

## NIVEL AVANZADO DE COCINA MACROBIÓTICA

Basado en la teoría del Yin y el Yang de la Medicina Tradicional China. En este nivel conocerás cómo la forma de alimentarnos influye profundamente en nuestro estado físico, mental y emocional, aprenderás las causas dietéticas de las principales enfermedades y las pautas de alimentación y estilo de vida para lograr salud y equilibrio.

### TALLERES PRÁCTICOS CURSO 2018-19:

#### PRÁCTICAS PRIMER TRIMESTRE (septiembre-diciembre 2018)

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| 29 septiembre | cocina para el sistema digestivo    |
| 27 octubre    | cocina para el sistema inmunitario  |
| 10 noviembre  | cocina para el sistema excretor     |
| 24 noviembre  | cocina para el sistema respiratorio |

#### PRÁCTICAS SEGUNDO TRIMESTRE (enero-marzo 2019)

|            |   |
|------------|---|
| 19 enero   | cocina para riñones-vejiga (sistema urinario) |
| 16 febrero | cocina para el aparato reproductor            |
| 16 marzo   | cocina para hígado-vesícula biliar            |

#### PRÁCTICAS TERCER TRIMESTRE (abril-junio 2019)

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 13 abril | cocina para el sistema nervioso     |
| 11 mayo  | cocina para intestino delgado       |
| 8 junio  | cocina para el sistema circulatorio |

**HORARIO DE LOS TALLERES PRÁCTICOS:** 10 a 14:30h (comida incluida)

#### **TARIFAS**

**MATRÍCULA:** 15€

**MANUALES:** 50€ (Teórico 35€ y Recetario 15€)

**CUOTA MENSUAL:** 100€

**CUOTA TRIMESTRAL:** primer trimestre 330€; segundo y tercer trimestre 250€

**En caso de no asistencia se perderá el importe abonado**

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:** ROSA TUGORES

Teléfono 971 757 617

## **SESIONES TEÓRICAS (horario 17 a 20h):**

### **27 septiembre 2018: COMPRESIÓN YIN Y YANG**

#### **ELEMENTO TIERRA (estómago-bazo-páncreas)**

Vibración de la energía tierra: órganos y sistemas asociados

Aspecto emocional de la energía tierra

Cómo equilibrar los sistemas digestivo e inmunitario

### **25 octubre 2018: TRASTORNOS DIGESTIVOS**

Indigestión, acidez, úlceras, gastritis, hipoglucemia, diabetes, pancreatitis...

### **8 noviembre 2018: ELEMENTO METAL (pulmón-intestino grueso)**

Vibración de la energía metal: órganos y sistemas asociados

Aspecto emocional del metal

Cómo equilibrar pulmones, piel y sistema excretor

### **22 noviembre 2018: TRASTORNOS EXCRETORES Y RESPIRATORIOS**

Estreñimiento, colitis, enteritis, colon irritable...

Sequedad cutánea, psoriasis, dermatitis, eczemas, urticarias...

Resfriados, gripes, sinusitis, tos, bronquitis, faringitis, asma, alergias...

### **17 enero 2019: ELEMENTO AGUA (riñones-vejiga urinaria-aparato reproductor)**

Vibración de la energía agua: órganos y sistemas asociados

Aspecto emocional del agua

Cómo equilibrar riñones, sistema reproductor y huesos

### **14 febrero 2019: TRASTORNOS URINARIOS, REPRODUCTORES Y ÓSEOS**

Cistitis, cálculos renales, problemas de próstata...

Desarreglos menstruales, infertilidad, quistes ováricos, menopausia...

Acidosis metabólica y sus consecuencias: artrosis, artritis, osteopenia, osteoporosis...

### **14 marzo 2019: ELEMENTO MADERA (hígado-vesícula biliar)**

Vibración de la energía madera: órganos y sistemas asociados

Aspecto emocional de la madera

Cómo equilibrar hígado, vesícula biliar y sistema nervioso

### **11 abril 2019: TRASTORNOS HEPÁTICO-BILIARES y NERVIOSOS**

Digestiones pesadas, astenia, inapetencia, hígado graso, cálculos biliares...

Insomnio, ansiedad, hiperactividad, enfermedades degenerativas (Parkinson, Alzheimer...)

### **9 mayo 2019: ELEMENTO FUEGO (corazón-intestino delgado)**

Vibración de la energía fuego: órganos y sistemas asociados

Aspecto emocional del fuego

Cómo equilibrar intestino delgado, corazón y sistema circulatorio.

### **6 junio 2019: TRASTORNOS DEL INTESTINO DELGADO Y CIRCULATORIOS**

Malabsorción, candidiasis...

Arteriosclerosis, hipertensión, hipotensión, mala circulación, varices...