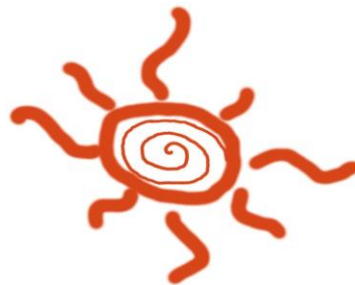




**FORMACIÓN en NUTRICIÓN  
MACROBIÓTICA Y MEDICINAL  
ORIENTAL  
-NIVEL II-**



**EUSKAL ESKOLA MAKROBIOTIKA**





### ➤ **Para quién es este curso**

Para quienes buscan profundizar en el campo de la macrobiótica, de la cocina energética, adentrarse en la medicina china y las 5 transformaciones sin mayor pretensión que la de seguir mejorando su salud, estilo de vida y tener una comprensión holística de la salud.

Para quien desea dedicarse a este campo profesionalmente como cocinera-o de macrobiótica, cocina energética, vegana y/o natural, como profesora de nutrición macrobiótica y/o cocina saludable, o como consultora, etc.

Para quienes desean completar su formación profesional: enfermeras, médicos, dietistas, naturópatas, cocineras, dependientas de tiendas ecológicas, etc.

Este curso está acreditado por A.P.E.N.B. asociación profesional española de naturopatía y bioterapias y por el resto de las escuelas de macrobiótica nacionales e internacionales. Al realizar los 2 años de formación con sus correspondientes prácticas y trabajos recibirás un diploma como Chef y Profesor/a de Cocina Macrobiótica y Bio-Energética.

Para hacer el Nivel II es necesario haber realizado el nivel I en nuestra escuela o cualquiera de las otras escuelas de Macrobióticas con un cómputo de horas similares.

### ➤ **Por qué en la Euskal Eskola Makrobiotika**

- Somos un centro especializado en cocina macrobiótica y cocina bio-energética. Si lo que buscas es crecer en este campo somos a día de hoy una de las mejores opciones en el estado español con más prácticas de cocina que el resto de las escuelas.
- Profesor@s de renombre avalados por un gran recorrido y experiencia (ver más abajo). En este curso contarás con Tina Asensio, Javier Felipe Perez, Nuria Renau Otero, Javier Arocena, Maite Zudaire, Naiara Uriarte y Patxi Mendinueta
- Contamos con un centro de 340m2 que incluye un aula de cocina totalmente equipada para grupos de hasta 25 personas, salas de lectura, restaurante, cafetería y terraza. Todo ello para hacer que tu estancia aquí sea lo más cómoda posible.
- Puedes completar tus estudios con otros cursos que ofrecemos, realizar prácticas con tus compañer@s en nuestras instalaciones y participar en conferencias gratuitas.
- Nuestros cursos de formación están avalados y reconocidos por las más importantes escuelas de macrobiótica del estado español y de Europa. Por lo tanto puedes estudiar con nosotr@s un curso y después continuar en otras escuelas o viceversa.
- La Euskal Eskola Makrobiotika te garantiza una formación de calidad con un curso de 400 horas lectivas entre las presenciales, prácticas y trabajos (solo en el Nivel 2). Te ofrecemos un profundo aprendizaje y te ofrecemos las herramientas necesarias para ser una verdadera profesional como profesora y chef bio-energética.



- Durante y después de la formación te asesoramos para que pongas en práctica tus proyectos personales o profesionales, disponer de cobertura legal, etc.
- Contamos con una bolsa de trabajo para cumplir tus expectativas como futuro profesional de la cocina bio-energética o de la nutrición macrobiótica.

- **Esta es nuestra programación seminario a seminario.**
- **Puede haber cambios para mejora del programa de los cuales os avisaremos Previamente.**

### Seminario 1: **5-6 Octubre**

- **Taller de cocina Festiva** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Los endulzantes naturales, artificiales y químicos** (s.m.) - *Tina Asensio*
- **El arte de elaborar una receta** (s.t) - *Tina Asensio*
- **Fertilidad, Embarazo y Lactancia** (d.m.) - *Nuria Renau Otero*

### Seminario 2: **9-10 Noviembre**

- **Nutricion y salud** ( sm) - *Javier Arocena*
- **Reposteria Vegana-** (s.t) - *Tina Asensio*
- **Panes Artesanales con y sin gluten.** (d.m) - *Nuria Renau Otero*

### Seminario 3: **30 Noviembre-1 Diciembre**

- **Elemento tierra desde la cocina** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina verano tardío** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Yin-Yang e Introducción a los 5 movimientos desde la sabiduría de curación oriental-** Javier Felipe Pérez
- **Elemento tierra** (d.m) - *Javier Felipe Perez*



#### Seminario 4: 11-12 Enero

- **La cocina del Otoño** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina METAL** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Las diferentes dietas: crudiveganismo, higienismo, grupo sanguíneo, etc.** (s.t)  
*Tina Asensio*
- **Elemento Metal desde la medicina oriental** (d.m) ) - *Javier Felipe Perez*

#### Seminario 5: 8-9 Febrero

- **Manteniendo el peso ideal** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina sin gluten** (s.m.) - *Tina Asensio*
- **Alimentación y deporte** (s.t.) - *Soraya Najera*
- **Histaminosis y alergias alimentarias** (d.m) - *Maite Zudaire*

#### Seminario 6: 7-8 Marzo

- **La cocina del Invierno** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina AGUA** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Ejercicios prácticos, repaso y valoración de los conocimientos** (s.t)
- **Elemento Agua desde la medicina oriental** (d.m) ) - *Javier Felipe Perez*

#### Seminario 7: 28-29 Marzo

- **Cancer desde la macrobiótica y la cocina natural** (s.m + s.t + d.m)
- **Taller de cocina y cancer** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Body scrub y Remedios macrobióticos** - *Tina Asensio*

#### Seminario 8: 25-26 Abril

- **Elaboración de Amasake, Tempeh, Pan de Trigo Germinado, Leche de Arroz, Pan de Miso, Yogurt de Avena** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de Brotes y Germinados** (s.t) - *Patxi Mendinueta*
- **Candida, celiaquía y otros desordenes digestivos** (d.m) - *Nuri a Renau Otero*



### Seminario 9: **23-24 Mayo**

- **La cocina de primavera** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina Madera** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Diagnostico oriental Avanzado** (s.t.) - *Javier Felipe Perez*
- **Elemento Madera desde la medicina oriental** (d.m) - *Javier Felipe Perez*

### Seminario 10: **6-7Junio**

- **La cocina de verano** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Taller de cocina Fuego** (s.m) - *Tina Asensio*
- **Ejercicios prácticos, repaso y valoración de los conocimientos** (s.t.) - *Tina Asensio*
- **Elemento Fuego desde la medicina oriental** (d.m) - *Javier Felipe Perez*

#### ➤ Contenidos

##### ***Teorías macrobióticas***

- Yin y yang, las 5 transformaciones y su relación con los órganos.
- Alimentos que afectan a los órganos.
- Como tratar diferentes condiciones mediante alimentación, estilo de vida y remedios.
- Tipos de condiciones

##### ***Medicina Tradicional China***

- Yin y yang, las 5 transformaciones y su relación con los órganos.
- Diagnóstico Oriental: facial, lengua, hara, por preguntas, el color, olor, voz.
- Reloj de órganos y flujo del Qi
- Aprender a ubicar el paso de los diferentes meridianos en el cuerpo.

##### ***Cocina Macrobiótica, energética y saludable***



- Cocina para cada estación y para las diferentes condiciones de los órganos.
- Platos específicos para cada órgano.
- El embarazo, parto, lactancia y alimentación infantil desde la perspectiva macrobiótica
- La energía de los alimentos
- Alimentación y cáncer.
- Elaboración de fermentos avanzados y alquimia en la cocina.
- Repostería macrobiótica y vegana.
- Elaboración de panes artesanales con y sin gluten.
- Recetas para personas que practican deporte.
- Taller de brotes y germinados

### ***Salud***

- Histaminosis: intolerancias alimentarias.
- La salud intestinal: celiacía, disbiosis intestinal, candidas
- Cáncer

### ***Nutrición***

- Estudio de los diferentes nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, etc.
- Diferentes dietas
- Alimentación y deporte

### ***Remedios***

- Platos específicos para diferentes condiciones de los órganos.
- Remedios medicinales para diferentes condiciones.
- Body scrub (friegas corporales)

## ➤ **Objetivos específicos**



### ***Teorías macrobióticas***

- Entender y ser capaces de explicar las teorías de yin y de yang, como funcionan en el cuerpo, su transformación y su relación con los órganos.
- Conocer y saber trabajar con las 5 transformaciones de la medicina china.
- Aprender a tratar mediante orientaciones macrobióticas diferentes condiciones del cuerpo; condición externa/interna, exceso de yin o yang, deficiencia de yin o yang, exceso de yin/yang,
- Conocer la energía de los alimentos como nos afectan y cómo actúan en el cuerpo; alimentos calientes, templados, neutros, refrescantes, fríos, más yin, más yang, ácidos, salados, dulces, picantes y amargos, hojas, raíces, verduras redondas, alimentos vegetales, animales, etc...
- Conocer el proceso de creación, gestación y amamantamiento desde la perspectiva macrobiótica y la alimentación saludable.
- Ser conscientes de la importancia de la alimentación, el entorno y el estilo de vida así como de las necesidades alimentarias
- Aprender y ser capaces de realizar recetas para las diferentes necesidades.
- Analizar, valorar y conocer las ventajas y desventajas de la alimentación macrobiótica y/o vegana durante el embarazo, riesgos y soluciones ( déficits de hierro, ácido fólico, iodo, B12 y ácidos grasos esenciales).
- Saber cuáles son las necesidades y como cubrirlas desde una alimentación saludable, macrobiótica y/o vegana de una persona que practica deporte.
- Estudio de alimentos específicos curativos

### ***Medicina Tradicional China***



- Conocer y entender cómo se mueve la energía en los órganos y a qué horas están estos más activos o más pasivos y comprenderlos para poder interpretar diferentes señales.
- Tener claro y saber distinguir entre una condición interna y otra externa y cuáles son sus diferencias.
- Entender a las personas en desequilibrio y saber interpretarlos desde el Yin y Yang y los 5 movimientos.
- Desarrollar los métodos de diagnóstico de la MTC como la palpación, la observación, la consulta, etc.
- Conocer, entender y saber interpretar el funcionamiento de los órganos a nivel energético según la MTC.

### ***Cocina Macrobiótica, energética y saludable***

- Aprender cuales son las características de las 4 estaciones y qué relación tienen con nuestros órganos y nuestro cuerpo. Aprender a adecuar nuestra alimentación a esas necesidades específicas con alimentos y métodos de preparación acordes a esas características.
- Aprender y ser capaces de cocinar platos específicos para mejorar o prevenir problemas específicos.
- Ser capaces de diseñar menús equilibrados para las diferentes estaciones y diferentes condiciones.
- Aprender a redactar nuestras propias recetas.
- Amplio conocimiento en la elaboración de fermentos y otras elaboraciones macrobióticas.
- Saber elaborar panes con diferentes harinas y técnicas así como repostería con y sin gluten y sin utilizar ningún ingrediente animal o artificial.





- Manejo y perfeccionamiento de las diferentes técnicas de cocina y de corte.
- Aprender a hacer nuestros propios brotes y germinados, sus beneficios y estudio de las diferentes semillas.
- Amplio conocimiento y recursos para elaborar dietas sin gluten, sin soja u otros alérgenos.
- Aprendizaje y práctica de más de 100 recetas a través de este curso

### ***Diagnóstico***

- Aprender a realizar el diagnóstico por la lengua conociendo y siendo capaces de diferenciar las diferentes áreas ( según el mapa de la lengua ) y rasgos ( color, marcas, forma, grietas )
- Aprender la localización y recorrido de los meridianos y analizarlos mediante la palpación encontrando diferentes signos de diagnóstico (color, humedad/sequedad, dureza/vacio, calor/frío, marcas, etc...)
- Diferenciar las diferentes áreas en el abdomen (órganos) y distinguir e interpretar los diferentes signos. (lleno/vacío, calor/humedad, tensión/distensión, etc )
- Aprender las diferentes señales de disturbios y las relaciones orgánicas.
- Conocer cómo y qué preguntas hacer para un buen diagnóstico.
- Conocer y ser capaces de diferenciar los diferentes olores, voces y sonidos y su relación con los órganos.

### ***Remedios***

- Aprender y ser capaces de realizar platos específicos para diferentes condiciones de los órganos.



- Aprender y ser capaces de realizar remedios medicinales para diferentes condiciones.

### ➤ Metodología

Las clases serán teórico-prácticas y se desarrollarán diferentes ejercicios según la asignatura y el profesor/a. El alumno recibirá material didáctico y las recetas que se elaboran en cada seminario.

La cocina y sus prácticas tendrán una presencia muy importante en este curso contaremos con 11 prácticas de cocina, en su mayoría en sábado por la mañana, excepto el taller de panes que se realizará en domingo por la mañana y el taller de repostería que se realizará en sábado por la tarde.

Cada práctica de cocina del sábado por la mañana incluirá la comida a excepción del taller de fermentos y alquimia en la cocina.

### ➤ Evaluación

- **Asistencia:** Para obtener la acreditación como profesor y chef bio-energético el curso se deberá cumplir con el 100% de asistencia. En caso de no poder asistir a alguna de las clases hay que notificarlo con antelación (excepto por enfermedad) para tener la opción de poder recuperar la clase en el curso siguiente.
- **Trabajos:** Se deberá diseñar un menú por cada elemento y entregar en el plazo acordado. Los trabajos son una parte importante de la formación y sirven para reforzar los conocimientos previamente adquiridos.
- **Prácticas de Profesor:**
  1. El alumn@ participará en mínimo 3 talleres de cocina de la Euskal Eskola Makrobiótika como profesor en prácticas, normalmente con l@s alumn@s del 1º curso y siempre acompañados y respaldados por profesor@s de la escuela. Para ello recibirá las recetas con antelación para ir practicando y planteando dudas. Los días de las prácticas serán a convenir entre la escuela y el alumn@.



2. Impartir al menos una charla o clase de cocina en la Euskal Eskola Makrobiotika o en cualquier otro centro, sociedad, etc.

- **Prácticas de Cociner@:**

Son voluntarias, se necesitan realizar al menos 100 horas de prácticas en cocinas profesionales de restaurantes, casas de salud, campings, track food, etc...Relacionados con la cocina macrobiótica, vegana, higienista, ecológica y/o saludable. Estas prácticas se pueden realizar en Baratza Kafea o en cualquiera de la lista que os adjuntamos más abajo y que vamos a ir ampliando. Las horas de prácticas se mostrarán en la parte trasera de vuestro diploma.

La intención de estas prácticas es ampliar vuestros conocimientos, conocer de primera mano como es el trabajo en una cocina profesional. Cada lugar donde realicéis prácticas os otorgará un certificado de vuestras prácticas y si habéis realizado un buen trabajo obtendréis también una carta de recomendación que aportará experiencia en vuestros conocimientos y vuestro curriculum.

➤ **Título / Diploma**

- Cuando se superen todas las pruebas establecidas se hará la entrega del diploma acreditativo de la Euskal Eskola Makrobiotikoa certificado por APENB (asociación de Profesionales de España de Naturopatía y bioterapias) como CHEF BIO-ENERGÉTICO y PROFESOR de NUTRICIÓN MACROBIOTICA Y MEDICINA ORIENTAL
- En caso de no estar interesado en realizar ningún tipo de prácticas se recibirá un diploma de asistencia al 2º NIVEL NUTRICIÓN MACROBIOTICA Y MEDICINA ORIENTAL
- Existe también la opción de no hacer las prácticas de cocina y hacer solo las de profesor, en ese caso en el diploma aparecerá PROFESOR@ de NUTRICIÓN MACROBIÓTICA y MEDICINA ORIENTAL



➤ **Profesor@s**

**TINA ASENSIO**

Directora de Euskal Eskola Makrobiotika

Profesora en Nutrición Macrobiótica y Chef bio-energética desde el 2006

Head chef de Baratza Kafea.

Diplomada en macrobiótica en Instituto Kushi de Amsterdam

Diplomada como Profesora de Cocina Energética, Escuela de Montse Bradford.

Estudió Cocina Natural, Concord Institute (Londres)

Nivel 1 Flores de Bach

**JAVIER FELIPE**

Experto acupuntor por la Universidad de Santiago de Compostela y de diferentes disciplinas

Especializado en microsistemas orientales: auriculopuntura, craneopuntura, etc.

Los últimos 12 años he estado enfocado en la medicina china y sus técnicas complementarias.

Diplomado en Tui-Na (masaje chino)

Kinesiólogo,

Diplomado en osteopatía estructural y especialista en la reordenación de la postura.

**NURIA RENAU OTERO**

Consultora, Profesora, Cocinera y Divulgadora de la alimentación saludable desde hace 8 años.

Diplomada en Cocina Naturista y Terapéutica, Dietoterapia aplicada, Oligoterapia, Embarazo y Crianza, en Instituto de formación profesional Roger de Llúria en Barcelona.

Cocina anti-cáncer y Alimentación Antiinflamatoria, con Montse Vallory.

**MAITE ZUDAIRE**

Dietista-Nutricionista especializada en Histaminosis alimentaria.

Docente, asesora nutricional, autora de artículos de divulgación científica y del libro " Recetas para curar el cuerpo y el alma", junto con Tina Asensio.

En 2005 'Dietistas del año en España' concedido por la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas,



### **JAVIER AROCENA**

Ciencias Biológicas, Universidad de Granada

Certificado de Aptitud Pedagógica en la Universidad de Málaga.

Post-grado “Nutrición, Dietética y Dietoterapia”, Departamento de Fisiología y Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra

Medicina natural I y II, con el centro Transformación de Málaga.

Curso de post-grado de Agricultura Ecológica por la Escuela Agraria de Caldas de Montbui (Barcelona),

Cursos de Reiki y de la Nueva Medicina Germánica del Dr. Hamer.

### **SORAYA NAJERA**

Profesora en Nutrición Macrobiotica y Bio-energética, Euskal Eskola Makrobiotika

Grado Medio de Cocina Tradicional

Cocina Fitness dedicada a deportistas

Monitora de actividades dirigidas y Personal Trainer por la IFBB

Nutrición básica para el deportista

## **Tarifas y Modalidades de pago**

**Un solo pago: 1450€**

**Pago en 2 plazos: 1525€**

**Pago fraccionado mensual: 1600€**

La matrícula es aparte 100€ y se paga en el momento de inscribirse.

*\*El estudiante se compromete al pago total de curso aunque escoja el modo de pago fraccionado. En caso de falta de asistencia está obligado a pagar igualmente la mensualidad. Siempre que se avise con antelación de su falta de asistencia podrá recuperar esas mismas clases en el curso que tendrá lugar el año siguiente.*