



Mini-Cursos

- **Alimentación saludable:** productos “bio” y no “bio”, cómo reconocerlos, cómo utilizarlos, y ventajas e inconvenientes de cada grupo.
- **Cocina:** recetas sanas, sencillas y fáciles de preparar incluso para los niños. Cómo comprar los ingredientes necesarios, o sustituirlos por productos equivalentes que resulten más fáciles de adquirir en establecimientos convencionales. Cocina vegetariana. Cocina vegana. Cocina macrobiótica. Cocina para intolerancias alimentarias y alergias. Cocina ayurveda. Cocina energética. Súperalimentos).
- **Hábitos saludables en el hogar:** químicos tóxicos que debemos evitar, por qué motivos, y con qué otros productos fáciles de encontrar en el mercado podemos sustituirlos.
- **Remedios curativos naturales para adultos** (casos leves): conocimientos básicos de fitoterapia y aceites esenciales terapéuticos, sencillos y fáciles de utilizar en las pequeñas urgencias del día a día.
- **Remedios curativos naturales para niños** (casos leves): conocimientos básicos de fitoterapia y aceites esenciales terapéuticos para que los niños se vayan familiarizando con las plantas y sus propiedades curativas.
- **Aromaterapia:** iniciación a la aromaterapia; cómo emplear los aromas de las plantas terapéuticas para mejorar nuestra calidad de vida y para ayudarnos a superar los pequeños trastornos emocionales que se nos plantean en ciertas etapas de nuestro crecimiento físico, psicológico y espiritual.
- **Balneoterapia:** No es necesario gastar mucho dinero en sofisticados tratamientos. No hace falta viajar para disfrutar de los beneficios de la balneoterapia. En nuestro **SPA Rural** te enseñamos a hacer balneoterapia en tu propia casa. (SPA= Saludem Per Acqua)

Estos **mini-cursos** se proponen todos como una iniciación a las herramientas y las nociones básicas necesarias para que cada una de las personas que los realizan, puedan tomar conciencia de la capacidad que todos tenemos de cuidar de nuestra propia salud y de la de nuestra familia.

Basándose en la información objetiva que se suministra en los **cursos y mini-cursos de La Casa del Arzipreste**, se puede llegar a la toma de decisiones conscientes mediante la identificación de los productos y hábitos de vida que nos mantienen saludables y equilibrados.