



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

INICIACIÓN A LA MACROBIÓTICA



CURSO ONLINE

www.nishime.org



CURSO ONLINE

INICIACIÓN A LA MACROBIÓTICA

El equilibrio es la clave para conseguir energía y armonía de forma duradera. Si quieres comenzar a practicar la macrobiótica de forma sencilla este curso es para ti.

Quién lo imparte:

Almudena Montero
Nerea Zorokiain Garin

Dirección y coordinación: Almudena Montero
y Nerea Zorokiain

Precio

150 € iva incluido

Proceso de admisión

No es necesario ninguna formación previa para acceder a este curso. El plazo de matrícula está abierto durante todo el año. El alumno decide cuándo empieza y cuando acaba.

El pago del curso se realizará en su totalidad. Esta formación no dispone de la opción de pago a plazos.

Inscripción

www.nishime.org/formacion-online
+34 848 41 11 06 | info@nishime.org

Cancelación

Una vez realizado el pago y haber accedido a la escuela, no será posible el reembolso del importe del curso.



© Todos los derechos reservados.



**BIENVENIDO/A AL
INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME**

Bienvenida/a al INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

En Nishime amamos lo que hacemos y por eso, queremos que te sientas como en casa.

Todo tipo de aprendizaje requiere de una toma de decisión, de constancia, de comprensión y mucha práctica.

Nosotras acogemos cada una de estas fases y les ponemos los ingredientes adecuados para que cada persona que llega a Nishime, consiga herramientas para alcanzar sus propósitos.

Sí, cada persona es diferente y tiene unas necesidades particulares, nosotras lo sabemos. Por eso nuestro método de aprendizaje se adapta a cada persona.

De esta forma ofrecemos formación tanto presencial como online: Formación anual en macrobiótica, cursos intensivos y cursos monográficos.

Así, tanto las personas que están dando sus primeros pasos en la práctica de la macrobiótica, como las que quieren seguir formándose pueden encontrar su lugar de aprendizaje en Nishime.

Macrobiótica, significa "Gran vida", y ese es el objetivo que muchas personas queremos alcanzar. Tener una vida plena, sentirte satisfecho, con energía, dirección y alegría.

Esto es lo que ofrece la práctica de la macrobiótica, herramientas para conseguirlo, basadas en el autoconocimiento, en las energías de los alimentos y la relación armónica con el resto de seres y el entorno.

**Conseguir el estilo de vida que deseas
es sencillo si sabes como hacerlo.**

**Aquí te damos las herramientas
y te acompañamos**

¡Ahora es el momento!





CURSO ONLINE
INICIACIÓN
A LA MACROBIÓTICA

¿Qué vas aprender?

- › Los principios de la macrobiótica y cómo aplicarlos en tu día a día.
- › Saber que es la filosofía de Yin y Yang, un principio básico para adentrarse en una alimentación energética.
- › Cómo utilizar el Yin y Yang en tu alimentación diaria.
- › Cómo montar una cocina saludable: qué utensilios y materiales de cocina son los más adecuados
- › Cómo hacer un cambio en tu alimentación paso a paso
- › Qué nutrientes son los más importantes y en qué alimentos saludables los puedes encontrar
- › Cómo cocinar alimentos llenos de nutrientes y con una energía estable
- › Qué aspectos vamos a tener en cuenta a la hora de elaborar un menú completo
- › Qué tipos de corte y cocinado diferente podemos utilizar y cuándo y por qué utilizarlos
- › Muchos recursos para que tus recetas sean deliciosas y equilibradas

¿A quién está dirigido este curso?

- › Dirigido a personas que quieran tener hábitos saludables de forma duradera.
- › Que quieran aprender nuevos recursos en la cocina y disfrutar mientras cocinan sus propios alimentos.
- › Personas que tienen curiosidad por conocer la macrobiótica y quieren dar sus primeros pasos
- › O para las que llevan tiempo practicando macrobiótica pero no acaban de tener una comprensión clara y le surgen dudas.
- › Te gustaría hacer la formación online nivel 1, pero quieres probar primero con este curso antes de decidirte.



Profesoras Curso Online



Nerea Zorokiain

Soy Nerea cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. Me he formado en el Instituto Macrobiótico de España.

Mi inquietud por la alimentación viene de muy joven. Desde niña he visto a mi abuela como le daba gran valor, y nos cocinaba a cada una lo que necesitábamos en ese momento. Ahora siento como le he cogido el relevo y además de nutrir a mi familia, tengo la misión de compartir esta pasión con las personas de mi entorno y con quien así lo desee.

Mi inquietud por conocer y crecer como persona, me ha hecho indagar en muchos campos diferentes relacionados con la salud, la ecología, la cocina, el diseño, la fotografía y la escritura.

Doy clases en la Universidad pública de Navarra, participo en un programa semanal en EITB, soy profesora en el Instituto Macrobiótico de España, en el Instituto Macrobiótico de Portugal, doy conferencias, charlas, participo en ferias ecológicas a nivel nacional e internacional.

Soy madre de tres hijas maravillosas que me hacen aprender y superarme cada día. Llevo una vida muy activa, que me llena de satisfacciones. Pero todo esto no sería posible si mis hábitos no fueran saludables y centrados en mis necesidades.

La práctica de la macrobiótica, la meditación y el contacto con la naturaleza para mi son esenciales.

Mis ganas de investigar, me llevaron a introducirme en el mundo de la fermentación. He publicado mi primer libro Fermentación, crea recetas saludables, sencillas y transformadoras.

Mi deseo es llegar cada vez a más personas y compartir todo lo que aprendo con el objetivo de lanzar un mensaje alto y claro: *Un mundo mejor es posible* y voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que esto sea así.



Almudena Montero

Soy Almudena cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. A los 19 años cambié mi alimentación, dejé de comer carne y pescado, y ahí comenzó la búsqueda de una alimentación coherente y saludable.

He experimentado con muchos tipos de alimentación hasta que encontré la macrobiótica y me fascinó. Fue como si esa inquietud de búsqueda continuara encontrara por fin respuestas.

Estaba convencida de que me alimentaba bien, pero no tenía en cuenta la energía de los alimentos, y cuales eran mis necesidades individuales. Para mi la práctica de la macrobiótica fue una auténtica transformación ya que comencé a sentir mucha más energía, mi mente estaba mucho más lúcida, mis emociones más estables.

Me ha ayudado a conocerme más, y a tener herramientas para nutrir cada día mi naturaleza y vivir lo mejor de mi.

Me he formado como Consultora macrobiótica en el Instituto macrobiótico de España, como Naturópata,

Acupuntora y Master en Homeopatía en Cenac. Terapia Breve Estratégica en la escuela de Giorgio Nardone, Practitioner en Pnl en CPI.

Cada persona tiene una naturaleza única y un propósito vital. Descubirlo y remar en esta dirección hace que este viaje sea realmente alucinante, sorprendente y gratificante. Mis pasiones, acompañar a las personas que así lo deseen en este viaje maravilloso. Crear en la cocina esa alquimia necesaria entre placer, equilibrio y coherencia que la conviertan en una herramienta de auto-balance diario.

Cómo lo hacemos

Esta formación está pensada para que el aprendizaje lo puedas hacer a tu ritmo y en el lugar que desees. Sólo necesitas una conexión a internet.

En este curso encontrarás Video-recetas y un e-book en PDF con todas la parte teórica y rectas del curso.

Puedes acceder a la escuela online Nishime el día y a la hora que quieras. Una vez lo hayas completado puedes seguir viendo las clases dentro de la escuela ya que el acceso no caduca en el tiempo.

Tu marcas el ritmo al que realizas el curso. No existe una fecha concreta en la que debas acabarlo.

Para resolver las dudas puedes hacerlo en el foro del curso que encontrarás dentro de la escuela. En el que también participan el resto de alumnos del mismo curso.

De este modo, el aprendizaje y la experiencia es compartida y mucho más enriquecedora.

Todo el contenido se imparte a través de:

- › Clases teóricas: Video-clases
- › Clases prácticas de cocina: Video-recetas
- › Ejercicios prácticos: Video-clases
- › E-book con todo el contenido del curso



Programa

MÓDULO 1

1 INICIACIÓN A LA MACROBIÓTICA •

- › Qué es la macrobiótica
- › Historia
- › Los 9 principios de la macrobiótica George Ohsawa
- › Qué es el Ki
- › Principio de Yin y Yang

2 CONDICIONES PARA UNA BUENA SALUD •

3 FASES DE LA ENFERMEDAD •

VÍDEO-RECETA

Desayuno energético y cocina con cereales

MÓDULO 2

4 CÓMO MONTAR UNA COCINA SALUDABLE •

5 FORMAS DE CORTE Y COCINADO: ALQUIMIA EN LA COCINA •

VÍDEO-RECETA

Formas de corte y cocinado

MÓDULO 3

6 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. ASPECTOS IMPORTANTES PARA UNA CORRECTA NUTRICIÓN •

7 COMO HACER UNA TRANSICIÓN A UNA ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA •

VÍDEO-RECETA

Recetas para hacer una transición a una alimentación macrobiótica
recetas con calcio

MÓDULO 4

8 BIOQUÍMICA DE LOS ALIMENTOS Y ESTUDIO ENERGÉTICO •

- › Hidratos de carbono
- › Proteínas
- › Lípidos o grasas
- › Minerales y vitaminas

VÍDEO-RECETA

Cocina con algas

MÓDULO 5

9 ALIMENTOS FERMENTADOS •

10 ASPECTOS A TENER CUENTA PARA ELABORAR UN MENÚ •

11 DIETA MACROBIÓTICA ESTÁNDAR •

VÍDEO-RECETA

Cómo hacer alimentos fermentados



OFERTA FORMATIVA

DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

Cursos online

Curso de repostería con Marco Fonseca
Curso cómo conseguir que tus hijos tengan una alimentación equilibrada
Curso cómo regular tu peso de forma natural
Curso iniciación a la macrobiótica
Curso cocina macrobiótica y vegana gourmet
Curso postres de navidad

Formación online

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación en Fermentación

Formación presencial

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación Macrobiótica nivel 3
Formación en Fermentación

Cursos monográficos presenciales

Amplia oferta cada trimestre

Ronda Obispo Barbazán, 6
31001 Pamplona-Iruña
[Navarra]

☎ +34 848 41 11 06
+34 654 818 368
✉ info@nishime.org

📘 Nishime Instituto Macrobiótico
📷 Nishimemacro
📺 Nishime Instituto Macrobiótico

www.nishime.org



INSTITUTO MACROBIOTICO
NISHIME

•