

# **X JORNADAS DE ENFERMERÍA NATURISTA DE ZARAGOZA.**

**24 Y 25 DE SEPTIEMBRE DE 2016.**

**BALNEARIO SICILIA\*\*\*\***

**Carretera Calmarza s/n, JARABA(Zaragoza)**

## **PROGRAMA**

### **SÁBADO 24:**

8:00 hs: Salida desde Puerta Facultad de Medicina NUEVA, C/ Domingo Miral s/n. Zaragoza.

10:00 hs: Llegada y reparto de habitaciones.

10:30 hs: Entrega de Documentación.

11:00 hs: Presentación de las Jornadas. Tomás Fernández. Enfermero. ( Zaragoza).

Uso de las Aguas Mineromedicinales. Dr. Pablo Saz.

12:00 hs: Tiempo Libre. Pausa Café-Leche Vegetal.

13:00 hs: Yoga de la Risa. Javier Ruiz. (Pontevedra).

14:00 a 16:00 hs: Comida.

16:30:hs: Taller de Masaje de Manos I. Beatriz Campo. Enfermera. (Zaragoza).

16:30 hs: Taller de Ito thermie I. Lourdes Alcalá. Enfermera. (Islas Baleares).

16:30 hs: Taller de Esencias Egipcias I. Merche Moya ( Zaragoza).

17:30 a 18:30 hs: Uso del Balneario. Baño Termal.

19:00 hs:Taller de Masaje de Manos II. Beatriz Campo. Enfermera. (Zaragoza.)

19:00 hs. Taller de Ito thermie II. Lourdes Alcalá. Enfermera.(Islas Baleares).

19:00 hs: Taller de Esencias Egipcias II. Merche Moya ( Zaragoza).

20.00 hs: Armonización a través del Sonido y Visualización Terapéutica. Margarita Lezcano Flores, Enfermera, (Zaragoza).

21:00 hs: Cena.

22.30 hs: Paseo Nocturno. Identificación de Estrellas y Constelaciones. Roberto Civera. Experto en Astronomía y Ana Muniza. Enfermera. (Zaragoza).

### **DOMINGO 25:**

8:30 hs: Meditación Guiada Matutina. Juani Lahuerta, Profesora de Yoga (Zaragoza).

9:00 hs: Desayuno.

10:00 hs: Taller de Masaje de Manos III. Beatriz Campo. Enfermera. (Zaragoza.).

10:00 hs: Taller de Ito thermie III. Lourdes Alcalá. Enfermera. (Islas Baleares).

10:00 hs: Taller de Esencias Egipcias III. Merche Moya ( Zaragoza).

11:00 hs: Baño Termal.

12:00 hs: Entrega de Habitaciones.

12:30 hs: Geobiología y Salud. Casa Sana. Tomás Fernández. Enfermero (Zaragoza).

14:30 hs: Comida.

16:30 hs: Taller "Decrecimiento Sostenible: Vivir con Menos para Vivir Mas". Mercadillo de Trueque. \*Traer todas 3 objetos que no uséis para el intercambio, vale todo: ropa, libros, Cds...

17:30 hs: Valoración de las Jornadas.

18:00 Despedida y Regreso.

**PRECIO:** 160 Euros.

**INCLUYE:** Documentación y Apuntes, Mapa para desplazamiento, Alojamiento en régimen de Pensión Completa (agua y vino incluidos), Asistencia a los Talleres, uso del Balneario: Piscina Activa + 10 % Descuento en todos los Tratamientos. Gimnasio, Pista de Tenis, Préstamo de Bicicletas, Wiffi, Baloncesto, Pin-Pon, Biblioteca y Servicio de Guardería para niños **GRATUITO**. Inscripción Gratuita como socio en la Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza ASENZAR a todos los participantes.

**PREINSCRIPCIÓN** en el Mail: [enfermerianaturista@gmail.com](mailto:enfermerianaturista@gmail.com) del 1 de Junio al 9 de Septiembre de 2016. Indicando: Nombre, Apellidos y número de asistentes. Una vez aceptada la preinscripción se les remitirá el boletín de Inscripción y forma de pago. Máximo 80 plazas.

## **Notas:**

- El traslado correrá a cargo de cada participante.
- Se entregará a cada participante un mapa para facilitar el desplazamiento desde Zaragoza.
- La dieta tendrá opción ovolactovegetariana.
- El alojamiento se realizará en régimen de habitaciones dobles, con opción de Individual, Triple y Cuadruple.
- Llevar bañador, toalla y gorro de baño.
- El programa podrá verse alterado por necesidades del Balneario o de la Organización.
- Estancia de niños menores de 3 años Gratuito. De 3 a 11, años 50 % compartiendo habitación con los padres.
- Recordar \*Traer todas 3 objetos que no uséis para el intercambio, vale todo: ropa, libros, Cds... para el Mercadillo de Trueque.

## **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.
- Conocer Lugares cercanos adecuados para el descanso y el aprendizaje.
- Relajarnos, aprender y disfrutar a través de la convivencia y el compartir experiencias.

## **Coordinación Jornadas:**

D. Tomás, Fernández Fortún.

## **Comité Organizador:**

Dña. M<sup>a</sup> Carmen García.

Dña. Juani Lahuerta.

Dña. Beatriz Campo.

**ORGANIZA:** Asociación de Enfermería Naturista de Zaragoza ASENZAR, colabora Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza.