

4 SEMANAS PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE NATURAL

Por la Dra. Lilian Diaz y la Prof Aude Labadie

TEMARIO DETALLADO

SEMANA 1 : PRESENTACIÓN

Dra Lilian Diaz

- Hablemos de la Medicina Ayurveda (Medicina Complementaria – no es alternativa)
- Ayurveda y Alopátia (Conozcamos sus diferencias)
- conceptos sobre la Inmunidad y el sistema inmune natural
- Conozcamos nuestro sistema inmune

Prof Aude Labadie

- El origen del yoga: ¿por qué se dice que el yoga es milenario?
- El yoga hoy en Occidente:
- Yoga vs deporte: particularidades del yoga respecto a la actividad física clásica
- Yoga y salud: investigaciones científicas y definición de la salud según el yoga

PRÁCTICA:

- Cuestionario ideas del ayer y conocimientos de hoy
- Un poco de Historia y Leyenda: Remedios naturales utilizados en Francia durante la Peste Negra
- Aprendamos las diferencias para elaborar infusiones, cocimientos
- Cómo recolectar , secar y conservar las plantas para los usos en Fitomedicina
- Ejercicio de toma de consciencia
- Como fortalecer el fuego digestivo(agni) y ojas (esencia vital) según la Medicina Ayurveda

SEMANA 2 : LOS ALIADOS DEL SISTEMA INMUNE

Dra Lilian Diaz

- Sistema Inmune y las emociones (por qué pueden afectar nuestras defensas?)
- Estilo de vida y Sistema Inmune (Vihara) según la Medicina Ayurveda
- Hablemos de la Ansiedad y el miedo en el siglo XXI
- Rutinas para equilibrar nuestros desequilibrios diarios

Prof Aude Labadie

- El estilo de vida en la tradición del Yoga:dieta y sueño adecuado, respiración, mente y emociones
- Tranquilizar la mente como estilo de vida: actitudes correctas
- Naturaleza y sistema inmune: Investigaciones científicas sobre naturaleza y sistema inmune
- Técnicas para conectar con la naturaleza : shirin yoku
- La respiración yóguica

PRÁCTICA:

- Técnicas para Fortalecer el Sistema Inmune desde la Bioneuroemoción

- Elaboraciòn
- Reflexionar sobre mi estilo de vida: lo que como, cuanto duermo, mis emociones a diario etc
- Registro de tu observaciòn de la naturaleza

SEMANA 3 Soluciones para fortalecerte

Dra Lilian Diaz

- ¿Qué es la Microbiota? Microbiotas presentes en nuestro organismo
- Intestino permeable (Nuestro segundo cerebro)
- Micronutrientes para fortalecer nuestro sistema Inmune
- Alimentos para fortalecer nuestro sistema Inmune

Prof Aude Labadie

- Ejercicios físicos que favorecen el sistema inmune: rutina articularia y detox
- Prácticas de yoga para fortalecerte: virabhadrasana, estrella
- Beneficios sorprendentes de tener tu huerta en casa

PRÁCTICA

- Practicar un asana cada dia y llevar un registro de la experiencia “Drasta”
- Alimentaciòn Consciente : Conocer los alimentos para fortalecer el sistema Inmune

SEMANA 4 ACCIONAR

Dra Lilian Diaz

- Especias, condimentos y sus beneficios
- Fitomedicina: Beneficios y cuidados a tener en cuenta
- Fitomedicina para fortalecer el Sistema Inmune : Plantas que equilibran nuestras defensas
- Preparemos nuestra Farmacia en la Cocina

Prof. Aude Labadie

- Yoga: ejercicios para practicar con la naturaleza : pratyahara, meditaciòn del arbol, detox
- Yoga nidra: técnica de relajaciòn conceptos y beneficios
- Observar la Naturaleza: los tesoros que tienes a tu lado
- Cuidados para cultivar las plantas aromáticas

PRÁCTICA

Crea una rutina yóguica a tu medida