

## ***ESTRATÈGIES NATURALS PER TENIR + SALUT: FIL CONDUCTOR***

### **1. PARLEM DE FORMA GENERAL EN QUÈ CONSISTEIX LA MEDICINA NATURAL.**

Què és la medicina natural i integrativa? Què planteja i com enfoca l'abordatge dels problemes de salut?

### **2. CLASSIFICACIONS DIVERSES PER PODER TENIR UN ESQUEMA MÉS CLARIFICADOR DELS DIVERSOS RECURSOS NATURALS QUE TENIM A L'ABAST.**

Es plantegen 3 classificacions principals:

- Esquema general on plasmar els diversos recursos i teràpies existents
- Recursos i estratègies naturals classificats per sistemes corporals
- Intervencions a dur a terme segons els problemes de salut presents

### **3. ES PLANTEJA UN MODEL EDUCATIU ON S'EXPOSA QUÈ FER PER TENIR + SALUT**

Es desglossa el model, el qual parteix molt més d'un enfoc educatiu, posant l'atenció en tot allò que depèn de la pròpia persona, la qual pot tenir un marge d'intervenció

### **4. ES DESGLOSSA 8 PILARS FONAMENTALS PER TENIR UN BON ESTAT SALUT**

- 4.1. Espiritualitat (sentit de vida / auto-coneixement)
- 4.2. Emocions (gestió emocional / percepció de vida)
- 4.3. Moviment i natura
- 4.4. Alimentació
- 4.5. Detox i dejunis (mesures per potenciar el propi detox del cos)
- 4.6. Respiració \_ meditació \_ visualització
- 4.7. Plantes i complements naturals
- 4.8. Descans \_ confort físic

### **5. TALLER PRÀCTIC D'ALGUNES DE LES EINES TERAPÈUTIQUES EXPOSADES AL LLARG DEL CURS.**

- Taller presencial de respiració
- Idees de rutines per aplicar en el dia a dia