



Nutrición, autogestión de compras y menús, adaptar la alimentación a las características particulares.

ALIMENTACIÓN PARA PRACTICANTES DE YOGA Y MEDITACIÓN

"EL YOGA ENSEÑA QUE EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL ES INGERIR ALIMENTOS PARA NUTRIR AL ALMA QUE EXISTE EN NUESTRO INTERIOR. LA COMIDA DEBE ADECUARSE A LO QUE ES NATURAL PARA EL SER HUMANO" (B.K.S. IYENGAR).

IMPARTIDO POR AGNÈS PÉREZ.

Una práctica regular e intensa nos suele llevar de manera natural a cambios en nuestra alimentación, por ello es importante tener cierta información que nos ayude a integrar nutrición y práctica de manera que podamos efectuar estos cambios en nuestra memoria celular sin interferencias, aportándonos lo que necesitamos a nivel físico, fisiológico y mental/emocional.

Si por un lado nos limpiamos y fortalecemos con prácticas intensas y por otro comemos alimentos no tan "limpios" o en contrapartida que nos debilitan, el proceso se frena y el organismo entra en confusión manifestándose desarreglos ya sean físicos o mentales.

Nuestra práctica es el "barómetro" de nuestra alimentación: cómo nos sentimos practicando después de haber comido un tipo u otro de alimentos o combinaciones, qué alimentos deseamos con más apetencia después de practicar...

Nuestra alimentación nos ayuda en nuestra práctica y es un eslabón fundamental para conseguir el mayor equilibrio cuerpo-mente en el que estamos trabajando.

CUÁNDO Y DÓNDE

Cúrsalo a tu ritmo desde tu espacio.

CURSO ONLINE

Información e inscripciones /Whatsapp o Telegram):

638 893 371

hola@agnesperezmacrobiotica.com

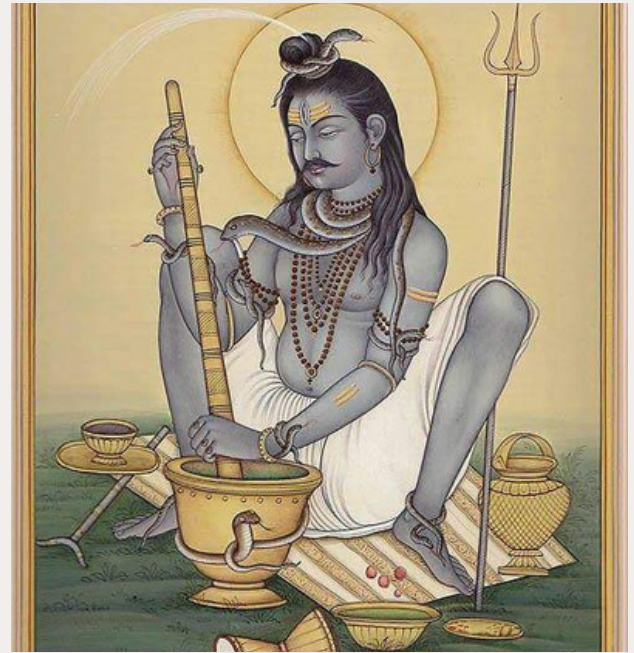
La Mahanarayana Upanishad describe el alimento (anna) como el requisito primordial sin el cual no se puede desarrollar nuestro cuerpo anatómico hasta el nivel espiritual.



ESTUDIO DEL SÍ MISMO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

- Observación de la constitución y condición cuerpo-mente-energía.
- Tipologías energéticas y desajustes correspondientes.
- Relación meridianos-órganos-emociones-alimentos.
- Alimentación y emociones.

Programa recomendado para profesores/as de yoga,



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y TERAPÉUTICA PARA DIFERENTES NECESIDADES

- Erradicar molestias.
- Nutrir la vitalidad.
- Equilibrar el peso corporal.
- Depurar sin debilitar.
- Cambios de humor, sueño y memoria.
- Propuesta de menús diarios, semanales y recetas terapéuticas.
- Plantas y remedios naturales terapéuticos.

REFERENCIAS

AGNÈS PÉREZ

Desde 1996 se ha formado en Medicina Oriental y Macrobiótica en Valencia y en Cocina Energética en Barcelona. Diploma en Turismo por la Universidad de Madrid. Diploma en Nutrición y Dietética por la UNED. Formada en Naturopatía, Fitoterapia, Shiatsu y Osteopatía. Profesora de Yoga Iyengar certificada por el Ramamani Iyengar Memorial Institute de Pune - India, con acreditación y certificado de profesionalidad en Instrucción de Yoga por la Consellería de Ocupación de Cataluña. Emprendedora rural, CEO y directora de la Escuela de Alimentación agroecológica Ca l'Agnès (Castellonet de la Conquesta) con 30 años de experiencia como formadora y consultora en la Comunidad Valenciana y en Cataluña.



Su web es un referente en España y América Latina y para otros profesionales en el ámbito de la alimentación consciente.
www.agnesperezmacrobiotica.com.

♥ Agnès
Pérez