

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 25-09-2023
- Título: Control de emociones y del dolor o mejora personal, destacados en la Jornada Nacional de Terapias Naturales
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad
- Foto:

 Noticia del: **25-09-2023**

Control de emociones y del dolor o mejora personal, destacados en la Jornada Nacional de Terapias Naturales

Masaje, Flores de Bach, Risoterapia y Técnicas para aumentar la energía y el enfoque positivo, entre las Terapias Naturales del Programa

La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, **COFENAT**, celebra, el próximo sábado 7 de octubre, en el marco de Biocultura Bilbao, la **XVIII Jornada de Terapias Naturales**.

La **jornada inaugural** del acto, que tendrá lugar en la Sala 2 del Bilbao Exhibition Centre (BEC), será a las 10.15 horas, a cargo del presidente de Cofenat en País Vasco, Koldo Alonso, y del presidente nacional de la asociación, Roberto San Antonio-Abad, quienes también serán los encargados de clausurar la jornada en torno a las 19.30 horas.

De hecho, Roberto San Antonio-Abad ha hecho un llamamiento y ha dado su opinión respecto a la jornada: "Creo que la **mejor oportunidad para conocer a nuevos compañeros y encontrarte con otros, unidos todos por el interés común de las Terapias Naturales**, es motivo más que suficiente para asistir a esta jornada, donde vamos a poder compartir nuestras experiencias y también aprender de las de otros compañeros", ha sido el llamamiento del presidente de COFENAT para los profesionales de las Terapias Naturales.

El programa

A las 10.30 horas Alex Herrero Lozano ofrecerá una charla sobre '**El masaje y su regulación emocional**', en la que se centrará en las técnicas para ayudar a regular nuestro sistema emocionalmente. "Ello implica que se establezca una relación directa entre nuestro trabajo como masajistas y la ayuda que podamos procurar a otras personas. Técnicas como la Reflexología, desde el campo emocional, los ajustes emocionales y sus derivadas, como el 'tapping', el masaje metamórfico o la versión emocional del Quiromasaje, han demostrado ser imprescindibles para ayudar a salir de procesos cuyo origen se remonta a que somos una unidad somato-emocional", destaca el experto.

Una hora más tarde Koldo Alonso ofrecerá un '**Programa de mejora personal, la respuesta**

- Link:
<https://miherbolario.com/actualidad/noticias/2280/control-de-emociones-y-del-dolor-o-mejora-personal-destacados-en-la-jornada-nacional-de-terapias-naturales>

- Texto:

Masaje, Flores de Bach, Risoterapia y Técnicas para aumentar la energía y el enfoque positivo, entre las Terapias Naturales del Programa

La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, COFENAT, celebra, el próximo sábado 7 de octubre, en el marco de Biocultura Bilbao, la XVIII Jornada de Terapias Naturales.

La jornada inaugural del acto, que tendrá lugar en la Sala 2 del Bilbao Exhibition Centre (BEC), será a las 10.15 horas, a cargo del presidente de Cofenat en País Vasco, Koldo Alonso, y del presidente nacional de la asociación, Roberto San Antonio-Abad, quienes también serán los encargados de clausurar la jornada en torno a las 19.30 horas.

De hecho, Roberto San Antonio-Abad ha hecho un llamamiento y ha dado su opinión respecto a la jornada: “Creo que la mejor oportunidad para conocer a nuevos compañeros y encontrarte con otros, unidos todos por el interés común de las Terapias Naturales, es motivo más que suficiente para asistir a esta jornada, donde vamos a poder compartir nuestras experiencias y también aprender de las de otros compañeros”, ha sido el llamamiento del presidente de COFENAT para los profesionales de las Terapias Naturales.

El programa

A las 10.30 horas Alex Herrero Lozano ofrecerá una charla sobre ‘El masaje y su regulación emocional’, en la que se centrará en las técnicas para ayudar a regular nuestro sistema emocionalmente. “Ello implica que se establezca una relación directa entre nuestro trabajo como masajistas y la ayuda que podamos procurar a otras personas. Técnicas como la Reflexología, desde el campo emocional, los ajustes emocionales y sus derivadas, como el ‘tapping’, el masaje metamórfico o la versión emocional del Quiromasaje, han demostrado ser imprescindibles para ayudar a salir de procesos cuyo origen se remonta a que somos una unidad somato-emocional”, destaca el experto.

Una hora más tarde Koldo Alonso ofrecerá un ‘Programa de mejora personal, la respuesta biológica del bienestar’. “Se trata de ofrecer técnicas para aumentar la energía y el enfoque positivo. Crearemos espacios para conectar el sistema nervioso parasimpático que ayude a estimular los procesos autocurativos del cuerpo y la mente”, explica Alonso.

A las 12.30 será tiempo para ‘Las flores de Bach y el control de las emociones’. Yasmín Herrero dará las claves: “Los procesos emocionales están estrechamente relacionados con los problemas físicos, siendo a veces causa y otra consecuencia de estos. Dentro de las ramas naturales tenemos numerosas técnicas para abordarlos. Una de las más valiosas es las Flores de Bach, una técnica que nos permite gestionarnos emocionalmente cuando estamos saturados, preocupados, nerviosos...”.

“Vivir sin dolor es posible”

‘Vivir sin dolor es posible, acutomo’ es el título de la siguiente ponencia, que tendrá lugar a las 13.30 horas en boca de Roberto San Antonio-Abad. “Se trata de una técnica procedente de la Acupuntura, que restablece el correcto funcionamiento del tejido mediante unas agujas similares a las de Acupuntura, siendo eficaz desde la primera sesión”, concreta el presidente de COFENAT..

Ya por la tarde, se ofrecerán, a las 16.30 horas, los pormenores sobre ‘Cómo equilibrar nuestro cuerpo a través de la alimentación’. “El poder de los colores y los sabores de los alimentos para equilibrar las emociones y los órganos. ¿Escogemos los sabores o los escogen nuestras emociones? ¿Qué alimentos me ayudarían a equilibrar mis emociones? ¿Cómo influyen los colores de los alimentos en mis órganos y emociones?”, desvela Gaizka Sánchez Andrino.

‘Kinesiología y emociones, herramientas de regulación’ llegará a las 17:30 en boca de Libe Landaburu, quien relata: “En kinesiología transformamos las emociones dolorosas en emociones positivas, desbloqueando todos los niveles para que estas emociones positivas sean integradas en la información celular. Con el Testaje de las emociones en los 5 elementos, y nuestra Guía emocional, encontraremos las emociones implicadas en el asunto, junto con la edad, origen, situación y/o persona en línea. Algunas de las técnicas utilizadas son la liberación de tensión emocional, el ‘tapping’, las posiciones oculares, ‘role playing’, estructura/función, expectativas y creencias, etc”.

Para concluir el programa, un taller práctico y participativo en el que se desarrollarán “diferentes juegos que ayudarán a potenciar nuestro bienestar y autoconocimiento liberando la tensión del día y disfrutando de la risa”, explica su mentor, Jorge Sánchez de la Morena.