



CURSO ALIMENTACIÓN VITAL

MarySol Jara

(24,25,26 Mayo,2019)



ALBERGUE CASA SABELA

www.alberguecasasabela.com

O Vilar de Remonde

(Palas de Rei, Lugo)

Reservas: 653251752

PRECIOS: CURSO + ALOJAMIENTO PC

Habitación doble y triple con baño

275€



MarySol Jara

Formación en Nutrición, Par Biomagnético,
Terapias cuánticas e hipnosis clínica reparadora.

“Tras haber padecido durante varios años de dolor de estómago, y después de pasar por la consulta de varios especialistas, decidí tomar las riendas

de mi salud. Comencé a estudiar diversos libros sobre nutrición y me formé en esta materia, descubriendo cuál era mi dolencia y consiguiendo revertirla de manera que hoy gozo de buena salud y vitalidad.”

En este curso aprenderemos a elaborar alimentos nutritivos y fáciles de preparar para el día a día. Indagaremos en el origen emocional de las conductas alimentarias perjudiciales y realizaremos sanaciones conjuntas para trascenderlas.

CURSO ALIMENTACIÓN VITAL



OBJETIVOS

- * Conocer la importancia de tener una flora intestinal saludable.
- * Elaboración de compromisos, secuenciados de forma realista para conseguir un nuevo estilo de vida basado en una nutrición sana.
- * Educar nuestra mente, controlar nuestros pensamientos y reducir la ansiedad.
- * Limpiar la memoria celular ancestral que nos boicotea en la consecución de nuestros objetivos.

CONTENIDOS

- * Requisitos básicos para gozar de una buena salud.
- * Relación entre alimentación y enfermedad
- * La industria alimenticia, ingredientes que utiliza y cómo nos afectan.
- * Importancia de la limpieza de nuestro organismo.
- * Nuestros pensamientos también importan.

METODOLOGÍA

Parte teórica:

- Será amena muy lógica y fácilmente entendible.
- Explicaciones de los conceptos básicos necesarios para comprender el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente en función de nuestros hábitos alimenticios.

Parte práctica:

- Talleres demostrativos de elaboración de superalimentos (verduras fermentadas, germinados, etc) que marcarán una gran diferencia al ser incorporados en nuestra dieta diaria. Un pequeño esfuerzo marca una gran diferencia.
- Realizaremos ejercicios de meditación para liberarnos de programas negativos que nos impiden mejorar nuestra conducta alimenticia.



PROGRAMACIÓN

VIERNES

18:00 Inicio del curso.

19:30 Taller Super
alimentos.

20:30 Cena Vital.

SÁBADO

8:30 Toma de depurativo

9:00 Desayuno Consciente

10:00 Alimentación y salud I

12:00 Taller recetas saludables

13:00 Comida

17:00 Las emociones en alimentación

18:00 Técnicas para procesar
emociones negativas.

19:00 Ejercicios dirigidos hacia la
toma de conciencia

20:30 Cena

DOMINGO

8:30 Toma de depurativo

9:00 Desayuno Consciente

10:00 Programas y creencias
propias y heredadas

11:30 Trabajo de liberación de los
programas que nos impiden
avanzar

13:30 Comida

16:00 Meditación Final y Cierre
del curso

