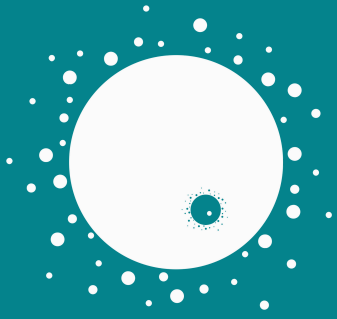




# TALLER

## SALUD INTEGRAL

### Entendiendo el cuerpo como sistema integrativo



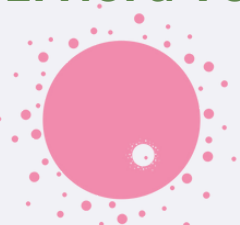
Entender la homeostasis  
y la conexión  
cuerpo-mente,  
y toda su relación con la  
salud intersistémica y los  
hábitos de vida,  
alimentación, ejercicio y el  
sistema emocional.

5 horas de formación teórico-práctica  
Presencial, día 28 de febrero, de 9 a 14 horas  
Precio: 50 euros personas asociadas  
a entidades colaboradoras  
60 euros resto  
En El Ñeru Verde, Avilés

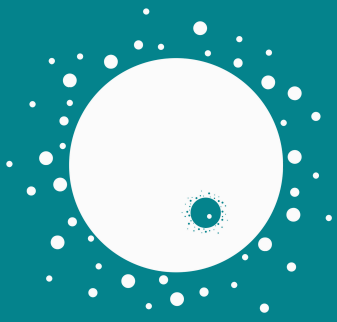


**EL ÑERU VERDE**  
CENTRO ECOSOCIAL

elisabet  
soto



FISIOTERAPIA  
PEDIÁTRICA INTEGRATIVA  
Y NEURODESARROLLO



Taller para **todas las personas** interesadas en crear hábitos sanos de vida y combatir la disfunción: alteraciones de sueño, digestivas, estrés , enfermedad inflamatoria y dolor.



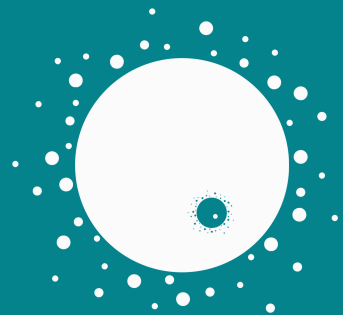
Las 1000 razones de la enfermedad y la solución para la misma.

Hablaremos de cómo funciona el cuerpo humano como una unidad funcional intersistémica y coordinada.

El cuerpo tiene unos recursos limitados, y por eso, basado en los años de evolución y filogenia, los sistemas se coordinan de un modo íntimo y preciso a través de los ejes neuroendocrinos, creando un equilibrio intersistémico que es la salud.

La rotura de los ritmos y la coherencia entre sistemas lleva a la asincronía y la disfunción, el estado que precede a la enfermedad.





# CONTENIDO

Taller para todas las personas interesadas en crear hábitos sanos de vida y combatir la disfunción: alteraciones de sueño, digestivas, estrés, enfermedad inflamatoria y dolor.

Las 1000 razones de la enfermedad y la solución para la misma.

## *Contenido:*

1. Enfoque a la biomecánica. Sistema fascial.
2. Relación entre tejido conectivo y sistema visceral y nervioso.
3. Eje intestino cerebro. Nervio vago.
4. Teoría polivagal.
5. Core y estabilidad axial. Espalda, abdomen y suelo pélvico.
6. Diafragma y respiración.
7. Puente neuroinmune.
8. Movimiento y cerebro.
9. Microbiota. Probióticos, prebióticos y dieta.
10. Micronutrientes esenciales.
11. Corregulación. Vida social.
12. Patrones de sueño.
13. Disfunción digestiva: estreñimiento, gastritis y dolor abdominal.
14. Enfermedad inflamatoria crónica.
15. Pies y calzado. La importancia de la base de sustentación.
16. Luz y luces. De la melatonina al envejecimiento y la fatiga.
17. Tóxicos ambientales.
18. Técnicas restaurativas: freno vagal y funcionamiento intersistémico.
19. Epigenética.

## *Metodología:*

Presencial.

5 horas de duración. 4 horas teóricas y 1 hora de aplicación práctica y puesta en común.

Plazas en formato presencial: 20

## *Precio:*

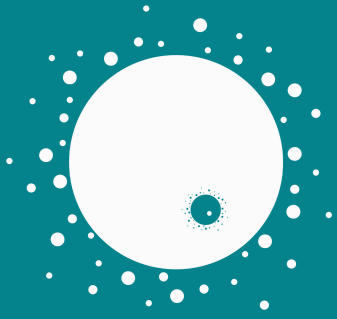
50 euros personas asociadas a entidades colaboradoras del Ñeru Verde.

60 euros resto.

## *Más info e inscripciones:*

[elisabetsotofisioterapia@gmail.com](mailto:elisabetsotofisioterapia@gmail.com)





**Más info e inscripciones:**  
**[elisabetsotofisioterapia@gmail.com](mailto:elisabetsotofisioterapia@gmail.com)**

Elísabet Soto, fisioterapeuta con 20 años de práctica clínica y desarrollo profesional.

IBCLC (consultora internacional de lactancia certificada) desde hace 3 años.

Postgrado en pilates terapéutico.

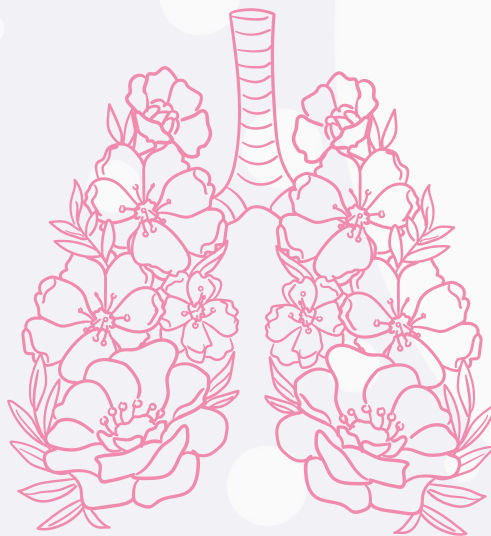
Postgrado en fisioterapia pediátrica y en neurodesarrollo en el bebé normotípico.

Postgrado en fisioterapia en lactancia materna.

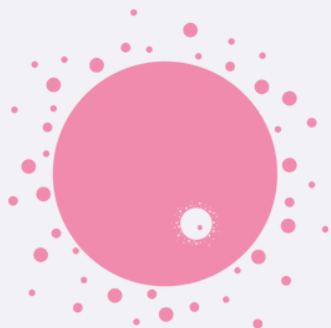
Formación específica en fisioterapia respiratoria infantil y en abordaje de las deformidades craneales del bebé.

Docente nacional en lactancia.

Madre biológica y adoptiva.



**elisabet  
soto**



FISIOTERAPIA  
PEDIÁTRICA INTEGRATIVA  
Y NEURODESARROLLO