

II RE - ENCUENTRO EN LA NATURALEZA Becerril de Campos

Programa y Contenidos

ALIMENTACIÓN RESPONSABLE: ...

	...ÉTICA	...ECOLÓGICA	...SOSTENIBLE	...SALUDABLE	...ECONÓMICA
	miércoles 26	jueves 27	viernes 28	sábado 29	domingo 30
8:30		MEDITACIÓN	GIMNASIA	CHI KUNG	INTERIORIDAD
9:00		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
9:45		SABÍAS QUE...	SABÍAS QUE...	SABÍAS QUE...	SABÍAS QUE...
10:00		DE LA HUERTA A LA MESA Taller en la huerta ecológica (In Agrum)	DESARROLLO PERSONAL Taller 2 (Mario Madrigal)	DESARROLLO PERSONAL Taller 3 (Graça Oliveira)	DESARROLLO PERSONAL Taller 4 (Mario Madrigal)
11:00	PRESENTACIÓN DEL ENCUENTRO	Descanso	ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Charla y Taller de cocina (Encarna Martínez)	Descanso	Descanso
11:30		DESARROLLO PERSONAL Taller 1 (Mario Madrigal)		NOS ALIMENTAMOS...NOS NUTRIMOS. EQUILIBRIO SALUDABLE Charla y taller (Nacho Fagoaga)	COCINANDO CON EL SOL Taller de cocina solar (In Agrum)
12:00	ALIMENTACIÓN CON GERMINADOS Y COCINA VEGANA Charla y taller de cocina (Alipio Muñiz)	COCINA CON PRODUCTOS DE TEMPORADA Taller de cocina (Alipio Muñiz)			EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
13:30		Comida	Comida	Comida	Comida
14:30	TERTULIA CON EL PONENTE o Tiempo libre	Tiempo libre	TERTULIA CON EL PONENTE o Tiempo libre	TERTULIA CON EL PONENTE o Tiempo libre	Recogida y Despedida
15:30		PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE ALIMENTOS Visita a la granja ecológica de Jeromo Aguado (campesino productor de pollo, cordero y lechazo ecológicos) en Amayuelas de Abajo	HAZLO TÚ MISMO: PAN Taller (In Agrum)	UTENSILIOS DE COCINA Charla-coloquio (In Agrum)	
16:15	¿SABEMOS LO QUE COMEMOS? Juego de pistas (In Agrum)		CANAL DE CASTILLA Visita al museo y paseo o tiempo libre (piscina)	PRODUCCIÓN ARTESANAL DE ALIMENTOS Visita a la fábrica de cervezas artesanas Bresañ en Becerril o tiempo libre (piscina)	
17:00		ALIMENTACIÓN, ¿DERECHO HUMANO O MERCANCÍA? Charla-coloquio (Jeromo Aguado)	Preparación cena Tiempo libre	Preparación cena Tiempo libre	
18:30	BECERRIL DE CAMPOS Visita guiada o tiempo libre (piscina)		Cena	Cena	
20:00	Preparación cena Tiempo libre	CINE-FORUM	SUPER-ARTE	VELADA	
21:00	PASEO NOCTURNO				
22:00					

CONTENIDOS

<p>DINÁMICAS DE DESARROLLO PERSONAL: "SER EL ESCRITOR DE MI HISTORIA PERSONAL"</p> <p>(Mario Madrigal Graça Oliveira)</p>	<p>Durante estas dinámicas nos vamos a dar la oportunidad de parar para ser conscientes de todo aquello que nos da y nos quita vitalidad en nuestro cotidiano profesional y personal para poder ajustar nuestro rumbo personal hacia un tipo de vida que se corresponda con nuestros valores más profundos. Para ello vamos a trabajar con nuestro lado más creativo y menos condicionado.</p> <p>MARIO MADRIGAL: Coach, formador e investigador en desarrollo personal. Mario se licenció en Económicas por la Universidad de Valladolid, donde fue profesor de economía regional, urbana y de medio ambiente durante varios años. Del mundo académico pasó para el mundo empresarial cuando llegó a Lisboa en 1996, donde creó dos empresas. En 2007 se graduó en Coaching e Inteligencia Emocional, su área más vocacional, en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Desde entonces se encuentra en permanente investigación en centros internacionales de desarrollo personal. Actualmente reside en Lisboa, siendo uno de los fundadores y coordinadores de la Asociación WAKESEED-Sostenibilidad y Desarrollo Personal y Comunitario y realiza voluntariado en el acompañamiento de personas en fin de vida.</p> <p>GRAÇA OLIVEIRA: Formadora senior y coach con amplia experiencia en varias multinacionales en áreas de liderazgo, gestión de equipos, gestión de conflictos, comunicación y gestión de tiempo y del estrés.</p>
<p>ALIMENTACIÓN CON GERMINADOS Y COCINA VEGANA</p> <p>(Alipio Muñiz)</p>	<p>Aprenderemos cómo construir un germinador reciclando; cómo son los distintos tipos de semillas, cómo germinarlas y cómo consumirlas. Los beneficios de la confección de horchatas de semillas y las salsas mágicas. Veremos también como la alimentación puede ser reguladora de la limpieza y la eliminación de toxinas. Los tipos de alimentos, su reacción en el cuerpo y su combinación.</p> <p>ALIPIO MUÑIZ: Conector de ecoalternativas, con más de 14 años de experiencia en la búsqueda de cómo usar la alimentación para mejorar la salud, practicando dieta amucosa, alcalina y disociada. Imparte talleres de alimentación vibracional y superarte. También conocido como SuperGerminador por la difusión de cómo germinar semillas para su consumo y desarrollar salsas y leches con semillas activadas. ASAP CyL es un grupo de personas y entidades para dar a conocer otra forma de gestionar los alimentos donde las personas y la tierra estén en el objetivo y se denuncie la actual especulación con los alimentos y la pérdida de recursos.</p>
<p>ALIMENTACIÓN CONSCIENTE</p> <p>Opción libre y responsable que lleva a vivir en armonía con uno mismo, con el planeta y con los demás seres que lo habitan.</p> <p>(Encarna Martínez)</p>	<p>Poniendo conciencia en nuestro plato estamos contribuyendo a ser más plenos y felices. Comer con conciencia implica que el alimento sea fuente de salud, que seamos más equitativos en el reparto de los recursos del planeta, y que vivamos en armonía con la naturaleza. Hay que partir del conocimiento de lo que somos y de lo que verdaderamente necesitamos, así como del conocimiento de las cualidades energéticas de los alimentos para saber cuáles elegir, cuándo, y cómo cocinarlos. Comer en libertad, aprendiendo el porqué y la forma adecuada. Recuperando una relación de respeto y agradecimiento hacia la vida.</p> <p>ENCARNA MARTÍNEZ: Experta en Alimentación Natural. Formada en el Instituto Roger de Llària de Barcelona, y en el Instituto Macrobiótico de España. Con larga experiencia en cocina para la salud, imparte regularmente talleres de cocina y alimentación consciente en Valladolid.</p>
<p>NOS ALIMENTAMOS...NOS NUTRIMOS. EQUILIBRIO SALUDABLE</p> <p>Nacho Fagoaga</p>	<p>Basados en los principios de una alimentación equilibrada, conseguimos una nutrición adecuada a nuestras necesidades. Compartiremos conceptos básicos, desde la amplitud de la alimentación a lo concreto de una nutrición equilibrada. El objetivo no es sentenciar lo que hay que comer, sino como disfrutar de una buena alimentación para estar y sentirnos completamente saludables.</p> <p>NACHO FAGOAGA Técnico superior en dietética y nutrición, con 17 de años de experiencia en el ámbito de la nutrición geriátrica. Apasionado de su profesión y sobre todo de la alimentación y la gastronomía como parte fundamental de una forma de disfrutar de nuestra vida, y de relación con los demás.</p>
<p>ALIMENTACIÓN, ¿DERECHO HUMANO O MERCANCÍA?</p> <p>(Jeromo Aguado)</p>	<p>En esta charla nos preguntaremos si la actividad productiva de alimentos tiene muy en cuenta reducir al máximo los impactos ambientales y sus costes energéticos, con el objetivo de producir un ALIMENTO SANO, a la vez que gestiona y respeta los ecosistemas donde se realiza la actividad agrícola o ganadera.</p> <p>JEROMO AGUADO Campesino productor de pollo, cordero y lechazo ecológicos en la granja Las Barrializas, Manquillos (Palencia). El pollo y el cordero (también lechazo) que produce es ECOLÓGICO. Las técnicas empleadas para su desarrollo y producción superan en responsabilidad a las establecidas en los reglamentos por las administraciones públicas para la ganadería ecológica. Es uno de los principales impulsores del ecomunicipio de Amayuelas de Abajo.</p>
<p>SABÍAS QUE...</p>	<p>Información a base de datos, imágenes, etc. sobre el enfoque del día de cara a tomar conciencia sobre ello.</p>
<p>PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS</p> <p>(Paula Vegas)</p>	<p>PAULA VEGAS Monitora en diversos campamentos de S.E.D. Responsable del Aula Infantil del M.C.C. durante 8 años. Coordinadora de video-fórum educativo. Educadora en el Jardín Infantil y en Centro de Educación Infantil. Profesora Cursos de Papiroflexia y Educación para la Paz. Monitora de Colonias. Monitora de actividades culturales, Monitora del taller "Educación en valores". Profesora del monográfico "Expresión plástica en el tiempo libre".</p>