

La Sala de Cultura del Consell de Formentera acollirà aquest proper dissabte, dia 28, a partir de les nou del matí, la formació i xerrada “Pla de Valors: Nens, Salut i Esport” a càrrec d’en Xavier Cañellas.

Xavier Cañellas és psiconeuroinmunòleg, conferenciant i docent en diversos màsters i cursos, a més de coautor del llibre “Nens sans, adults sans”.

En la societat actual sovint no som conscients que hem alterat considerablement els nostres hàbits i l’entorn. La mala alimentació, les jornades de treball llargues, la manca d’exercici físic o el sedentarisme, entre d’altres factors, fan que l’entorn artificial en el que vivim, tingui un impacte brutal en la nostra salut, provocant una llarga llista d’alteracions, al·lèrgies, intoleràncies i patologies mentals.

En la formació d’aquest dissabte, en Xavier Cañellas ens parlarà de com descobrir les causes de les nostres dolences en comptes de suprimir-ne els símptomes cara a tenir una actitud activa vers els nostres processos de curació. Cañellas posarà l’èmfasi en el canvi nutricional i d’estil de vida que ens cal per a recuperar la salut i en la resolució dels conflictes emocionals per a millorar la nostra qualitat de vida. En concret, els punts a tractar seran: Veritats i mites en l'alimentació, Microbiòtica intestinal, l’Esport com a una necessitat i no una obligació i, finalment, Nens, salut i esport.