

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA EL SIGLO XXI

Vivimos momentos de extrema complejidad a todos los niveles, nunca antes conocidos por el ser humano, con constantes situaciones de cambio y retos de superación. Un mundo de multidiversidad que **nos invita a buscar dentro de nosotros capacidades y funciones a la espera de ser desarrollados** al servicio de una vida integral, dotada de significado y de consciencia. Un estilo de vida saludable para el siglo XXI, **al encuentro de la excelencia personal y profesional.**



EMPRESAS AMB COR

Empresas amb cor es un programa de bienestar y conciencia dirigido al ámbito del mundo laboral. Está orientado al desarrollo del capital humano como valor más importante de la empresa y al servicio de un sistema organizacional que le dé sentido a la vida de las personas.

Ponentes

Dr. Tomás Álvaro Naranjo



Doctor en Medicina.
Medicina Integrativa.
Licenciado en Psicología Clínica.
Director médico del Centro de Salud Integral Arjuna Tortosa.

Miguel Ángel Amezaga López



Fisioterapeuta.
Osteópata.
Kinesólogo.
Máster en PNL.

Programa del taller

- Regula tu estrés, alimenta tu cerebro y frena la inflamación
Hábitos alimentarios
- Suplementación nutricional, riesgos y beneficios: Omega 3, cúrcuma, vitamina D3, probióticos y melatonina
- El cansancio y la mitocondria
Hábitos para dosificar tu energía
- Aprende a respirar
El papel de las corazas
Hábitos saludables para cuidar tu cuerpo
- Técnicas de psicología energética para principiantes
Hábitos saludables para cuidar tus emociones y tu mente
- Red social, laboral y familiar
Hábitos saludables para cuidar tu microambiente
- Campos morfogenéticos y coherencia cardíaca
Descubre tu ser interior
- La meditación, tecnología de la consciencia
Hacia una vida más consciente y plena: paz, amor y libertad

*El programa es una propuesta del **Centro de Salud Integral Arjuna Tortosa** con la colaboración de **VentureSource**.

PRECIO

75€

(Plazas limitadas)

DÍA: Sab **6 ABR. 2019**

HORA: 9:30-13:30

LUGAR: Cambra de Comerç de Tortosa, Calle de Cervantes, 7, Tortosa

Para asistir a la jornada es **imprescindible** confirmar su plaza:

tel: **618 701 450**

e-mail: **arjunatortosa@gmail.com.**