

## HEALTH COACHING nivel I: Psiconeuroinmunología Clínica básica (Semipresencial)

**Duración:** 120h. 9 seminarios de 13h cada uno (6 presenciales y 3 a distancia) + 3 webinarios de 1h de tutoría.

**Horario:** Un fin de semana al mes. Sábados de 10 a 14h y de 16 a 20:30h; Domingos de 10 a 14:30h (presenciales). Viernes de 16:30 a 20:30h; Sábados y domingos de 10 a 14:30h (seminarios a distancia).

**Inicio:** Sábado 17 de octubre de 2020.

**Health Coaching** es un programa de formación novedoso que se centra en la **Psiconeuroinmunología Clínica**. A través de esta corriente podremos unificar conocimientos de otras ciencias como la **Medicina Nutricional**, la **Terapia Ortomolecular**, el **Yoga Medicinal** y la **Meditación**.

Uno de los objetivos principales de nuestro curso de Health Coaching nivel I es que los estudiantes comprendan las verdaderas causas de las enfermedades más frecuentes. Así podrán como terapeutas hacer partícipe al paciente en su **proceso de sanación**. Apostamos por una **nueva forma del cuidado** en la que la consulta se convierte también en un espacio de toma de conciencia y aprendizaje del paciente. De esta manera, al paciente se le facilitará cambiar sus hábitos.



Durante esta formación semipresencial aprenderás a utilizar un lenguaje científico sencillo y podrás establecer un diagnóstico preciso y accesible para tus pacientes. Además, los contenidos de aplicación práctica en consulta se basarán tanto en estudios científicos recientes como en casos clínicos.

## PROGRAMA DE FORMACIÓN

Como hemos explicado anteriormente en el programa de formación uno de los aspectos más novedosos es la incorporación de la **Psiconeuroinmunología Clínica (PNI)**.

**¿Por qué la Psiconeuroinmunología Clínica?** Es la rama de la ciencia para la salud que estudia la interacción y comunicación entre los diferentes sistemas presentes en el cuerpo humano. Si lo traducimos al ámbito profesional, la NI permite la unificación entre diferentes especialidades médicas como son la Neurología, la Endocrinología y la Inmunología. Esta comunicación ya ha sido demostrada en numerosos estudios científicos. A través del lenguaje bioquímico el cuerpo logra esa comunicación y por eso es tan importante estudiar las diferentes hormonas, los neurotransmisores y las citocinas.

En el curso de Health Coaching no solo se te enseñará a comprender y utilizar este lenguaje bioquímico del cuerpo, sino que también podrás establecer un diagnóstico preciso que, junto con la incorporación del **Yoga Medicinal** basado en Kundalini Yoga, la **Medicina Nutricional** y la **Terapia Ortomolecular**, podrás curar las verdaderas causas de las enfermedades más frecuentes que están afectando a la población mundial.



### **¿Qué aprenderás durante este primer nivel de la formación?**

En nuestra formación lograrás hacer un **diagnóstico Integral** y preciso de enfermedades como dolor crónico, hipertensión arterial, obesidad, diabetes tipo II, colon irritable, migraña, alergias, artritis reumatoide, psoriasis, síndrome de fatiga crónica, y otras **afecciones crónicas**. Siempre teniendo como punto central que la aparición de las diversas enfermedades reside en diversos trastornos a nivel neuro-endocrino-inmunológico. En el momento que se logren aliviar dichos trastornos se puede evitar la cronificación o aparición de la enfermedad.

La aparición de una enfermedad viene dada por diversas interacciones entre factores ambientales, los sistemas corporales, los **genes** y la **Epigenética**. Durante el curso se te brindará el conocimiento para poder actuar de manera

adecuada sobre estos factores y se te brindará la posibilidad de convertirte en un **promotor de salud** con base científica actualizada y con perspectiva global.

### ¿Cómo integrar este conocimiento para abordar a una persona con una enfermedad?

Aprenderás métodos de comunicación efectiva, consciente y asertiva para poder hacer una buena anamnesis. Además tendrás a tu disposición cuestionarios validados, que junto con el conocimiento dado durante la formación, te permitirán reconocer e interpretar mecanismos de acción alterados. Harás preguntas para encontrar la causa de síntomas agudos y crónicos y aprenderás a interpretar los cuadros clínicos dentro de una perspectiva global. Por tanto, podrás aplicar diversos programas de tratamientos adaptados a la necesidad de la persona que viene con una enfermedad, afección o problema. El tipo de intervenciones en consulta abarcarán desde la alimentación y la suplementación en todas sus formas, al yoga y meditación, ejercicio físico, intervenciones psicológicas, sociales y aprendizaje profundo.

### ¿En que está basado el programa?

El programa está basado en los últimos avances en Neurología, Endocrinología, Sociología, Yoga, Meditación, Inmunología, Genética, Epigenética y en la interacción entre todos estos sistemas y métodos. Los contenidos de aplicación práctica en consulta están basados en estudios científicos recientes y experiencias en consulta y una medicina basada en evidencia.

Un punto importante de esta formación es tomar conciencia en los hábitos de vida saludables como la alimentación evolutiva, movimientos humanos, Humanología y diferentes técnicas, experiencias y actividades bioenergéticas encaminadas al servicio de la conciencia humana. Es la búsqueda de un estado continuo de bienestar. El objetivo es poder unificar ciencia, conciencia, coherencia y salud para enseñar a manejar eficazmente nuestra energía y lograr una experiencia real del ser.

### ¿Por qué llamarlo Health Coaching?

Es el método que seguimos donde podemos englobar varias ramas en una. Consiste en entrenar a una persona o grupo de personas con el objetivo de conseguir el desarrollo de habilidades o el cumplimiento de diversas metas. Lo primordial de este método es impulsar cambios en el contexto de la persona que le esté generando un conflicto. El Health Coaching integrado con el Yoga

Medicinal aborda la salud desde un enfoque integral incluyendo la salud física, emocional, mental y espiritual, empleando técnicas que potencian a las personas para que desarrollen hábitos que transformen positivamente su vida. Bajo este concepto se hace posible utilizar diferentes áreas de enfoque para lograr los diversos objetivos y acompañar la formación. Estas áreas de conocimiento como ya hemos señalado en otros apartados son la Psiconeuroinmunología Clínica, Medicina nutricional y Yoga Medicinal.



### ¿Qué es el Yoga Medicinal?

El Yoga medicinal enseña el funcionamiento del cuerpo humano como un sistema integrado. Fue diseñado por Samuel Pineda hace 11 años y su objetivo es comprender cómo un estilo de vida saludable logra un bienestar y mantenimiento de la salud. Su base se apoya en el entendimiento de los diferentes sistemas corporales desde la Psiconeuroinmunología que, en conjunto con el Yoga y la meditación, permitirán al estudiante la experiencia de la salud integral, la cual también incluye una conciencia en la alimentación y nutrición. El Yoga Medicinal busca como objetivo principal a través del empleo de técnicas avanzadas de yoga y meditación lograr un cambio de paradigma donde cada persona sea responsable de su salud.

Estas técnicas avanzadas de Yoga provienen del Kundalini Yoga, una disciplina física, mental y espiritual basada en distintos senderos yóguicos como *raya yoga*, *shakti yoga*, *kriya yoga* y *nada yoga*. Kundalini Yoga, el yoga de la conciencia, es el yoga más antiguo que se conoce. Es una disciplina que proviene de la India. Es un yoga dinámico y vital en el que se que trabajan diversos aspectos del ser humano, capaz de provocar una profunda transformación tanto interior como exteriormente. Además también es una de las disciplinas en las que más se ha estudiado sus beneficios para salud en el ámbito científico.

\*Para más información sobre las áreas de enfoque del entrenamiento ir al apartado de INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA FORMACIÓN.

## OBJETIVOS GENERALES:

- Identificar factores de estrés y métodos para disminuir su impacto.
- Aprender a emplear la Medicinal Nutricional que abarca a su vez la Terapia Ortomolecular y los compuestos Fitoterapéuticos para prevenir/curar enfermedades.
- Aplicar el Yoga y la Meditación como herramientas terapéuticas.
- Entender el alimento como un medicamento.
- Usar el ejercicio físico en el momento preciso para mejorar el estado de salud.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Formar a entrenadores en salud con una visión amplia de la diversidad humana.
- Integrar el estudio y aprendizaje del sistema endocrino, nervioso, inmunológico y la psique como base de un estilo de vida saludable y en la práctica del yoga.
- Hacer diagnóstico integral de personas con una afección o enfermedad.
- Aprender a usar cuestionarios validados para el diagnóstico más asertivo.
- Enseñar al futuro entrenador en salud las herramientas necesarias para entender y acompañar a una persona que tiene una enfermedad y cómo el yoga terapéutico podría aportarle beneficios e incrementar su calidad de vida.
- Aprender herramientas básicas sobre Medicina Nutricional y Terapia Ortomolecular para la prevención y cura de enfermedades.
- Permitir que la ciencia y la espiritualidad se reúnan y así encontrar una visión integral de estilo de vida saludable.
- Ayudar a los estudiantes en formación a adquirir conciencia de los órganos y sistemas asociados a los Chakras, así como su unión e interrelación a través de la conexión neuroendocrina e inmunológica. Todo desde una experimentación continua.
- Experimentar, aprender y enseñar diferentes series de ejercicios (kriyas), meditaciones, mantras y técnicas de relajación desde una visión terapéutica.

## METODOLOGÍA:

- Clases teóricas presenciales y a distancia en las que se aplica la técnica de Neuroaprendizaje y neuroentrenamiento a través del método de *Deep Learning* (aprendizaje profundo) para integrar el funcionamiento de los sistemas fisiológicos (Psicoemocional, neurológico, endocrino e inmunológico).
- Aprender a realizar mapas mentales como técnica de estudio pertenecientes a las técnicas de neuro- aprendizaje.
- Prácticas de Yoga dirigida por los profesores de la formación.
- Revisión bibliográfica de estudios científicos certificados basados en LA Psiconeuroinmunología.
- Prácticas y experiencia con pacientes.
- Incorporación de las enseñanzas de Humanología en un contexto médico moderno.
- Incorporación de técnicas de meditación y relajación como herramienta terapéutica.
- Discusiones y trabajos grupales.
- Experiencia de Sadhana Grupal (Practica de yoga en Grupo).
- Integración de la anatomía yóguica con la anatomía, fisiología y bioquímica occidental.
- 3 tutorías con los profesores en formato webinar para resolver dudas y plantear necesidades de la formación.

## ¿A quién va dirigido?

Profesionales que trabajan en la promoción y mantenimiento de la salud desde una visión integral, científica y humana como Médicos, Enfermeros(as), Fisioterapeutas, Psicólogos, Profesores de Yoga, Terapeutas y **cualquier persona en proceso de querer hacer un cambio en su estilo de vida**. Directamente aplicable a los hábitos cotidianos y también en su consulta privada.

«Pensaba estudiar esta formación para mis pacientes, pero me encontré con retos personales y motivacionales que me hicieron sentir la responsabilidad de acompañar desde una perspectiva más auténtica, más dinámica, de respeto y responsabilidad en el cuidado, también hacia mí misma. Esta formación es para valientes que no tengan miedo de adentrarse en un conocimiento rebelde, científico, emocional, espiritual y concientizador».

Mónica Catalán: Educadora de Salud y Lic. en Enfermería.

**PROGRAMA:  
ESQUEMA GENERAL**

# **HEALTH COACHING NIVEL I:**

## **3 FASES DE APRENDIZAJE**

El orden de los seminarios está por confirmar, así como los 3 seminarios que se impartirán a distancia.

### **FASE I**

**BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA  
CLÍNICA E INMUNONUTRICIÓN**

### **FASE II**

**BASES EN PROGRAMACIÓN  
METABÓLICA Y CRONOBIOLOGÍA**

### **FASE III**

**BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA  
CLÍNICA DE LA CONDUCTA Y EPIGÉNÉTICA**

**3 seminarios de fin de semana  
por fase (13h cada uno)**

**En total: 6 presenciales  
+ 3 a distancia.**

**Al finalizar se  
otorgará un título de  
Graduado en  
Health Coaching nivel I,  
practicante en  
Psiconeuroinmunología  
clínica básica.**

El orden de los seminarios está por confirmar, así como los 3 seminarios que se impartirán a distancia.

**FASE I:  
BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA  
CLÍNICA E INMUNONUTRICIÓN**

**Seminario I**

La nueva visión de la sanación: Respuesta sistémica al estrés, la Psiconeuroinmunología clínica y los principios de tratamientos en Medicina Nutricional.

**Seminario II**

Psiconeuroinmunología del dolor y el miedo: Terapia Ortomolecular enfocada a síndromes dolorosos.

**Seminario III**

Fisiología y fisiopatología del Sistema Inmune Innato: Principales enfermedades de origen inmunológico y su abordaje terapéutico.

**FASE II:  
BASES EN PROGRAMACIÓN  
METABÓLICA Y CRONOBIOLOGÍA**

**Seminario IV**

El músculo como parte del Sistema Inmunológico: la consecuencia del no moverse y la aparición de enfermedades crónicas.

**Seminario V**

Biorritmo neuroinmunológico: De la pérdida del sueño a una enfermedad crónica. Cómo prevenir y cómo tratar con yoga, meditación y nutrición.

**Seminario VI**

El arte de la comunicación consciente: Principales funciones de la tiroides y cómo se enferma.

**FASE III:  
BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA  
CLÍNICA DE LA CONDUCTA Y EPIGÉNÉTICA**

**Seminario VII**

Salud infantil: Proceso de programación cerebral y creación de la identidad.

**Seminario VIII**

De reptiles a humanos: Circuitos neurológicos y origen de la conducta violenta.

**Seminario IX**

Sistemas de envejecimiento: Proceso de regeneración y muerte celular.

## PROGRAMACIÓN POR MÓDULOS:

### FASE I: BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA E INMUNONUTRICIÓN

#### Seminario I

La nueva visión de la sanación: Respuesta sistémica al estrés, la Psiconeuroinmunología Clínica y los principios de tratamientos en Medicina Nutricional.

- Aspectos multidimensionales del ser humano en el proceso de identificación de enfermedades y aplicación de tratamiento.
- Principios de la Medicina Evolutiva. ¿De dónde viene el ser humano, dónde está y a dónde está yendo?
- Biogeoepidemiología.
- Proceso de sanación: Los siete pasos del proceso de salud-enfermedad. Creación de los hábitos negativos subconscientes.
- Sistemas homeostáticos y alostáticos: el estrés y los mecanismos de deshidratación corporal.
- La inflamación crónica y los factores antropogénicos.
- El modelo ideal salud: La enfermedad como una película y no como una foto. El por qué del fracaso de la medicina alopática en la mejoría del paciente en el mundo actual.
- Endotoxemia y mecanismo de barrera inmunológica abierta.
- Terapia Ortomolecular para solucionar las barreras alteradas.

#### Seminario II

Psiconeuroinmunología Clínica del dolor y el miedo: Terapia Ortomolecular enfocada a síndromes dolorosos.

- Conceptos básicos: dolor vs sufrimiento.
- Características del dolor. Dolor agudo vs dolor crónico. Vinculación del cerebro en el desarrollo del dolor.
- Traducción del dolor: Neuroanatomía y Neurofisiología. Sensibilización periférica y central.
- Resoliomics: La inflamación y la nutrición. Índice Omega 3: Omega 6.
- Capacidad de adaptación del individuo: Desarrollo de la personalidad.
- Origen del dolor y el sufrimiento: Modelo ideal de salud 2: Texto y contexto.
- Proceso programación genética. Conceptos básicos en genética. Epigenética como modelo que explica el origen del sufrimiento mental, emocional y físico. Proceso de metilación celular.
- La historia de vida y su impacto en los genes: Manejo de la Epigenética. Sanación a través del cambio de hábitos. Cambiando la historia de vida y la programación subconsciente.
- Neuromatriz del dolor. Ubicación del miedo en el cerebro.

- Perpetuación de circuitos neurológicos de miedo y sufrimiento: Sistema Serotonérgico de mala adaptación.
- Medicina Nutricional enfocada a Síndromes Dolorosos Crónicos.

### **Seminario III**

Fisiología y fisiopatología del Sistema Inmune Innato: Principales enfermedades de origen inmunológico y su abordaje terapéutico.

- Estructura básica del sistema inmunológico.
- Bases de la Inmuno-nutrición.
- El sistema inmunológico del comportamiento y como regulador emocional.
- El amor, la identidad y las relaciones.
- Respuesta del SII Cascada pro inflamatorio ante un desafío inmune (herida, daño o infección).
- Respuesta del SII ante un desafío no resuelto: Mecanismo de Inflamación de Bajo Grado (LGI). Fisiopatogenia HTA, depresión, ovario poliquístico.
- El tejido Adiposo como glándula.
- El Tejido Adiposo como órgano inmunológico.
- Medicina Nutricional para superar una inflamación crónica.

## FASE II: BASES EN PROGRAMACIÓN METABÓLICA Y CRONOBIOLOGÍA

### Seminario IV

El músculo como parte del Sistema Inmunológico: la consecuencia del no moverse y la aparición de enfermedades crónicas.

- Sedentarismo y pérdida de la capacidad metabólica.
- Síndrome de muerte sedentaria.
- Salud y movimiento: Fisiología del músculo.
- Metabolismo del músculo ¿Ejercicio antes o después de comer?
- Resistencia a la insulina como estrategia energética.
- El estrés oxidativo y el ejercicio físico.
- Respuesta metabólica ante el alimento.
- Sistema de respuesta inflamatoria post prandial (PPIR).
- Estrategias para solventar un PPIR.
- El músculo como regulador inmunológico.

### Seminario V

Biorritmo neuroinmunológico: De la pérdida del sueño a una enfermedad crónica. Cómo prevenir y cómo tratar con yoga, meditación y nutrición.

- Conceptos básicos sobre biorritmo.
- Evolución del cerebro humano y nutrición cerebral.
- Sistema nervioso como sistema regulador del ritmo corporal: Importancia médico-científica.
- Sincronismo Neuroendocrino y principales causas de la desincronización.
- Origen de los trastornos del sueño y estrategias efectivas para solventarlos.
- Sistema inmunológico como sistema regulador del ritmo corporal: Importancia médico-científica.
- Resolviendo problemas de sueño e insomnio.
- Sistema inmune egoísta vs sistema nervioso egoísta: Síndrome de cerebro no permisivo. ¿Cómo identificar si una comida es o no humana?

## **Seminario VI**

El arte de la comunicación consciente: Principales funciones de la tiroides y cómo se enferma.

- Comunicación efectiva y asertiva.
- Anatomía y fisiología de la glándula Tiroides: La tiroides como guardián del metabolismo.
- Implicación de la glándula tiroides y el reparto energético.
- Implicación del metabolismo en la comunicación consciente.
- Conexiones de las células inmunes: La presentación del antígeno y principales factores de riesgo de patologías autoinmunes.
- Sistema inmune egoísta y su repercusión sobre la glándula tiroides.
- Síndrome de tiroides no enferma: Signos, síntomas y principales patologías asociadas.
- Medicina Nutricional y terapia Ortomolecular para curar la glándula tiroides.

## **FASE III: BASES EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA DE LA CONDUCTA Y EPIGÉNÉTICA**

### **Seminario VII**

Salud Infantil: Proceso de programación cerebral y creación de la identidad.

- Principios de neuroanatomía infantil: Proceso de desarrollo de la memoria en el niño.
- Proceso de programación epigenética en el niño.
- Estudios de los ambientes ideales para la buena programación cerebral.
- La impronta genética y familiar.
- Sistema de búsqueda y recompensa cerebral.
- Personalidad sombra, el ser oculto y su agenda.
- Mecanismo programación del cerebro durante la infancia. Creación de patrones subconscientes reactivos.
- La autohipnosis del motivo oculto. Dirigiendo la energía de la sombra.
- Rompiendo las máscaras.
- Medicina Nutricional para la reconstrucción epigenética.

### **Seminario VIII**

De reptiles a humanos: Circuitos neurológicos y origen de la conducta violenta.

- Conexiones neurológicas y circuitos neurológicos.
- Evolución del cerebro humano. Diferentes tipos de cerebro.
- El cerebro y las emociones.
- Principales circuitos neurológicos en el humano.
- El desarrollo del cerebro y el origen de la violencia.
- Estructura del sistema nervioso autónomo y su implicación en el comportamiento de los humanos.
- Los 3 estadios de la conducta cerebral y su repercusión en Salud Pública.
- Tipos de cerebros culturales y su repercusión en la conducta violenta.
- Las hormonas del estrés y las hormonas del amor.
- Experiencias adversas en la infancia y su repercusión en el comportamiento de los adultos y la aparición de enfermedades.
- Medicina Nutricional para la reprogramación cerebral.

## **Seminario IX**

Sistemas de envejecimiento: Proceso de regeneración y muerte celular.

- ¿Qué es envejecer? Signos y síntomas.
- Joven para siempre: Modelo ideal dar y tomar.
- Cuatro modelos teóricos que explican el dar y tomar:
  - Modelo de Triage.
  - Modelo del órgano despojable.
  - Pleotropía antagonista.
  - Jerarquía de prioridades.
- Mecanismos del crecimiento celular y división celular: mTOR, las hormonas de crecimiento y la alimentación.
- Demetilación celular como causa del envejecimiento.
- El Telomero y la Telomerasa.
- Desarrollo de la menopausia: El cuasi programa de la juventud.
- La belleza del ser: El poder del ser humano y los cuerpos espirituales.
- Juventud eterna: El viaje del alma.

## CONDICIONES GENERALES DE LA FORMACIÓN

- Cada seminario llevará trabajos y tareas asignadas.
- Cada Seminario tendrá su guía de trabajo, que incluirá estudios científicos, cuadros de tratamientos y guía de Yoga y Meditación.
- Cada participante debe rellenar su ficha de inscripción al momento de iniciar el programa.
- A cada participante después de realizado el módulo se le enviará una bibliografía de lectura para complementar la información de las clases.
- Se otorgará un título del Instituto de Estudios Naturales IEN El Vergel y del Instituto Universal de Medicina Avanzada IUMA acreditado por la APENB a las personas que hayan cumplido todos los requisitos.

### Requisitos de certificación NIVEL I

- Completar el 70% de las horas presenciales.
- Realización de memorias de práctica personal.
- Entrega de los mapas mentales asignados por los profesores de la formación.
- Entrega física de trabajos y tareas asignadas durante el año de formación.

El título otorgado será para este primer nivel como Graduado en Health Coaching nivel I, practicante en Psiconeuroinmunología Clínica Básica.



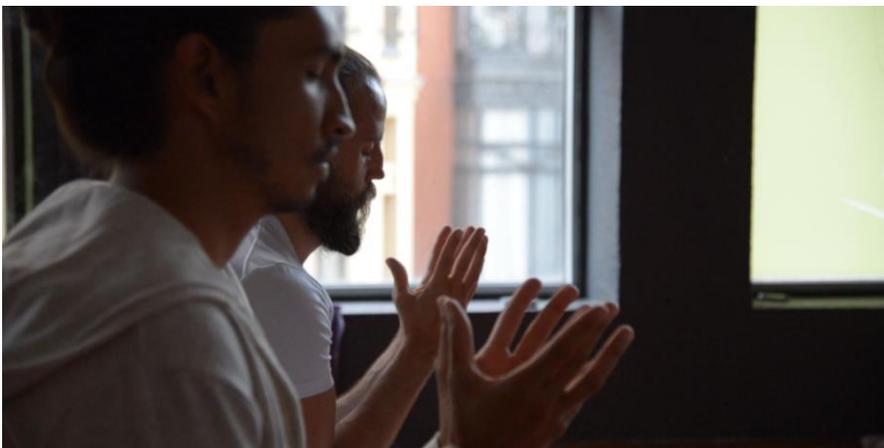
## IMPARTEN:

### SAMUEL PINEDA

Médico Cirujano graduado de la Universidad de Carabobo en Venezuela con mención Honorífica *Summa Cum Laude*, máximo honor dado por rendimiento académico. Terapeuta en Psiconeuroinmunología clínica, Medicina Nutricional y Terapia Ortomolecular. Máster en Inmunología celular y molecular de la Universidad de Granada. También con estudios en Psico-oncología bajo la visión de Psicoterapia Integrativa y la PNEI. Instructor internacional de Kundalini Yoga certificado por KRI con especialidad en comunicación consciente, relaciones auténticas, mente y meditación. Ha practicado yoga por más de 15 años, ha viajado por Latinoamérica y el mundo aprendiendo sobre las enseñanzas del Kundalini Yoga y su aplicación en la ciencia médica. Se formó durante 2 años como terapeuta en SatNamRasayan y es uno de los pioneros del Kundalini Yoga en Venezuela. Fundador de Yoga Ananda: kundalini Yoga Venezuela. Presidente y fundador de la Asociación Venezolana de Yoga Medicinal, desde donde comenzó su labor como docente, siendo el creador y también capacitador del programa Health Coaching según Yoga Medicinal. Cuenta con varios años de experiencia en consulta y como profesor en España y Latinoamérica. Actualmente Profesor en IEN de los cursos que engloban el Health Coaching. Fundador del Instituto Universal de Medicina Avanzada (IUMA) en España y otros países de Latinoamérica como Venezuela, Perú y Argentina.

### JOSÉ ANTONIO MANSILLA

Experto universitario en Naturopatía, Flores de Bach y Quiromasaje del Real Centro Universitario Escorial-María Cristina Madrid. Terapeuta en Psiconeuroinmunología clínica, Medicina Nutricional y Terapia Ortomolecular. También con título universitario en Enfermería otorgado por la Universidad de Salamanca con una experiencia en el área por 15 años. También estudió otras Terapias manuales, destacando la Terapia Cráneo-sacral y Liberación Somato-emocional. Instructor de Kundalini Yoga certificado por KRI y formado durante 2 años como terapeuta en SatNamRasayan. Capacitador del Programa de Health Coaching en Yoga Medicinal.





### **MÓNICA CATALÁN (PROFESORA ASISTENTE)**

Mónica Catalán es educadora de salud, graduada en enfermería por la Universidad de Soria. Tiene más de 15 años de experiencia en el campo asistencial y de la educación en hábitos de salud a nivel físico, emocional y cognitivo.

Ha profundizado en el tratamiento integral de Trastornos de la conducta alimentaria y malnutrición, Bulimia, Anorexia y Obesidad.

Colaboradora en proyectos de empoderamiento de la mujer en India desde la perspectiva del mejoramiento de su salud: nutrición, ejercicio, yoga y prevención de abuso y agresión sexual.

Practica Kundalini Yoga desde hace 8 años. Graduada en el curso básico de Yoga Medicinal y Health Coaching en IUMA. Actualmente es profesora de clases regulares de Yoga Medicinal en Madrid y Zaragoza, con especialización de Health Coaching y Yoga Medicinal según IUMA.

# ESQUEMA DE LA FORMACIÓN COMPLETA EN HEALTH COACHING

**Health Coaching nivel 1**  
Psiconeuroinmunología clínica básica

Título de Graduado en Health Coaching nivel I, practicante en Psiconeuroinmunología Clínica Básica.

**Health Coaching nivel 2**  
Psiconeuroinmunología clínica aplicada

Título de Graduado en Health Coaching nivel II, experto en Psiconeuroinmunología Clínica Aplicada.  
+  
Certificación como profesor en Yoga Medicinal nivel I

**Health Coaching nivel 3**  
Psiconeuroinmunología clínica avanzada

Título de Graduado en Health Coaching nivel I, especialista en Psiconeuroinmunología Clínica Avanzada.  
+  
Certificación como profesor en Yoga Medicinal nivel II

El páncreas como regulador energético.

Seminarios complementarios de Inmunonutrición y Terapia Nutricional

La clave inmune del hígado.

Alergias e intolerancias alimentarias.

## \*INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA FORMACIÓN

- **Psiconeuroinmunología Clínica:**

En la Psiconeuroinmunología Clínica (NI) confluyen varias corrientes y todas ellas con una importante aportación. Es una ciencia desarrollada por los americanos Ader, Felten y Cohen en los años 80 del siglo pasado. Se basa en ciencias humanas (Neurología, Endocrinología, Sociología, Psicología e Inmunología) y la interacción entre los diferentes sistemas del ser humano. Genética y epigenética determinan en gran parte la función de los sistemas antes nombrados y la interacción entre ellos. Así mismo, factores ambientales, nutrición, ejercicio físico, uso de medicamentos, contaminación, etc., son responsables del funcionamiento de los genes dentro de su ambiente epigenético. Dicha interacción entre sistemas, genes, ambiente epigenético y contexto, determina al final la salud del ser humano.

- **Medicina Nutricional y Terapia Ortomolecular:**

Cada alimento tiene unas propiedades determinadas. Hay algunos que por sus características previenen enfermedades o ayudan a tratarlas. Teniendo en cuenta que la mayor parte de los medicamentos salen de las plantas, no es de extrañar que haya alimentos con propiedades muy beneficiosas. Cabe destacar que un solo alimento no proporciona la cantidad activa suficiente para conseguir un efecto deseado. Es precisamente la combinación de alimentos con sustancias activas sinérgicas dentro de una receta o un menú, lo que se convierte en una posible medicina o un medio de prevención. El estrés es mucho más que una carga psicológica, también es una carga derivada de una mala alimentación, factores ambientales y otros muchos factores de carga. El ejercicio físico tiene a su vez efectos que potencian el buen funcionamiento fisiológico. La unión de alimentación y ejercicio forman una de las combinaciones más eficaces para combatir muchas afecciones comunes.

La Terapia Ortomolecular puede ser considerada como el arte de curar usando alimentos y sustancias nutritivas aisladas en forma de suplementos dietéticos. Colabora en el mantenimiento de una buena salud y el tratamiento de las enfermedades a través del cambio de las concentraciones de las sustancias del cuerpo humano, que normalmente se encuentran en él y que son necesarias para la salud. El actual estilo de vida occidental (estrés e influencias tóxicas) exige mucho de nuestro cuerpo, que a su vez necesita muchos nutrientes esenciales para funcionar bien. Debido a los métodos intensivos de cultivo, la calidad de los alimentos ha disminuido considerablemente en las últimas décadas, aunque provengan de cultivos ecológicos. Tampoco en una alternativa de alimentación sana son suficientes los productos alimenticios, por ello, para gozar de una óptima salud, prevenir, y curar muchas afecciones comunes, son esenciales los suplementos alimenticios y fitoterapéuticos. También forma parte importante para que el alimento funcione como medicamento que bajen los niveles de estrés, por eso en la integración de varios enfoques se busca que las personas tomen conciencia mediante la aplicación y enseñanza de varias técnicas de meditación y relajación, para que los fitoterapéuticos y alimentos funcionen al 100%.

- **Kundalini Yoga y Meditación:**

*Yoga* significa unión y *Kundalini* representa la energía creativa que está en cada ser viviente. Las clases de Kundalini Yoga comprenden asanas, pranayama, meditación, mantras y relajación. La difusión a nivel mundial de esta disciplina en el siglo XX se debió principalmente gracias al trabajo del maestro Yogui Bhajan.

## CALENDARIO

octubre 2020 <sup>1</sup>							noviembre 2020 <sup>2</sup>							diciembre 2020 <sup>3</sup>						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

enero 2021 <sup>4</sup>							febrero 2021 <sup>5</sup>							marzo 2021 <sup>6</sup>						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				

abril 2021 <sup>7</sup>							mayo 2021 <sup>8</sup>							junio 2021 <sup>9</sup>						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3						1			1	2	3	4	5	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

\*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones\*

■ Clases presenciales: Sábados de 10 a 14h y de 16 a 20:30h.  
Domingos de 10 a 14:30h.

■ Clases a distancia: por concretar fechas. Viernes de 16:30 a 20:30h  
Sábados y domingos de 10 a 14:30h.