

MONTSE BRADFORD



ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA ESCUELA DE VERANO

- ¿Quieres conocerte en profundidad?
- ¿Mejorar tu salud a muchos niveles?
- ¿Sentirte apoyado en tu transformación personal?
- ¡Invierte tiempo en ti! ¡Puede cambiar tu vida!



¡Te ofrecemos un curso especialmente diseñado para ti! Para apoyarte en tu cambio e incrementar tu calidad de vida.

Nuestro programa está avalado por más de 40 años de experiencia en el campo de la salud holística y de la ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA.

Si quieres darle una nueva dimensión a tu alimentación, utilizando productos más naturales, del reino vegetal, sin lácteos ni azúcares refinados y prepararlos de forma sensorial, deliciosa y energética, ¡este es tu curso!

Te ayudaremos a entender a tu cuerpo, tus necesidades personales, a adoptar una alimentación ligeramente alcalina, disfrutar de ENERGIA ESTABLE y elevar tu nivel de vibración.

LA ESCUELA DE VERANO es un curso con muchas ventajas:

- Un ahorro de TIEMPO y DINERO considerable.
- Para personas que no pueden venir regularmente a los cursos de fin de semana, o entre semana.
- Para personas que viven lejos de Barcelona.
- Para personas que deseen un curso claro y coherente para mejorar su salud, energía y calidad de vida.
- Ofrecemos ayuda de alojamiento en casas de alumnos.
- Descuentos y promociones exclusivas.



MONTSE BRADFORD



SEMINARIO 1: EMPEZAR CON UNA ALIMENTACIÓN SANA Y NATURAL

- Lo que tu cuerpo necesita y por qué. La alimentación moderna y sus efectos.
- ¿Por qué existen tantas dietas? El camino hacia una alimentación más natural y equilibrada.
- Los 7 niveles de la alimentación. ¿Por qué comemos?
- Cómo hacer la transición. Reorganizando tú cocina. Equipo, utensilios e ingredientes.
- Des-ayunos. Cómo empezar el día con armonía.
- La comida completa de Rey y su equilibrio
- Las cenas relajantes para un sueño con calidad.
- Cocinando con cereales integrales.
- Los beneficios de las proteínas vegetales y cómo usarlas.
- Las verduras de mar y sus propiedades.

SEMINARIO 2: COCINA SANA Y RÁPIDA PARA GENTE CON PRISA

- Cocinando con las verduras de tierra.
- Los estilos de cocción sus efectos y energías, como usarlos en el día a día para obtener los efectos deseados.
- El equilibrio en todas las comidas del día.
- Planeando menús equilibrados
- Cocina rápida para gente con prisa.
- Formas de ahorrar tiempo en la cocina.
- Cocina para uno.
- Bocadillos, snacks y tentempiés simples y nutritivos.
- Comidas para llevar. Un menú completo en tu fiambra.
- Tú escucha interna y tus necesidades energéticas.

SEMINARIO 3: EL YIN Y YANG EN LA COCINA Y EN LA VIDA

- El estudio yin/yang en la cocina y en la vida.
- Planificación de menús equilibrados. Teoría y práctica.
- Cocinando para tus necesidades personales y energéticas.
- Entendiendo tú constitución y herencia.
- Transformando tu condición y clima interior.
- El equilibrio en las estaciones:
 - Cocina primaveral y de depuración.
 - Cocina veraniega y para compensar el calor.
 - Cocina otoñal, reforzando y remineralizando.
 - Cocina de invierno, tonificando y calentando

MONTSE BRADFORD



FECHAS: 3 OPCIONES PARA ESCOGER

- ♥ **OPCIÓN JULIO (1):** 4, 5, 6 Y 7 (*)
- ♥ **OPCIÓN JULIO (2):** 27, 28, 29 Y 30 (*)
- ♥ **OPCIÓN SEPTIEMBRE:** 5, 6, 7 Y 8

(*) ¡PROMOCIÓN ESPECIAL PARA JULIO: descuento del 7% si reservas antes del 31 de mayo!

Horario: de 10h a 17h30 los 4 días.

Teoría con Montse Bradford y práctica con profesores de la escuela.

REFLEXIONA: Si tú no haces el cambio, ¿entonces quién?
Si no es ahora, ¿entonces cuando?

¡Reserva tu plaza ahora! - Plazas limitadas -

TELÉFONO: 618 28 74 84

CORREO: info@montsebradford.es

WEB: www.montsebradford.es

APP DE MOVIL GRATUITA: LA ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA





MODALIDAD INTENSIVA

- SI DESEAS COMPLETAR EL CURSO DE FORMACIÓN, LO PUEDES TERMINAR EN **MODALIDAD INTENSIVA** PARA AHORRAR TIEMPO Y DINERO.

SEMINARIO 4: SISTEMA DIGESTIVO Y SUS DESARREGLOS, COMO COMBINAR ALIMENTOS Y LAS ALERGIAS ALIMENTICIAS

- Las combinaciones de los alimentos. Por qué, cómo y con qué.
- Los desequilibrios alimenticios, los apegos y el porqué.
- Entendiendo y paliando las intolerancias alimentarias.
- Estudio Energético de los alimentos.
- La salud de nuestro sistema digestivo. Sus desarreglos.
- Tratando problemas de candida de forma natural
- Revitalizando el sistema nervioso. Sus desarreglos más comunes.
- Alimentación natural para celíacos.
- La fibromialgia. Entendiendo sus síntomas y descubriendo como mejorarla
- El estrés. Qué alimentos lo generan, como recuperar calma y armonía.
- La salud de nuestros huesos. Remineralízate con una alimentación alcalina.

SEMINARIO 5: COMO MANTENER NUESTRO PESO NATURAL

- El peso natural. Comprendiendo y equilibrando sus fluctuaciones. Planificación diaria de menús para diferentes necesidades.
- La obesidad. Pautas para perder peso.
- ¿Por qué tengo apegos?
- ¿Por qué las dietas, curas y ayunos no funcionan?
- La delgadez. Nutriendo y reforzando nuestra energía vital.
- Cocina para la mujer. Entendiendo y equilibrando todas sus etapas. Tonificando la Energía Femenina.
- El síndrome premenstrual y su equilibrio.
- La salud y la armonía en la menopausia.
- Cocina para el hombre. Reforzando la Energía Masculina.
- Nuestra parte masculina y femenina. Sus mensajes.

MONTSE BRADFORD



SEMINARIO 6: LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES

- La alimentación y nuestras emociones. Ejercicios y procesos prácticos para comprender los vínculos energéticos entre el cuerpo, la mente, las emociones y la alimentación.
- Descubriendo lo que necesitamos, aceptando lo que necesitamos.
- Las clases de ansiedad. Cómo comer sin ansiedad.
- Combatiendo la ansiedad emocional, entiendo sus mensajes.
- Las Carencias nutricionales. ¿Apegos alimenticios o mensajes energéticos?
- El reciclaje emocional. Escuchando nuestras emociones y sus necesidades.
- El miedo a los cambios

SEMINARIO 7: LA ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA

- Seminario basado en el libro “Alquimia en la Cocina”
- Autodiagnóstico energético de cada participante
- Seminario de autodescubrimiento, que nos ayuda a entender nuestra dinámica energética, diseñando un plan de vida de acuerdo a nuestra naturaleza interior.
- Creando salud y vida con diferentes efectos y energías. Reforzando y remineralizando. Nutriendo. Generando calor interior. El dulzor. Depurando. Enfriando. Activando. Relajando.
- Hábitos, forma de vida y trabajo interior para equilibrar tus necesidades

SEMINARIO 8: ALIMENTACIÓN MEDICINAL Y AUTO-DIAGNOSTICO

- Los niveles de la enfermedad
- Las enfermedades de ajuste, su comprensión energética y terapéutica.
- La cara cómo reflejo del cuerpo. Diagnóstico facial.
- La acidez y la alcalinidad en nuestra alimentación. Preparaciones medicinales: bebidas, condimentos, platos depurativos, aplicaciones externas.
- Potencia al máximo tu sistema inmunitario

MONTSE BRADFORD



DOS OPCIONES:

PRESENCIAL o A DISTANCIA (a tu ritmo, desde casa)

FECHAS PRESENCIAL:

- ♥ **MÓDULO 2:** OCTUBRE 10, 11, 12 y 13 (Seminarios 4, 5 y 6)
- ♥ **MÓDULO 3:** DICIEMBRE 5, 6, 7 y 8 (Seminarios 7 y 8)

Horario: de 10h a 17h30 los 4 días.

Teoría con Montse Bradford y práctica con profesores de la escuela.

TELÉFONO: **618 28 74 84**

CORREO: info@montsebradford.es

WEB: www.montsebradford.es

APP DE MOVIL GRATUITA: LA ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA



MONTSE BRADFORD



ACERCA DE MONTSE BRADFORD

Barcelonesa de nacimiento. Ha estado desarrollando su carrera profesional como pionera en el campo de la Alimentación Natural y Energética y de la Salud Integral por toda Europa.

Escritora de 9 libros publicados sobre alimentación y salud; terapeuta del arte de la curación vibracional y de psicología transpersonal.

Entusiasta de la innovación, ha sabido complementar sus conocimientos para ofrecer seminarios únicos, con poder de auto-transformación y cambio personal.

Galardonada por la Fundación José Navarro, con el PREMIO VERDE 2008 por su obra y trabajo a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

SUS LIBROS:



SUS MONOGRÁFICOS A DISTANCIA:

