

XII JORNADAS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE ZARAGOZA

DEL 26 AL 27 DE SEPTIEMBRE DE 2020

BALNEARIO SICILIA****

Carretera Calmarza s/n, JARABA (ZARAGOZA)

“Herramientas eficaces para mejorar la relación con la vida y la Salud y el desarrollo del crecimiento personal.”

SÁBADO 26 SEPTIEMBRE.

8:00 h Salida, desplazamiento al Balneario

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

11:00 h Presentación e inauguración de las Jornadas.

11:15 a 12:00 h Conferencia “La información sutil e inconsciente en relación a la salud” D^a Margarita Lezcano Flores. Enfermera

12:00 a 12:30 h Conferencia “Tacto terapéutico” D. Tomás Fernández Fortún. Enfermero, presidente de ASENZAR.

12:30 a 13:15 h Conferencia “Bases científicas del sistema energético corporal” D^a Carolina Rebato Garay. Enfermera, Investigadora

13:15 a 14:00 h Experiencia: “Análisis de la homeostasis energética personal mediante la medición del campo de energía: GDV” D^a 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^a Margarita Lezcano Flores

GRUPO 1 Azul

T2 “Yoga Nidra” D^a Carolina Rebato Garay

GRUPO 2 Verde

T3 “Tacto terapéutico” D. Tomás Fernández Fortún

GRUPO 3 Rojo

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

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

19:30 a 20:30 h Talleres simultáneos.

T1 “Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.”

D^a Margarita Lezcano Flores

GRUPO 3 Rojo

T2 “Yoga Nidra” D^a Carolina Rebato Garay

GRUPO 1 Azul

T3 “Tacto terapéutico” D. Tomás Fernández Fortún

GRUPO 2 Verde

21:00 h Cena.

22:30 a 24:00 h Paseo nocturno “Identificación de estrellas y constelaciones” D. Roberto Civera. Divulgador astronómico.

DOMINGO 23 SEPTIEMBRE.

8:30 h Taller “El despertar de los sentidos: “Practica de meditación y simbolismo”. D^a. Juani Lahuerta. Profesora de Yoga y técnicas de relajación.

9:00 h Desayuno

10:00 a 11:00 h Talleres simultáneos.

T1 “Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.”

D^a Margarita Lezcano Flores

GRUPO 2 Verde

T2 “Yoga Nidra” D^a Carolina Rebato Garay

GRUPO 3 Rojo

T3 “Tacto terapéutico” D. Tomás Fernández Fortún

GRUPO 1 Azul

11:15 a 12:00h 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”. Dr. Pablo Saz Peiro. Doctor en medicina. Especialista en hidrología médica

14:00 h Comida

16:00 a 17:30 h Taller: “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, ...

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

18:00 h Despedida y regreso.

PRECIOS:

*JORNADAS: 170€ en habitación doble. 150€ en habitación triple.
Otras opciones consultar disponibilidad.

Estancia de niños menores de 3 años Gratuita. De 3 a 11 años 50% compartiendo habitación con los Padres.

PREINSCRIPCIÓN:

Enviar un mail a: 2020jornadasjaraba@gmail.com del 1 de junio 2020 al de 7 septiembre de 2020.

Indicando:

- **Nombre, Apellidos y número de asistentes.**
- **Disponibilidad de plazas en coche para compartir / o necesidad**

Una vez aceptada la preinscripción se les remitirá el **boletín de inscripción** y forma de pago. A la recepción del abono se les confirmará la inscripción.
PLAZAS LIMITADAS. Inscripciones por orden de solicitud.

INCLUYE:

Documentación, apuntes, acceso a conferencias y talleres.

Alojamiento en régimen de pensión completa, Hotel ****

Uso del balneario: Piscina activa según programa, 10% Descuento en todos los tratamientos, gimnasio, pista de tenis, préstamo de bicicletas, pin-pon, baloncesto, biblioteca, wifi y servicio de guardería para niños.

Inscripción gratuita en la Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza, ASENZAR.

NOTAS:

El traslado correrá a cargo de cada participante. Se facilitará mapa para desplazamiento.

La dieta tendrá opción ovolactovegetariana, así como de intolerancias o necesidades por enfermedades.

El alojamiento se realizará en régimen de habitaciones dobles con opción a individual, triple o cuádruple.

Llevar bañador, toalla, gorro de baño, chancletas y esterilla para las actividades.

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

COMITÉ ORGANIZADOR:

D. Tomás, Fernández Fortún.
Dña Mari Carmen Gracia Cirugeda.
Dña Juani Lahuerta Casedas.
Dña Margarita Lezcano Flores.
Dña Beatriz Campo García.

ORGANIZA:

ASENZAR. Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza.



COLABORA:

Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza.



OBJETIVOS:

Compartir experiencias en el campo de los cuidados naturales y vida saludable.
Convivir con personas y profesionales con inquietudes naturistas.
Aprender una serie de técnicas sencillas de autocuidados.
Mejorar la comunicación en relación con la vida y la salud.
Disfrutar de un entorno único.
Conocer lugares adecuados para el descanso y la salud.
Relajarnos, aprender y disfrutar a través de la convivencia y el compartir experiencias.