

# PROGRAMA

## **SÁBADO 3 SEPTIEMBRE 2022**

**8:00 h** Salida hacia el Balneario.

**10:00 a 10:30 h** Llegada y reparto de habitaciones. Entrega de credenciales.

**11:00 h.** Inauguración de la XII Jornadas Estilos de Vida Saludable de Zaragoza.

**11:15 h a 12:00h** Conferencia “La información sutil e inconsciente en relación a la salud”

D<sup>a</sup> Margarita Lezcano Flores.  
Enfermera

**12:00 a 12:30 h** Conferencia “Tacto terapéutico”

D. Tomás Fernández Fortún.  
Enfermero, presidente ASENZAR.

**12:30 a 13:15 h** Conferencia “Lo que nos cuenta la ciencia sobre los campos de energía humanos y su relación con la salud.”

D<sup>a</sup> Carolina Rebato Garay.  
Enfermera, Investigadora

**13:15 a 14:00** Experiencia: “Análisis de la homeostasis energética personal

mediante la medición del campo de energía: GDV”

D<sup>a</sup> Elena Salleras Sorolla. Experta en nutrición energética.

**14:00 h** Comida

**16:30 a 17:30 h** Talleres simultáneos.

**T1** “Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.” D<sup>a</sup> Margarita Lezcano Flores

**T2** “Yoga Nidra, el sueño consciente.” D<sup>a</sup> Carolina Rebato Garay

**T3** “Tacto terapéutico” D<sup>o</sup> Tomás Fernández Fortún

**17:45 a 18:30 h** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 1

**18:30 a 19:15 h** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 2

**19:30 a 20:30 h** Talleres simultáneos.

**21:00 h** Cena.

**22:30 a 23:30 h** Paseo nocturno.  
“Identificación de Estrellas y Costelaciones”

D. Roberto Civera. Divulgador Astronómico.

## **DOMINGO 4 SEPTIEMBRE 2022**

**8:15 h a 9:00 h** “Sadhana matinal de yoga, la ciencia del alma”. Práctica de iniciación en la naturaleza.

D<sup>a</sup>. Carolina Rebato Garay. Profesora de Yoga y Técnicas de Relajación.

**9:00 h** Desayuno

**10:00 a 11:00 h** Talleres simultáneos.

**11:15 a 12:00 h** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 3

**12:00 a 12:30 h** Entrega de llaves de habitaciones.

**13:00 a 14:00 h** Conferencia  
“Movimiento natural: la base del Parkour”

D. Pablo Saz Peiro. Doctor en medicina Especialista en hidrología médica.

**14:00 h** Comida

**16 :00 a 16:30 h** Presentación Arcoaldea, proyecto de Centro de Salud y Hospital Naturista. Aluenda (Zaragoza)

**16:30 a 17:30 h** Taller de comunicación “La capacidad de establecer acuerdos”. Mercadillo de Trueque y Economía Colaborativa.

\*Imprescindible traer 3 objetos que no uséis para el Trueque. Vale todo: ropa, libros, Cds , juguetes, ...

**17:30 h** Clausura: Antes y después de GDV. Entrega de evaluaciones.

**18:00 h** Despedida y regreso.

### **PRECIOS:**

JORNADAS: 164 € habitación doble.

Consultar otras opciones.

Estancia de niños menores de 3 años Gratuita. De 3 a 12 años 50% compartiendo habitación con los Padres.

### **-PREINSCRIPCIÓN:**

Enviar un mail a

[ASENZARJornadas@gmail.com](mailto:ASENZARJornadas@gmail.com) del 1 de junio al 21 agosto de 2022.

Indicando:

- **Nombre, Apellidos y número de asistentes.**
- **Tipo de habitación que precisa**

Una vez aceptada la Preinscripción se les remitirá el **Boletín de Inscripción** y forma de pago.

PLAZAS LIMITADAS. Inscripciones por orden de solicitud.

### **DIRIGIDO:**

A toda persona interesada en cuidados naturales.

### **Objetivos:**

Compartir experiencias en el campo de los cuidados naturales y vida saludable.

Convivir con Personas y Profesionales con inquietudes Integrativas.

### **ORGANIZA:**



Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza.

*El Programa podrá verse alterado por necesidades del balneario o de la organización.*

# **XII JORNADAS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE ZARAGOZA.**



**3 - 4  
SEPTIEMBRE 2022.**

**Balneario Sicilia\*\*\*\***  
Carretera Calmarza s/n  
Jaraba - Zaragoza