

¡La buena vida! ¿Cómo lograrla?

Durante 3 días, 25 especialistas te dirán como alcanzar el Bienestar Integral

Por Marta Oliva Obeso Suroh
Directora Revista Naturopatía

La emergencia sanitaria que ha puesto en jaque a la humanidad, también ha colocado en la agenda médica internacional la urgencia de instrumentar programas de educación para la salud; por lo menos así lo ha recomendado la Organización Mundial de la Salud (OMS), luego de reconocer que el bienestar integral solo puede alcanzarse cuando un individuo conserva una mente sana en un cuerpo sano y logra adaptarse de forma adecuada con su entorno.

Pero, lograr el equilibrio que se requiere para estar sanos física, emocional y socialmente, no es tarea fácil, menos cuándo no se tiene la menor idea de cómo desarrollar las habilidades que nos permiten estar preparados para afrontar la adversidad generada por la pandemia por COVID-19.

Es por ello que los días 23, 24 y 25 de febrero, 25 especialistas compartirán consejos prácticos y útiles que contribuirán al fortalecimiento de nuestro bienestar integral, este nuevo concepto que habrá de retomar fuerza en esta época en la que la salud es la base para disfrutar de ¡la buena vida!

Con un enfoque desde la Medicina del Bienestar, los especialistas Rómulo Rodríguez Ramos, Sandra Hidalgo Ramírez, Bernardo Julián Acosta Martínez, Carolina Montes, Rafael García Chacón, Raúl Ávalos Trejo, David Hidalgo Ramírez, Mauricio Granados García, Pablo Sosa Encarnación, Carlos Nava Martínez, Bernardo Vázquez, María Esther Barrón, Amelia Ibarra, Akira Esqueda, Mauricio Macewall, Guadalupe Meléndez, Edher Antonio Cortez Martínez, Araceli Arellano, María Eugenia Gómez, Rosa Elena Acosta, Cecilia Balderrabano Martínez, Alín Ivonne Domínguez López, José Ramón Ramos Silva, Karina Molina Ardila y Angélica Ardila Garzón abordarán temas con los que nos llevarán más allá de la reducción de los síntomas de una enfermedad, con el único objetivo de reencontrar el sentido de la vida y reencauzar nuestras prioridades.

Durante esta jornada, el bienestar Integral será abordado desde el manejo del estrés, la programación neurolingüística, el desarrollo de nuevos hábitos, la importancia de vivir en armonía, el manejo de las emociones, la buena alimentación, la salud estética, la salud dental, la auto-sanación con el empleo de jugo-terapia y aero-terapia, entre otras importantes áreas de las alternativas médicas.

Totalmente gratuita y virtual, los participantes conocerán la contribución del mindfulness a la longevidad satisfactoria y bienestar, los beneficios del masaje, el desarrollo de hábitos, el empleo del biomagnetismo en el manejo del estrés, la auto-sanación emocional; así como la importancia de la salud mental para lograr el bienestar integral.

También se hablará de la armonía en las relaciones humanas, la nutrición como herramienta básica para el bienestar, el Qi gong y la aromaterapia, por qué la enfermedad empieza en la boca y la muerte en el colon; así como del manejo de la obesidad con algo más que dietas.

La práctica de la polariyoga, la aeroterapia, son alternativas médicas que nos aproximan al bienestar integral; así como una forma inteligente para nutrir el cuerpo, la medicina homeopática, la salud estética.

Temas novedosos como: envejecer con plenitud, el equilibrio de las emociones, la nevilización creativa y el empleo de la naturopatía como un Estilo de vida, forman parte de este programa organizado por el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM), la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH) y COFEMITES Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en la Salud, se ofrecerá de manera virtual y totalmente gratuito. Los interesados pueden llamar al 55 5264 2256, o unirse al chat de WhatsApps: <https://chat.whatsapp.com/J>

Master Class CUAM

Bienestar Integral



Conferencias **On line**

22 al 24 febrero de 2022



25 Ponentes
3 días



Centro Universitario de Alternativas Médicas



[mqzilmJpvOBOaEWPdHVOx](https://www.facebook.com/mqzilmJpvOBOaEWPdHVOx)