

# PROGRAMA

## **SÁBADO 26 SEPTIEMBRE 2020**

**8:00 h** Salida hacia el Balneario.

**10:00 a 10:30 h** Llegada y reparto de habitaciones. Entrega de credenciales.

**11:00 h.** Inauguración de la XII Jornadas Estilos de Vida Saludable de Zaragoza.

**11:15 h a 12:00h** Conferencia “La información sutil e inconsciente en relación a la salud”

D<sup>a</sup> Margarita Lezcano Flores. Enfermera

**12:00 a 12:30 h** Presentación “El método Janzu”

D<sup>a</sup>. Carmen Donoso y D<sup>a</sup> Mariam Yagüe Terapeutas del método Janzu.

**12:30 a 13:15 h** Conferencia “Bases Científicas del Sistema Energético Corporal”

D<sup>a</sup> Carolina Rebato Garay. Enfermera, Investigadora

**13:15 a 14:00** Experiencia: “Análisis de la homeostasis energética personal

mediante la medición del campo de energía: GDV”

D<sup>a</sup> Elena Salleras Sorolla. Experta en nutrición energética.

**14:00 a 14:30** Conferencia “Tacto terapéutico”

D. Tomás Fernández Fortún. Enfermero

**14:30 h** Comida

**16:30 a 17:30 h** Talleres simultáneos.

**T1** “Técnicas integrativas para equilibrarnos y mantenernos presentes.”  
D<sup>a</sup> Margarita Lezcano Flores

**T2** “Yoga Nidra” D<sup>a</sup> Carolina Rebato Garay

**T3** “Tacto terapéutico” D<sup>o</sup> Tomás Fernández Fortún

**17:45 a 18:30 h** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 1

**18:30 a 19:** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 2

**19:30 a 20:30 h** Talleres simultáneos.

**21:00 h** Cena. **22:30 h.** “.

**23:00 h** Paseo nocturno “Identificación de Estrellas y Costelaciones”

D. Roberto Civera. Divulgador Astronómico.

## **DOMINGO 27 SEPTIEMBRE 2020**

**8:30 h** Taller “El despertar de los sentidos: “Practica de meditación y simbolismo”. D<sup>a</sup>. Juani Lahuerta. Profesora de Yoga y Técnicas de Relajación.

**9:00 h** Desayuno

**10:00 a 11:00 h** Talleres simultáneos.

**11:15 a 12:00 h** Baño termal en las instalaciones del balneario. Grupo 3

**12:00 a 12:30 h** Entrega de llaves de habitaciones.

**13:00 a 14:00 h** Conferencia “Movimiento natural: la base del Parkour”

D. Pablo Saz Peiro. Médico

**14:00 h** Comida

**16 a 17:30 h** Taller de comunicación “La capacidad de establecer acuerdos”. Mercadillo de Trueque y Economía Colaborativa.

\*Imprescindible traer 3 objetos que no uséis para el Trueque. Vale todo: ropa, libros, Cds , juguetes, ...

**17:30 h** Clausura: Antes y después de GDV. Entrega de evaluaciones.

18:00 h Despedida y regreso.

## Objetivos:

### PRECIOS:

JORNADAS: 170 € habitación doble.

Consultar otras opciones.

Estancia de niños menores de 3 años Gratuita. De 3 a 11 años 50% compartiendo habitación con los Padres.

### -PREINSCRIPCIÓN:

Enviar un mail a

[2020jornadasjaraba@gmail.com](mailto:2020jornadasjaraba@gmail.com) del 1 de Junio al de 7 Septiembre de 2020.

Indicando:

- **Nombre, Apellidos y número de asistentes.**
- **Tipo de habitación que precisa**

Una vez aceptada la Preinscripción se les remitirá el **Boletín de Inscripción** y forma de pago.

PLAZAS LIMITADAS. Inscripciones por orden de solicitud.

### **DIRIGIDO:**

Diplomados, Grado Universitario y público en general

Compartir experiencias en el campo de la Salud y enfermería Integrativa.

Convivir con Personas y Profesionales con inquietudes Integrativas.

Aprender una serie de Técnicas e Intervenciones Propias Enfermeras Integrativas.

### **ORGANIZA:**



Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza.

Colabora: Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza.

C/ Bretón 48, ppal. Zaragoza.

El Programa podrá verse alterado por necesidades del balneario o de la organización.

# **XII JORNADAS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE ZARAGOZA.**



**26 - 27  
SEPTIEMBRE 2020.**

**Balneario Sicilia\*\*\*\*  
Carretera Calmarza s/n  
Jaraba - Zaragoza**