

# EDUCACION POSTURAL Y ALIMENTACION SALUDABLE



17 y 18 de  
agosto

## Educación postural y alimentación saludable

El cuerpo es único y debemos cuidarlo llevando una vida más equilibrada dentro del diario vivir, sin crear fanatismos ni falsas expectativas. En conjunto con la ONG ANHANDA ofrecemos este curso que presenta diversas técnicas para lograr una vida más saludable.

### OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN

El objetivo de este curso es que el participante logre un mejor aprovechamiento del día y evite durante el transcurso del año picos de estrés o fatiga mental, a través del conocimiento de las diversas técnicas presentadas: educación postural, comida consciente naturista, aromaterapia y relajación-meditación. El fin de estas actividades es elevar la consciencia en la población, logrando de esta manera mejorar el autoestima individual y consecuentemente el sistema inmunológico, para que las terapias implementadas tengan una mejor respuesta en cada persona.

### CONTENIDO PRELIMINAR

- Ejercicios corporales para la reeducación postural a través del movimiento consciente y la respiración consciente
- Importancia de las cuatro comidas diarias y la correcta elaboración de las mismas. Tips sobre combinación de diversos alimentos naturales.
- Correcta combinación de aromas y respiración consciente para diversas actividades cotidianas.
- Técnicas de liberación emocional y de contracturas a través del movimiento del cuerpo. Respiración, estiramientos, relajación, meditación.

### PERFIL DEL ASISTENTE

Abierto a todo público

### DISERTANTES

Prof. María Andrea Córdoba. Profesora de yoga ashtanga y yoga terapéutico

Liliana Pérez. Cocinera de comida consciente saludable.

Andrea Davit. Aromaterapeuta Just Swiis

### OTROS DATOS

Duración: 12 horas.

Fecha: Del 20 de agosto al 10 de septiembre de 2016.

Días y horario: Los días sábados de 10 a 13 hs.

Lugar: Montevideo 340 – Centro de Extensión Universitaria UTN FRBB

Formas de pago: tarjeta de débito, crédito (en hasta 24 cuotas con interés), depósito o transferencia bancaria.

Modalidad de inscripción: abonando costo del curso, personalmente en Montevideo 340 de 08.00 a 20.30 hs., o vía correo electrónico.

Fecha de cierre de inscripciones: 17 de agosto de 2016.

#### **CONSULTAS E INSCRIPCIONES**

[extension@frbb.utn.edu.ar](mailto:extension@frbb.utn.edu.ar) o

[capacitacion@frbb.utn.edu.ar](mailto:capacitacion@frbb.utn.edu.ar)

0291- 4523099 / 4557109

Montevideo 340 - Bahía Blanca

Bs. As.-Argentina

Mayor información en [www.frbb.utn.edu.ar](http://www.frbb.utn.edu.ar)

o en [www.ceut.frbb.utn.edu.ar](http://www.ceut.frbb.utn.edu.ar)