Rutas ecológicas promotoras de Salud

Diego Rey Guerra

Técnico Superior en Gestión y Organización de los Recursos Naturales y Paisajísticos, Educador Ambiental experto en Huerta y jardinería ecológicos.

Salidas al aire libre por el municipio de Camargo, de 3 horas de duración, en las que, de una forma divertida y amena, veremos como reconocer algunas de las plantas que viven con nosotros en el municipio y con las cuales podremos mejorar nuestra salud, ya sea con remedios de la abuela fáciles y sencillos, como simplemente aprender a maravillarnos con su presencia. De tal forma que aprendamos como mejorar nuestra salud física y mental en contacto con la naturaleza de nuestro entorno mas cercano de la mano de nuestras amigas las plantas.

Las rutas serán por tres itinerarios diferentes:

- Punta Parayas: entorno antrópico
- Huertas Ecológicas: visita guiada por las huertas sociales del municipio y paseo de identificación de terrenos
- Castillo del Collado: ecosistema de bosque.

AYUNTAMIENTO DE CAMARGO

CONCEJALÍA DE SANIDAD

ESCUELA DE SALUD

El verano en Camargo es Salud !!

ESCUELA DE SALUD

El verano en Camargo es Salud !!

Información e inscripción contactando con cada monitor/a, se adjudicarán las plazas por orden de inscripción y se abrirá lista de espera.

Requerido estar empadronado en Camargo

AYUNTAMIENTO DE CAMARGO

CONCEJALÍA DE SANIDAD

ESCUELA DE SALUD

Las fechas y el lugar se comunicarán a los inscritos

Actividades gratuitas

Taller de Remedios Naturales

Mª Azucena San Pedro Martínez

Geógrafa, consultora turística, formadora y monitora de tiempo libre, formada en fitoterapia y aromaterapia, dedicada al estudio, investigación y experimentación con plantas aromáticas y medicinales, para el conocimiento de sus propiedades cosméticas y terapéuticas, transmitiendo su pasión en talleres formativos, charlas y cursos experimentales, y a través de su blog: http://azucosmeticanatural.blogspot.com/.

Aprenderemos a elaborar recetas sencillas y eficaces con plantas medicinales y materias primas naturales de nuestro entorno camargués, sin peligro para la salud ni para el medio ambiente, para protección solar de la piel, bronceado, tratamiento reparador para después del sol, gel refrescante de piernas cansadas, ahuyentador de mosquitos, alivio de picaduras, cremas para rozaduras, infusiones refrescantes, etc. Con regalo de productos elaborados, infusión y recetas para los asistentes.

Chikung en la Naturaleza

Miguel Cerro

Técnico especialista actividades físicas y animación deportiva. (Instituto Ricardo Bernardo-Solares).
Maestro-especialidad educación física. (Universidad de Cantabria).
Profesor de qi gong (chi-kung). (Instituto Internacional de qi gong).
Formación en osteopatía. (Centro de medicina manual bilbao) (rené daubagna).

Según la medicina china, la salud y el equilibrio depende de las relaciones que mantenemos con el mundo que nos rodea.
Encontramos en el Chi Kung un medio para armonizarnos con los cinco elementos de la medicina y la psicología.
En estas series de salidas al entorno natural dentro de nuestro Ayuntamiento, pretendemos dar la oportunidad de entrar en contacto con el elemento fuego, el verano, la alegría, el corazón. Valorar la naturaleza como un reflejo de nuestro funcionamiento interior; Conservando nuestra armonía, forma física y serenidad; A través de una serie de prácticas sencillas y al alcance de todos, con el entorno inmejorable de la naturaleza de Camargo.

Mindfulness en la Naturaleza

Alma Dyvia

Consultora de Mindfulness por la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Profesora de Yoga por la International Society of Vedic and Yogic Sciences en Dharamsala, India, reconocida por la Yoga Alliance en EEUU. Así como profesora de Meditación, formada en la Escuela de Oshodhara en Delhi, India. También es autora del libro Clara-Mente: Guía sencilla y eficaz para aprender a meditar, editado por Sirio.

El Mindfulness te ayudará a llevar una vida plena y saludable. Aprenderás a respirar adecuadamente, conocerás las diferentes técnicas de concentración y relajación corporal. Además serás más consciente de tu propia vida, aprendiendo a vivirla en el momento presente. Y todo ello se desarrollará en contacto con la naturaleza de tu municipio, lo que facilita la experiencia mindfulness.