

# Curso de Vida Saludable

## equilibrio cuerpo y mente

**PA**Arte

**Profesor: Juan Carlos Gálvez.**



### Aprende a escuchar tu cuerpo

El cuerpo es lo más sabio que tenemos y el que nos acompaña toda una vida, por ello todo lo que nos sucede a nivel emocional se deposita en él. El devenir de la civilización y nuestro estresado día a día ha producido una enorme exigencia a nuestra mente y ha generado una desconexión radical de nuestro cuerpo, tanto que nos es muy difícil escucharle y saber leer en él nuestras necesidades. Entonces enfermamos nos duelen las articulaciones, la espalda, las piernas y vemos como única solución posible los analgésicos, pero la progresión en el tiempo solo producirá un paliativo a la espera de la próxima dolencia.

Con este curso pretendemos entrar en contacto con él, escucharle, aprendiendo poco a poco a darle lo que necesita, en definitiva a quererle. El dolor es sólo una señal, nuestro objetivo es aprender a descodificar esas señales, conocer nuestro cuerpo, las patologías más comunes que nos afectan hoy en día y como intentar combatirlas o corregirlas, para mejorar nuestra calidad de vida y nuestro rendimiento diario.

# Curso de Vida Saludable

## equilibrio cuerpo y mente



En este curso no sólo adquiriremos conocimientos en las clases teóricas sino que además se dinamizará con sesiones prácticas para ejemplificar todo lo que iremos aprendiendo.

Se tocarán temas de medicina, fisiología, nutrición, reflexología podal, plantas medicinales, cosmética natural, masaje relajante, técnicas de respiración... y el estudio de las patologías actuales más comunes en nuestra sociedad como obesidad, artritis, alergias, estados de ánimo, entender qué son, cómo suceden y formas naturales para combatirlo.



### INFORMACIÓN

- **Calendario:** Un día en semana Lunes mañana o Lunes tarde
- **Horario:** Mañanas de 12:00 a 13:30 o Tardes de 18:30 a 20:00.
- **Lugar:** C/ Marqués de Ahumada 5-7, metros cercanos: Avd. América, Diego de León o Cartagena.
- **PVP:** 30€/Mensual.

INSCRIPCIONES: [info@partedelarte.es](mailto:info@partedelarte.es) 911630693 – 64543857

[www.partedelarte.es](http://www.partedelarte.es)

