

## **VI JORNADAS DE ENFERMERÍA NATURISTA**

**SANTUARIO DE NTRA. SRA. DE MAGALLÓN.**

**LECIÑENA, ZARAGOZA, 23 y 24 de septiembre de 2006.**

### **PROGRAMA**

#### **SÁBADO 23:**

10:00 horas: Llegada. Visita de las instalaciones y reparto de habitaciones.

11:00 horas: Presentación de las jornadas. Historia del Santuario y de Leciñena.

12:30 horas: Preparación de germinados.

13.30 horas: Masaje craneofacial y yécnicas de relajación.

14.15 horas: Comida.

17:00 horas: Alimentación y cocina natural. La importancia de los cereales. Taller de elaboración de pan.

19:00 horas: Visitas al molino y horno de leña.

21:00 horas: Cena.

22:30 horas: Paseo nocturno. Identificación de estrellas y constelaciones.

#### **DOMINGO 24:**

8:30 horas: Estiramientos.

9:00 horas: Desayuno.

10:00 horas: Senderismo. Conocimiento de plantas y aves.

13:00 horas: Taller de clasificación de plantas, conservación y uso saludable.

14:00 horas: Comida.

16:30 horas: Experiencias de las participantes con cuidados y vida natural. Casa sana. Medición de campos electromagnéticos, antenas de telefonía, electrodomésticos.... y su relación con la salud.

17:30 horas: La importancia del agua. Su energía, vibración y recuerdo.

19:30 horas: Valoración de las jornadas.

20:30 horas: Despedida y regreso.

PRECIO: 120 Euros.

INCLUYE: Documentación, mapa para desplazamiento, alojamiento en régimen de pensión completa, asistencia a los talleres, Visita al Santuario, molino y horno de leña.

Existe posibilidad de dormir en Zaragoza o en alternativas de turismo rural. Consultar con la organización.

HORAS LECTIVAS: 12 HORAS.

**Información:** Colegio de Enfermería de Zaragoza. C/Bretón 48, pral, Tel: 976 356 492/Tomás, Fernández: 976 437 376 y en el Santuario, Piluca 637 290 142.

[www.alberguemonegros.com](http://www.alberguemonegros.com)

### **Notas:**

- El traslado correrá a cargo de cada participante.
- Se entregará a cada participante un mapa para facilitar el desplazamiento.
- La dieta será ovolactovegetariana.
- El alojamiento se realizará en régimen de habitaciones con literas especialmente acondicionadas.
- Llevar calzado adecuado, ropa cómoda o chandal y una esterilla o manta.
- El programa podrá verse alterado por necesidades del Santuario o de la organización.

### **Objetivos:**

- Compartir experiencias en el campo de los cuidados naturales y vida saludable.

- Convivir con personas y profesionales con inquietudes naturistas.
- Aprender una serie de técnicas sencillas de autocuidados.
- Trabajar la relación entre paisaje y salud.
- Disfrutar del entorno único y de un edificio del siglo XV.
- Aproximarnos al mundo de la naturaleza a través de las plantas medicinales mediante su identificación, recolección y utilización.
- Iniciarnos en la relación entre agua, electromagnetismo y salud.
- Conocer lugares cercanos adecuados para el descanso y el aprendizaje.
- Relajarnos, aprender y disfrutar a través de la convivencia y el compartir experiencias.

### PROFESORADO:

- CONCHA GERMÁN: Profesora Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de Zaragoza, Directora del 2º Ciclo de Enfermería.
- JUANI LAHUERTA: Profesora de Yoga y Técnicas de Relajación.
- LUIS MIGUEL ALUTIZ: Diplomado en Enfermería, Experto en Geobiología.
- ALFREDO MARTÍNEZ: Experto en Botánica. Divulgador Medioambiental.
- FRANCISCO BERNAL: Profesor de Educación Física, Postgrado en Medicina Naturista, Experto en Fitoterapia.
- TOMÁS FERNÁNDEZ: Diplomado en Enfermería, Postgrado en Medicina Naturista.

### JUSTIFICACIÓN DOCENTE

12 HORAS LECTIVAS.

### Objetivos:

- Compartir experiencias en el campo de los cuidados naturales y vida saludable.
- Convivir con personas y profesionales con inquietudes naturistas.
- Aprender una serie de técnicas sencillas de autocuidados.
- Trabajar la relación entre paisaje y salud.
- Disfrutar del entorno único y de un edificio del siglo XV.
- Aproximarnos al mundo de la Naturaleza a través de las plantas medicinales mediante su identificación, recolección y utilización.
- Iniciarnos en la relación entre agua, electromagnetismo y salud.
- Conocer lugares cercanos adecuados para el descanso y el aprendizaje.
- Relajarnos, aprender y disfrutar a través de la convivencia y el compartir experiencias.

Los cuidados naturales son tan antiguos como la vida misma. Desde que el hombre existe sobre la Tierra ha utilizado lo que tenía más cerca para aliviar y sanar sus dolencias acudiendo a la madre naturaleza.

El uso de plantas medicinales (Fitoterapia), agua (Hidroterapia), determinados alimentos (Dietoterapia) o su ausencia (Ayuno Terapéutico), el uso de peloides y barros (Geoterapia), el lugar donde dormir o asentar la vivienda (Geobiología), y un largo etcétera, fueron constituyendo la base de lo que posteriormente retomarían los clásicos aglutinando buena parte de lo que hoy se conoce como cuidados y terapias naturales.

Al profesionalizarse el Arte de Cuidar fue cuando todos estos cuidados pasaron a formar parte del nuevo oficio que se denominó **Enfermería**.

**¿Porqué Enfermería debe conocer los cuidados y terapias naturales?**

-La O.M.S. recomienda a sus países miembros el uso de estos cuidados y terapias de forma simultánea con los convencionales (Documento WHA44.34).

-Por que muchas de ellas pertenecen a las Intervenciones de Enfermería (Clasificación de Intervenciones de Enfermería, C.I.E. 1999).

-Por que hasta el 40% de los pacientes españoles en algún momento simultanean los tratamientos naturales con los convencionales. ( Natura Medicatrix N° 48, Dra. A. Abilla).

-Por que suponen conocer un mayor abanico de posibilidades, la mayor parte sin riesgo, para prevenir, mejorar y solucionar problemas de salud a través de nuestro rol autónomo de Enfermería.

Cronológicamente:

-Masaje craneofacial y técnicas de relajación: Este masaje suave, relaja la cara y tiene un efecto antiestrés, muy usado también en belleza. Las técnicas de relajación suponen un arma fundamental y reconocida para el afrontamiento de las más diversas situaciones y como preventivas de estados patológicos.

-germinados, cereales y cocina natural: La variedad en la dieta enriquece colaborando en los posibles déficits de vitaminas, minerales y oligoelementos.

-Visita al molino y horno de leña: La forma tradicional de elaborar los alimentos forma parte de la cultura y salud de una comunidad.

-Conocimiento de plantas y aves: Dirigido por expertos reconocidos como una forma de ampliar conocimientos y aprender a identificar especies florales sencillas y de reconocida eficacia por su ausencia de efectos secundarios, así como de la fauna local.

- Experiencias de las participantes: Como una forma de compartir y enriquecernos de las experiencias de todos.
- El agua: Fuente de vida, su calidad y uso y conservación es importante para nosotros y el planeta.

### **TOMÁS FERNÁNDEZ FORTÚN.**

DIPLOMADO EN ENFERMERÍA, POSTGRADO EN MEDICINA NATURISTA, COORDINADOR DE LA SECCIÓN DE ENFERMERÍA NATURISTA COLEGIO DE ZARAGOZA, PROFESOR DE ENFERMERÍA NATURISTA EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE ZARAGOZA, MIEMBRO DEL COMITÉ NACIONAL DE EXPERTOS PARA LA REGULACIÓN DE LOS CUIDADOS NATURALES, MIEMBRO DE S.E.E.H.N.A. Y G.E.A.