



### **TALLER VIVENCIAL**

#### **COMO DISFRUTAR DE JUVENTUD SALUDABLE PROLONGADA Y ANCIANIDAD SANA Y FELIZ**

Objetivos: Al participante terminar este taller estará en capacidad para.

1. Aplicar en su vida un estilo de vida saludable para prolongar su juventud saludable y gozar de una ancianidad sana y feliz.
2. Empoderarse en la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas, como: arteriosclerosis, cáncer, infartos, artritis, diabetes mellitus, trombosis, dolores de la columna vertebral y enfermedades degenerativas del sistema nervioso central.

#### **CRONOGRAMA SABADO DE \_\_\_\_\_ 2014**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
8:00 a 9:00	Preparación y toma del desayuno vitalizantes
9:00 a 12:00	Conferencia ¿Cómo disfrutar de una juventud saludable prolongada y gozar de una ancianidad sana y feliz?.
12:00 a 2:00	Preparación y toma de jugo de hortalizas, descanso compartir
2:00 a 3:00	Ejercicios para hidratar y fortalecer columna vertebral.
3:00 a 4:00	Preparación de antilipemiente
4:00 a 5:00	Vivencial de Respiración Diafragmática
5:00 a 6:00	Preparación del Batido desintoxicante antioxidante.
6:00 a 8:00	CINE FORO. Enfoque Holístico del Cáncer

#### **CRONOGRAMA DOMINGO DE \_\_\_\_\_ 2014**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
8:00 a 9:00	Preparación y toma del desayuno vitalizantes
9:00 a 10:00	Ejercicios para hidratar y fortalecer columna vertebral.
10:00 a 11:00	Preparación de fórmula para la bronquitis
11:00 a 12:00	Demostración de la diálisis cutánea
12:00 a 2:00	CINE FORO. Cómo llegar a 101 años sin proponérselo.

**Inversión: Bs. 3.000. Incluye: libro enfoque holístico de enfermedades crónicas y degenerativas Batidos, meriendas, y certificado de asistencia**

Facilitador: Dr. Henry Barrios-Cisneros