**XIII JORNADAS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE ZARAGOZA**

DEL 3 AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2022

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 3 DE 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** Inauguración de la XII Jornadas Estilos de Vida Saludable de Zaragoza.

**11:15 a 12:00 h**Conferencia “La información sutil e inconsciente en relación a la salud” Dª 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 “Lo que nos cuenta la ciencia sobre los campos de energía humanos y su relación con la salud.” Dª 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” Dª 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.”

 Dª Margarita Lezcano Flores **GRUPO 1**Azul

**T2**“Yoga Nidra, el sueño consciente. Método meditativo de profunda relajación física, mental y emocional”

Dª 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** Azul

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

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

**T1**“Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.” Dª Margarita Lezcano Flores. **GRUPO 3**Rojo

**T2**“Yoga Nidra, el sueño consciente. Método meditativo de profunda relajación física, mental y emocional”

Dª 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 4 DE SEPTIEMBRE.**

**8:30 h** Taller “Sadhana matinal de yoga, la ciencia del alma”. Práctica de iniciación en la naturaleza. Dª. Carolina Rebato. Profesora de Yoga y técnicas de relajación, Enfermera.

**9:00 h** Desayuno

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

**T1**“Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.” Dª Margarita Lezcano Flores **GRUPO 2**Verde

**T2**“Yoga Nidra, el sueño consciente. Método meditativo de profunda relajación física, mental y emocional”

Dª 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 16:30 h** Presentación de la comunidad Arcoaldea y del proyecto de Centro de Salud y Hospital Naturista en 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, ...**

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

**18:00 h** Despedida y regreso.

**PRECIOS**:

\*JORNADAS: 164€ en habitación doble. 124€ en habitación triple, 182€ habitación individual.

Otras opciones consultar disponibilidad.

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**del 1 de abril 2022 al 21 de agosto de 2022.

Indicando:

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

**DIRIGIDO:**

A toda persona interesada en los cuidados naturales.

**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, wiffi 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.

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. Beatriz Campo García.

Dña. Carolina Rebato Garay.

**ORGANIZA:**

ASENZAR. Asociación de Enfermería Naturista 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.