Formación macrobiótica nivel 1

En la formación de nivel 1 en macrobiótica, vas a aprender los aspectos básicos de esta filosofía.

En donde descubrirás poco a poco cual es tu propia biología y que es lo que necesitas en cada momento.

Conocerte a ti mismo es uno de los trabajos que mas libertad te da. Porque si sabes lo que necesitas, simplemente, de forma natural te lo vas a dar.

Por eso en Nishime, vemos la formación en nivel 1 en macrobiótica como un trabajo de autoconocimiento y cambio personal, en el que además de aprender la teoría, hacemos un trabajo de seguimiento para conseguir un cambio real en tu vida.

Una formación completa en la que además de la teoría, aprenderás a cocinar diferentes platos para que des un giro de 360º en tu cocina

El curso consta de 8 fines de semana

Sábado de 10 a 19

Domingo de 9 a 15

La comida esta incluida en el precio del curso

El curso consta de un total de 120 horas

Temario

Módulo 1

1.-Iniciación a la macrobiótica
- 1.1.-Qué es la macrobiótica
- 1.2.-Historia
- 1.3.-Los 9 principios de la macrobiótica George Ohsawa
- 1.4.-Que es el Ki
- 1.5.-Principio de Yin y Yang

2.-Condiciones para una buena salud
3.-Fases de la enfermedad
4.-Como montar una cocina saludable
5.-Formas de corte y cocinado: alquimia en la cocina
Práctica de cocina: Formas de corte y cocción

6.-Alimentación y nutrición. Aspectos importantes para una correcta nutrición.
7.-Como hacer una transición a una alimentación macrobiótica
Práctica de cocina: Recetas de transición

Módulo 2

8.-Bioquímica de los alimentos y estudio energético:

- 8.1.-Hidratos de carbono
- 8.2.-Proteínas
- 8.3.-Lípidos o grasas
- 8.4.-Minerales y vitaminas
- 8.5.-Alimentos fermentados

Práctica de cocina: Cereales, proteína vegetal, elaboración de tempeh, seitán y tofu

Elaboración de fermentos

Práctica de meditación

Módulo 3

9.-Aspectos a tener en cuenta cuando elaboramos un menú

10.-Dieta estándar

11.-Constitución y condición

- 10.1.-Qué es la constitución
- 10.2.-Qué es la condición
- 10.3.-Relación entre alimentación, constitución y condición

12.-Energía Yin o femenina

- 12.1.-Característica
- 12.2.-Como nutrir la energía femenina
- 12.3.-Formas de corte y cocción

Práctica de cocina: Nutrir la energía Yin

13.-La cocina y los 7 niveles de desarrollo

14.-Los 7 principios

15.-Los 12 teoremas

16.-Los centros energéticos

17.-Energía Yang o masculina

- 17.1.-Característica
- 17.2.-Como nutrir la energía masculina
- 17.3.-Formas de corte y cocción

18.-Reconciliación entre energía Yin/Yang

Práctica de cocina: Nutrir la energía Yang

Práctica de meditación

Módulo 4

19.-Por qué adaptar nuestra alimentación a la estación del año en la que nos encontremos.
20.-Introducción a la teoría de las 5 transformaciones.
21.-Cocina de la transformación metal-otoño
- 21.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 21.2.-Formas de corte y cocción específicas
- 21.3.-Como cuidar y nutrir el elemento metal:
  - 1.-Funciones del pulmón e intestino grueso
  - 2.-Elemento metal y emociones
  - 3.-Alimentos que lo dañan
  - 4.-Remedios específicos
- 21.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 21.5.- Como planificar un menú para otoño

Práctica de cocina: Cocina de otoño
22.-Cocina de la transformación agua-invierno
- 22.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 22.2.-Formas cocinado específicas
- 22.3.-Como cuidar y nutrir el elemento agua:
  - 1.-Funciones de riñón y vejiga
  - 2.-Elemento agua y emociones
  - 3.-Alimentos que lo dañan
  - 4.-Sistema reproductor femenino
- 22.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 22.5.-Como planificar un menú para invierno

Práctica de cocina: Cocina de invierno
Práctica de meditación y Do-in

Módulo 5

23.-Cocina de la transformación árbol-primavera
- 23.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 23.2.-Formas de cocinado específicas
- 23.3.-Como cuidar y nutrir el elemento árbol
  - 1.-Funciones de hígado y vesícula biliar
  - 2.-Elemento árbol y emociones
  - 3.-Alimentos que dañan el elemento árbol
  - 4.-Astenia primaveral y alergias
- 23.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 23.5-Como planificar un menú para primavera

Práctica de cocina: Cocina de primavera
24.-Cocina depurativa. Teoría y práctica
25.-Cocina de la transformación fuego-verano
- 25.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 25.2.-Formas de cocinado específicas
- 25.3.-Como cuidar y nutrir el elemento fuego
  - 1.-Funciones de corazón e intestino
  - 2.-Elemento fuego y emociones
  - 3.-Alimentos que lo dañan
  - 4.-Remedios específicos
- 25.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 25.5-Como planificar un menú para verano

Práctica de cocina: Cocina de verano
Práctica de meditación y Do-in

Módulo 6

26.-Cocina de la transformación tierra-verano tardío
- 26.1.-Que alimentos nutren esta estación
- 26.2.-Formas de cocinado específicas
- 26.3.-Como cuidar y nutrir el elemento tierra
  1. -Funciones de estómago, bazo, páncreas
  2. -Elemento tierra y emociones
  3. -Alimentos que lo dañan
  4. -Digestión y dolencias
- 26.4.-Qué comer en cada momento: desayunos, entre horas y cenas
- 26.5-Como planificar un menú para verano tardío

27.-Remedios macrobióticos. Teoría y práctica
28.-Alimentación y emociones
Práctica de cocina: Equilibrar las emociones

Práctica de meditación y Do-in

Módulo 7

29.-Visión global de las 5 transformaciones de la energía
30.-Diagnostico
31.-Cierre del curso
32.-Cocina festiva
Práctica de cocina
Práctica de meditación y Do-in

Módulo 8

Evaluaciones:
Presentación de trabajos
Examen de evaluación

Formación avalada por el Instituto Macrobiótico de España

IME
INSTITUTO
MACROBIOTICO
ESPAÑA

nishime

Escuela de macrobiótica