranatura

Despierta lo
natural en ti.



@intranatura
www.intranatura.es
633 79 77 79

