

Resumen de cada tema:

- **¿Qué es alimentación viva?**

Es el nombre dado a los alimentos que generan o refuerzan la Vida, llenos de "energía vital". Es también un estilo de vida en el que la vitalidad es lo principal, ya sea del alimento ingerido, del aire, del agua, la tierra y el sol como fuentes de energía y agentes de Salud y Longevidad.

La Alimentación Viva está orientada a lograr un cuerpo saludable y revitalizar el organismo, mejorar la capacidad física y mental, alcanzar la estabilidad emocional, reforzar el sistema inmunológico y desintoxicar la función hepática, renal e intestinal.

Predominan los colores vivos y los sabores exquisitos y naturales. Además es una alimentación en armonía y respeto por la Tierra y sus ciclos.

- **Chamanismo hawaiano**

El nombre tradicional del chamanismo hawaiano es HUNA, que significa "secreto". Es una tradición compuesta de psicología, filosofía, creencia y experiencia de la vida.

Es un sistema de curación, autocuración y tratamiento, muy extenso y profundo. Se trabaja con la visualización, el contacto con el subconsciente, transmisión de energía y rezos.

Huna es independiente de herramientas exteriores y permite entender mejor los procesos interiores. También es una gran ayuda para entender las situaciones y circunstancias que se nos presentan y transformar el entendimiento para mejorar la vida.

El objetivo de Huna es tener una vida sana y feliz en conexión con lo divino.

Solo hay una regla fundamental:
"No dañar a nadie, tampoco a ti mismo"

- **Terapia de polaridad**

Es un Sistema de Salud con base en los conocimientos del Ayurveda. Utiliza técnicas osteopáticas y de masaje energético profundo, combinadas con posturas específicas de yoga y recomendaciones alimentarias, para activar al Sanador Interno de cada uno.

Programa

17/08/09

Bienvenida y apertura. Presentaciones

10:00

13:00 Almuerzo vegetariano preparado por el chef de Cristoforo

15:00 Descanso (30min)

- Definiendo nuestras consciencias (inferior, central y superior)**
15:30 según la tradición del chamanismo de Hawaii y aprender cómo usarlos para que nuestra vida esté llena de sentido y felicidad.
- 17:00** Principios energéticos básicos en la Terapia de Polaridad
- 18:30** Descanso (30 min)
- 19:00** Conceptos básicos de alimentación viva (teórico/práctico)
- 20:30** Cena con frutas
- 21:30** Circulo alrededor del fuego (Se reforzarán los contenidos de la primera charla del día definiendo consciencias)
- 18/08/09**
- 08:30** Ejercicios energéticos y de respiración - Yoga de polaridad
- 10:00** Desayuno depurador. Como limpiar nuestro organismo a través de sabrosos zumos.
- 11:30** Preparación de salsas vegetales, fermentos y deshidratados.
- 13:00** Almuerzo Vivo
- 15:00** Descanso 30min
- 15:30** Polaridad práctica: Desbloqueo energético del polo negativo.
- 17:00** Meditación para el rejuvenecimiento corporal

Durante los descansos y al finalizar el día domingo se podrán solicitar sesiones curativas individuales de chamanismo de Hawaï, curación emocional y corporal y/o terapia de polaridad , así como también se pueden solicitar consultorías nutricionales personalizadas.