



BELLEZA NATURAL

Estética Holística



**FORMACIÓN
PRESENCIAL**



**JUEVES
DE 17 A 21H**



**COMIENZO
09/10/25**

Instituto de Estudios Naturales

ien



La piel es el órgano más grande del organismo y cumple con múltiples funciones esenciales, desde la protección inmunológica hasta la detoxificación celular. Su cuidado es tan importante como el del resto de aparatos, tanto de forma interna como de forma externa.

Durante esta formación estudiarás la naturaleza de los ingredientes que podemos utilizar para los distintos métodos de elaboración de las diferentes recetas que prepararemos y probaremos en clase (aceites, mantecas, flores, raíces, frutas, barros, piedras, flores de Bach...).

Resulta esencial poder ayudar a nuestro organismo con el uso de productos cosméticos naturales adaptados a tus propias necesidades de cada momento. Para lograrlo, aprenderás la composición y los mecanismos de funcionamiento de la piel para aplicar una estrategia de intervención estética desde la cosmética natural y el lifting facial japonés.

Aprende a escuchar tus necesidades y las de los demás para elaborar productos cosméticos adaptados a cada momento.

Durante el bloque de Cosmética natural ayudarás a realizar los diferentes preparados, por lo que la dinámica es eminentemente práctica y te ayudará a familiarizarte con los procesos, texturas y sensaciones de cada producto elaborado. Además, aprenderás a realizar de una forma correcta, artesanal y totalmente práctica tanto hidrolatos, como tinturas y oleatos.

Un punto importante que se nos suele escapar es la parte corporal-energética. Ejercitar los músculos es fundamental para tener un buen riego sanguíneo, mantenerlos tonificados y evitar que se debiliten y atrofien. Un músculo sin actividad va a aumentar la proporción de grasa, perdiendo su tono, lo que va a llevar a la flacidez y que la piel se descuelgue.

La estimulación manual de puntos faciales correspondientes a meridianos según la Medicina Oriental, proporcionará una mejora visible en el rostro y contribuirá a reequilibrar el organismo con la ayuda de productos ecológicos y naturales. Por este motivo, el bloque de Cosmética cerrará con un taller de autolifting. Durante el bloque de Lifting japonés aprenderás el protocolo completo de lifting para aplicárselo a otras personas.

La belleza llega desde el interior para reflejarse en nuestro exterior.



FECHAS Y HORARIOS

- **Duración:** 56 horas.
- **Modalidad:** presencial.
- **Fechas:**
 - **Bloque 1: Cosmética Natural**
del 9 de octubre al 11 de diciembre de 2025.
 - **Bloque 2: Lifting facial japonés**
del 8 al 29 de enero de 2026.
- **Horarios:** los jueves de 17 a 21h.

CALENDARIO

octubre 2025							noviembre 2025							diciembre 2025						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3	4						1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													
enero 2026							febrero 2026							marzo 2026						
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	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones*
 ■ Clases Cosmética natural de 17 a 21h
 ■ Laboratorio hidrolatos
 ■ Clases Lifting facial japonés de 17 a 21h
 ■ Taller de autolifting

PRECIO

El precio del curso es de **195€ al mes**
(3 cuotas en total).

La formación está dividida en dos bloques. Puedes realizar uno de estos bloques de forma independiente:

- **Bloque 1 Cosmética (40h):** 2 x 185€
- **Bloque 2 Lifting facial japonés (16h):** 200€

Si has hecho Cosmética natural o Lifting japonés con nosotros, te ofrecemos una convalidación: 3 cuotas de 150€, y podrás asistir de nuevo a las clases de ese bloque.

No cobramos matrícula, para reservar plaza es necesario adelantar la última cuota de la formación antes del inicio del curso.



VENTAJAS DE LA FORMACION DE BELLEZA NATURAL



- Unifica en un solo curso gran variedad de técnicas estéticas de una manera más integrada y desde un concepto holístico.
- Elaborarás tratamientos estéticos naturales específicos para cada caso particular.
- Practicarás en el aula todas las técnicas y recetas del curso, con la seguridad de tener a las profesoras cerca para corregir y resolver todas las dudas que te puedan surgir.
- Te profesionalizarás. Realizarás técnicas manuales efectivas y recetas de cosméticos naturales de aplicación inmediata.
- Aprenderás a realizar preparados cosméticos naturales respetuosos no solo con tu cuerpo, sino con el medio ambiente.
- Aprenderás a hacer hidrolatos, oleatos y tinturas para controlar la calidad de todo el proceso de los productos cosméticos.
- Dominarás una de las técnicas manuales más eficaces para luchar contra las arrugas y la flacidez de la piel: el Lifting facial Japonés.
- Aprenderás a aplicarte el autolifting.
- Podrás cursar la formación profesional completa o bien uno de los módulos que más te interese. Así, aunque ya hayas estudiado Cosmética Natural o Lifting Japonés, este curso también es para ti.
- Todo el material práctico está incluido en el precio del curso.

METODOLOGÍA



Las clases se realizarán de forma presencial, donde se expondrán las diferentes herramientas terapéuticas.

A través de los dos bloques de cosmética natural y Lifting facial japonés, te ofreceremos recursos prácticos para la aplicación clínica y personal.

Elaborarás diferentes productos cosméticos naturales que podrás llevarte a casa. Clase a clase realizaremos un seguimiento de la evolución de las elaboraciones y de tu aprendizaje.

Durante el bloque de Lifting facial japonés recibirás y aplicarás esta técnica completamente manual, indolora y relajante. El 90% del contenido de estas clases es práctico.

Tendrás acceso a nuestra plataforma digital y podrás descargarte los apuntes y el material extra que compartan las profesoras.

OBJETIVOS

- Aprenderás las mejores técnicas estéticas para tratar de forma natural la piel.
- Adquirirás habilidades prácticas para la aplicación de técnicas naturales.
- Obtendrás herramientas novedosas en el tratamiento de la belleza corporal para aplicar en ti y en los demás.
- Serás más consciente de todo el proceso de elaboración de los productos para controlar su calidad.
- Profesionalizar a personas interesadas en incorporar estas estrategias en su ámbito laboral.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

La formación profesional en **Belleza Natural** va enfocada a profesionales de la estética, naturópatas, terapeutas holísticos y personas interesadas en la mejora de su bienestar y salud, y la belleza de forma natural, que quieran conocer el mundo de cuidado general del ser humano en todos sus aspectos.





Mi nombre es María Román y soy Diplomada en Medicina china y Técnica en Dietética y Nutrición. Además tengo formación en Reflexología, EFT, Acupuntura zonal, Quiromasaje, Masaje deportivo y Técnica metamórfica, entre otras.

Cuento con años de experiencia impartiendo clases en Reflexología podal básica y avanzada y combino mi labor como docente con la práctica en consulta, dedicada principalmente a trabajar con personas con dolores crónicos.



Hola, mi nombre es Virginia Ruiz y soy naturópata formada en IEN. Cuando terminé Naturopatía quise continuar con mis estudios y me formé en Medicina Tradicional China por la Escuela Maciocia. Me he especializado también en fitoterapia y terapia floral, así como en el área de cosmética natural, belleza ayurvédica y lifting facial con acupuntura. He colaborado como ayudante en el Instituto de Acupuntura Yunhua Li y colaboro en la escuela en el curso de Cosmética Natural. Tengo el primer grado Reiki Usui-Japonés en Alianza española del Reiki y poseo estudios superiores en Secretariado en IES Vallecas Magerit y en Asesoría de imagen en IES Santa Engracia.

Actualmente combino mi trabajo como asesora en salud y la docencia en la escuela.



Hola, soy Juan Carlos Gálvez y soy un amante y admirador de todo lo que tenga Vida. Soy naturópata y licenciado en Biología por la U.C.M. He cursado estudios de Osteopatía, masaje deportivo y Medicina Tradicional China. Estoy especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Tengo varios años de experiencia como guía en el Real Jardín Botánico de Madrid, en parques y jardines históricos y como docente en diferentes áreas de las terapias naturales.

Compagino mi trabajo como terapeuta con la docencia y difusión de la Naturaleza. Soy el fundador y director de la Asociación Río Vida, cuyo objetivo es la divulgación del agua estructurada y el agua de mar.



PROGRAMA



BLOQUE 1:

Cosmética natural



En este bloque aprenderás las recetas claves para realizar tus propios productos cosméticos naturales que te embellecerán y armonizarán. Podrás hacerlos en casa, ajustarlos a tus necesidades y contribuir a respetar el medio ambiente.

1. La cosmética natural y sus beneficios, la libertad de poner en mi cuerpo sólo lo que quiero.
2. Fitoterapia por dentro y por fuera.
3. Elementos imprescindibles en cosmética natural.
4. Laboratorio artesanal de hidrolatos, tinturas y oleatos. Una forma de intervenir de una forma más completa en tus formulaciones y controlar la calidad de todo el proceso.
5. La importancia de la limpieza del rostro, la respiración de la piel.
6. Empezando el ritual de belleza, tónicos florales hidratantes, leche para la tersura, aguas termales, tónico reestructurante, serums líquidos y sólidos.
7. El arte de elaborar mi propia crema, ¿por dónde empiezo?
8. El poder de los aceites esenciales.
9. Mi aceite de belleza personalizado. ¿Cómo es mi tipo de piel? ¿Qué quiero conseguir?
10. Las arrugas, la caída de la piel del rostro, la inflamación, ¿por qué se forman?
11. La belleza de los ojos. Aprenderemos diferentes preparados y remedios: colirio, contornos de ojos, bolsas, arrugas, ojeras, efecto botox natural.
12. La higiene de la boca de forma natural. Dentífricos y enjuagues.
13. La celulitis, ¿por qué se produce y como combatirla?
14. Los grandes olvidados: los pies. Ritual de mimo, descanso y relajación para nuestros pies.
15. Los jabones, para las manos, para el cuerpo.
16. Champús líquidos y sólidos:
17. Pomadas de hierbas curativas.
18. Desodorantes naturales. Opción cremosa, opción sólida.
19. Cosmética energética.
20. Ungüentos para el dolor. Elaboración de crema Rescate, barrita antichichones y bálsamo calentito.
21. Maquillajes: pintalabios, coloretes, sombras, polvos sueltos, máscara transparente de pestañas, máscara con color, lipgloss.
22. Pautas de cosmética masculina.
23. Taller de autolifting.



PROGRAMA



BLOQUE 2:

Lifting facial japonés



A través de esta técnica de belleza de estiramiento japonés y masaje facial específico trabajarás tanto la capa superior de la epidermis como la musculatura a nivel profundo y el sistema nervioso central. Se trata de una técnica manual indolora que atenúa las arrugas y que tiene un efecto relajante y anti-edad sin producir inflamación.

1. Historia del Masaje Facial Japonés.
2. Qué es el Lifting Facial Japonés y sus beneficios.
3. La piel y sus tipos.
4. El envejecimiento de la piel.
5. Problemas de la piel: ojeras, manchas, patas de gallo, arañas vasculares, acné, rosácea.
6. Los músculos faciales.
7. Preparación personal de la masajista.
8. Realización de la técnica.

TITULACIÓN



Nuestra formación profesional en Belleza Natural tiene un diseño flexible, capaz de adaptarse a la demanda y necesidades actuales. Así, podrás realizar el **curso de Belleza Natural: Estética Holística completo de 56 horas** o realizar exclusivamente uno de los bloques del curso (**Cosmética Natural o Lifting Facial Japonés**).

Al finalizar la formación profesional de **Belleza Natural: Estética Holística** otorgamos un **diploma acreditado** por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), **que te permitirá ejercer dentro de España** sin ningún problema.

De la misma manera, si realizas exclusivamente uno de los cursos independientes también obtendrás tu diploma acreditativo (**Cosmética Natural y Lifting Facial Japonés**).

un futuro contigo

Instituto de Estudios Naturales

