



Ciclo de seminarios sobre

Los fundamentos de la Medicina Tradicional China

“LOS CINCO ELEMENTOS EN LA VIDA COTIDIANA”

En la filosofía oriental existe la idea que la vida está basada en distintos niveles de equilibrios dinámicos, que van alternándose entre aspectos opuestos y complementarios entre si, en un movimiento continuo y una constante transformación. Según esta visión, el ser humano, como todos los organismos vitales, tiene una continua posibilidad de poder cambiar.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Esta serie de seminarios propone una introducción a los fundamentos de la Medicina Tradicional China (MTC) y a su visión del ser humano como parte de la naturaleza y del universo.

Se dará a conocer el sistema de los 5 elementos y sus relaciones con las fuerzas físicas, emocionales y espirituales que actúan en nuestras vidas, ofreciendo herramientas útiles para nuestra salud y bienestar, y consejos simples y prácticos para aplicar en nuestra vida cotidiana.

DESTINATARIOS: El curso es abierto a todos y no requiere conocimientos previos.

METODOLOGÍA: La formación tendrá un desarrollo teórico-práctico, donde se alternarán momentos de tipo expositivo con otras experiencias aplicables y participativas

DURACIÓN: 18h

¿CUÁNDO?: En la [agenda](#) de actividades se pueden consultar todas las sesiones programadas, donde y cuando se realizan, precios y modalidad de inscripción.

Para más información:

t. 932 465 185 – m. 669 106 845

info@cinziacasadio.com



PROGRAMA

Seminario #1 – Los 5 elementos en la cosmología china

- Tao
- Qi
- Yin / yang
- Los 5 elementos y sus formas múltiples: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua
- Relaciones entre elementos: los ciclos de creación y de control
- Meridianos asociados a los elementos
- Terapia dietética y nutrición energética
- Feng shui

Seminario #2 – El elemento MADERA

- 1- Las características de la Madera:
 - La Madera en el ciclo de la vida humana
 - La Madera en el cuerpo: soma y psique
 - Madera y Feng Shui
- 2- Qué perjudica al elemento Madera?
 - Emociones y estilo de vida: pautas para el re-equilibrio del elemento Madera
 - Madera y Qi Gong
- 3- Terapia dietética y nutrición energética:
 - Los alimentos Madera
 - Como tratar los desequilibrios de la Madera a través de la alimentación
 - Pautas para una buena dieta desintoxicante

Seminario #3 – El elemento FUEGO

- 1- Las características del Fuego:
 - El Fuego en el ciclo de la vida humana
 - El Fuego en el cuerpo: soma y psique
 - Fuego y Feng Shui
- 2- Qué perjudica al elemento Fuego?
 - Las risas y el corazón: el ciclo del Fuego en las relaciones humanas
 - Fuego y Qi Gong



3- Terapia dietética y nutrición energética:

- Los alimentos Fuego
- Como tratar los desequilibrios del Fuego a través de la alimentación
- Quemar lo superfluo: pautas para un régimen de dieta adelgazante

Seminario #4 – El elemento TIERRA

1- Las características de la TIERRA:

- La Tierra en el ciclo de la vida humana
- La Tierra en el cuerpo: soma y psique
- Tierra y Feng Shui

2- Qué perjudica al elemento Tierra?

- Presencia, conciencia y participación: la Tierra en las relaciones humanas
- Tierra y Qi Gong

3- Terapia dietética y nutrición energética:

- Los alimentos Tierra
- Como tratar los desequilibrios de la Tierra a través de la alimentación
- Claridad de pensamiento, memoria y concentración: la dieta Tierra

Seminario #5 – El elemento METAL

1- Las características del Metal:

- El Metal en el ciclo de la vida humana
- El Metal en el cuerpo: soma y psique
- Metal y Feng Shui

2- Qué perjudica al elemento Metal?

- ¿Respiras o suspiras? Aprendemos a respirar
- Metal y Qi Gong

3- Terapia dietética y nutrición energética:

- Los alimentos Metal
- Como tratar los desequilibrios del Metal a través de la alimentación
- Proteger el cuerpo de frío y gripe: la dieta Metal



Seminario #6 – El elemento AGUA

- 1- Las características del Agua:
 - El Agua en el ciclo de la vida humana
 - El Agua en el cuerpo: soma y psique
 - Agua y Feng Shui

- 2- Qué perjudica al elemento Agua?
 - Sueño, descanso y imaginación. Aprendiendo a seguir el flujo de la existencia.
 - Agua y Qi Gong

- 3- Terapia dietética y nutrición energética:
 - Los alimentos Agua
 - Como tratar los desequilibrios del Agua a través de la alimentación
 - Dieta para el invierno y para cuidar el Qi.