

"Desconéctate, reconecta"



Fin de semana natural

Villafranca

Organiza:



¿Te apetecería pasar un fin de semana en un entorno rural, relajante y en plena naturaleza en el Maestrazgo castellonense?.

¿Te gustaría aprender cuidados naturales de salud y hacer actividades al aire libre?.

Te invitamos a que te unas a la nueva actividad que la Asociación de Enfermería Integrativa de Castellón está organizando para finales de Mayo.

Se trata de la 2ª edición del **encuentro de fin de semana** donde podremos combinar diversas actividades lúdicas con el aprendizaje de cuidados naturales de la salud y donde compartir experiencias, conocimientos e inquietudes, al tiempo que relajarnos, serán los principales objetivos.

Nos alojaremos en el **Albergue La Parreta**, ubicado en un entorno privilegiado a las afueras de **Villafranca del Cid**. El alojamiento es en régimen de habitaciones compartidas de 4 a 8 plazas en literas y con baño completo en cada habitación.

El **precio** del encuentro es de **100 euros**, e incluye la pernoctación de dos noches, pensión completa desde la cena del viernes hasta la comida del domingo y el material empleado en los talleres.

Aunque para la inscripción se dará prioridad a enfermeros/as y en particular a aquellos que estén colegiados/as en el COECS, familiares, amigos y resto de público serán bienvenidos hasta completar el aforo.

Para aquellas personas que acudan en calidad de **acompañantes** y no participen en los talleres y actividades del encuentro, el precio de la estancia será el del alojamiento + pensión completa (**80 euros**).

La entrada será el viernes 24 de Mayo por la tarde y las actividades arrancarán el sábado por la mañana, finalizando el domingo tras la comida de despedida.

A continuación te informamos que personas van a conducir los talleres y sesiones programados:

- **M^a Pilar Algilaga Mollón**

Enfermera Profesora titular Escuela Enfermería "Ntra Sra del Sagrado Corazón" de Castellón (Universitat de Valencia). Vocal de Formación de la Asociación de Enfermería Integrativa de Castellón. Postgrado en Fitoterapia, estudios de Reiki nivel I y Reflexología Podal, cursando Master en Acupuntura y Valoración energética (Universitat de Barcelona).

- **Pedro Antonio Muñoz Jimeno**

Terapeuta de sonido. Maestro de Reiki. Reflexólogo podal.

- **Mauricio Rincón Hernández**

Medico Cirujano ejerciendo la Medicina Integrativa. Estudios Superiores en Medicina Tradicional China. Postgrado en Medicina Tradicional y Natural. Miembro de la Asociación Practitioner's Register European (asociación de acupuntores y profesionales de la medicina china) y de PEFOTS (Pan European Federation Of Traditional Chinese Medicine Societies). Experiencia en técnicas de liberación emocional y facilitador avanzado de la Asociación Hispana de Técnicas de Liberación Emocional.

- **Alba Ruiz Pérez**

Enfermera asistencial. Secretaria de la Asociación de Enfermería Integrativa de Castellón. Estudios de Acupuntura y Moxibustión, Reiki Nivel I, Radiestesia y Healing Frequency.

- **Arantxa Zabalza Ruiz**

Instructora de Yoga. Quiromasajista. Cursando FP en Dietética y Nutrición.

Aquí te describimos el **programa definitivo del encuentro**:

VIERNES 24 de MAYO

- 19-20 h **Llegada al Albergue la Parreta y acomodación**
- 21 h **Cena y presentación del encuentro**

SÁBADO 25 de MAYO

- 9 h **Desayuno**
- 9:30 h **"Despierta tu vitalidad"** (con M^a Pilar Algilaga)
Realizaremos un automasaje de los meridianos energéticos del cuerpo.
- 10:15 h **Taller teórico-práctico de Alimentación Energética** (conducido por Alba Ruiz)
Conoceremos la correcta elección de los alimentos según su naturaleza energética, con el objetivo de equilibrar y mejorar la vitalidad corporal. Elaboraremos un receta siguiendo los principios energéticos.
- 14 h **Comida**
- 16 h **Taller práctico de Auriculoterapia** (conducido por M^a Pilar Algilaga)
Identificaremos los principales puntos de estimulación en el pabellón auricular para el alivio de dolencias menores.
- 17 h **Sesión de Hatha Yoga** (conducida por Arantxa Zabalza)
Tomaremos conciencia de nuestro cuerpo y emociones en el momento presente como camino a la conexión con todo y al autodescubrimiento.
- 18:30 h **Taller de Cuencos Tibetanos** (conducido por Pedro Antonio Muñoz)
Tendremos la oportunidad de manipular cuencos tibetanos para sentir la vibración y los sonidos armónicos que se generan, al tiempo que experimentar los efectos relajantes físicos y emocionales que producen.
- 21h **Cena**
- 22 h **Sesión de Cuencos Tibetanos** (conducida por Pedro Antonio Muñoz)
Nos dejaremos seducir por el masaje sonoro conseguido por la percusión y frotación de los cuencos. Si la climatología lo permite, la sesión se realizará en el exterior.

DOMINGO 26 de MAYO

- 9 h **Desayuno**
- 9:30 h **2ª Sesión de Hatha Yoga** (conducida por Arantxa Zabalza)
- 11 h **Taller de Equilibrio emocional con Aromatapping** (conducido por Mauricio Rincón Hernández)
Taller práctico vivencial en el que integraremos la efectividad de las propiedades naturales de los aceites esenciales y la herramienta de gestión emocional “EFT Tapping”. El objetivo será conocer como gestionar, a través de esta terapia, aquellos estados emocionales que tienen un impacto indeseado en nuestra salud física y mental.
- 14:00 h **Comida y despedida**

Contaremos también con el patrocinio de **Soria Natural**, que nos obsequiará con diversos productos de alimentación destinados para las pausas de los almuerzos y meriendas.



Como inscribirte:

- Rellena el formulario de inscripción en el siguiente **enlace** (clica encima y selecciona abrir hipervínculo)
<https://docs.google.com/forms/d/1Oj2teVTDcTSwj28CnkjV90uLDSrz63nvy5TomZlccw/edit?usp=sharing>
- Ingresa el importe en la cuenta: **ES15 3130 0699 7320 7717 2126**.
Concepto: Fin de semana natural 2019. Pon tu nombre completo.
- Manda el justificante de la transferencia, en formato PDF, al correo:
asociaciondeenfermeriaintegrativa@hotmail.com

Para mas información o consultas, escribe a asociaciondeenfermeriaintegrativa@hotmail.com

!!!!Te esperamos en el Albergue!!!!