



YOGA & MEDITACIÓN

PROYECTO 2019



CLÍNICA
OMEGA ZETA

Dra. Elena Bejarano

DRA. ELENA BEJARANO



Acerca de mí...

- Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de Medicina Vall d'Hebrón (1985-1991).
- Curso de Farmacología Clínica en la C.S. de la Vall d'Hebrón, dirigido por el Dr. J.R. Laporte Roselló (1990-1991).
- Curso de MEDICINA Y CIRUGÍA DE URGENCIAS, en la C..S. de la Vall d'Hebrón, dirigido por los Dres. J. Guardia Massó y J.A. Salvá Lacombe (1990-91).
- Diplomada en Medicina Tradicional China por la escuela CEDACT (1989-90).
- Especialista en Medicina del Trabajo, vía M.I.R. (1999-2002).
- Diplomada en Homeopatía por la escuela CENSANA.
- Niveles de REIKI (1º, 2º, 3º y Maestría) .
- Master Iberoamericano en Acupuntura Bioenergética y Moxibustión certificado por la Universidad de Medicina China de Yunnan.
- Curso de Práctica de la Homeopatía, aplicación en pediatría, CEDH.
- Seminario de Salud Intestinal, Herramientas Diagnósticas y Terapéuticas.
- Certificate of Appreciation for the invaluable support as speaker during the III INTEGRATIVE MEDICINE CONFERENCE.
- Il Jornada Científica de Salud Intestinal: Actualización en Metabolismo y Funciones de la microbiótica.
- Física Cuántica aplicada en Medicina, Madrid. Dra. Teresa Versyp.
- Progressive Whorshop Sitges, Dr. Joe Dispenza.
- Advanced Worshop Bonn, Germany, Dr. Joe Dispenza.
- Advanced Worshop Tarragona, Dr. Joe Dispenza
- Monitora de Yoga (Escuela Eurinova)

YOGA

El yoga es una antigua disciplina originada en la India que contribuye a la unión y equilibrio del cuerpo y la mente a través de asanas (posturas físicas), meditación y pranayama (respiración).

Trabaja el cuerpo físico, las glándulas endocrinas, los órganos internos a la vez que busca conectar la mente inconsciente con la consciente y nos permite observar nuestros patrones mentales. La finalidad de esta disciplina es ayudarnos a mantenernos sanos, encontrar la felicidad tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y que nos podamos sentir realizados.

El yoga se propone conectar la mente inconsciente con la consciente, para ayudar a encontrar la felicidad, a través del mantenimiento de la salud tanto física, como mental y espiritual.



MEDITACIÓN

La meditación es una técnica que nos permite centrar la atención en un propósito, acallar el ruido tanto interno como externo para así poder contactar con nuestra esencia, con nuestro auténtico Ser y poder crear a través de la intención nuestra realidad.

A través de la meditación podemos rendir a nuestro cuerpo, que muchas veces se convierte en nuestra mente consciente, y unificar cuerpo-mente para alcanzar la coherencia y por tanto la plenitud y la salud.

PROPUESTA

Ofrecer un recurso más, trabajando el cuerpo y la mente, cultivando nuestros recursos mentales y físicos siempre promoviendo la salud.

La vida que actualmente llevamos supone un alto coste para nuestro organismo. El yoga y la meditación proporcionan los medios a personas de cualquier edad a tomar consciencia de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro cuerpo físico, por lo cual su práctica es importante para restablecer el equilibrio y mantener la salud.





NECESIDADES MATERIAL

- Esterilla •
- Bloques espuma •
- Zafus (cojín de yoga) •
- Mantas •

PROPUESTA PACKS

- Días individuales •
- Pack mensual 1 día a la semana •
- Pack mensual 2 días a la semana •
- Pack trimestral 1 día a la semana •
- Pack trimestral 2 día a la semana •

MUCHAS GRACIAS



CLÍNICA
OMEGA ZETA

Dra. Elena Bejarano

