



La Sala de Cultura del Consell de Formentera acogerá este próximo sábado, día 28, a partir de las nueve de la mañana, la formación y charla “Plan de Valores: Niños, Salud y Deporte” a cargo de Xavier Cañellas.

Xavier Cañellas es psiconeuroinmunólogo, conferenciante y docente en diversas másters y cursos, además de coautor del libro “Nens sans, adults sans”.

En la sociedad actual a menudo no somos conscientes de que hemos alterado considerablemente nuestros hábitos y el entorno. La mala alimentación, las jornadas de trabajo largas, la falta de ejercicio físico u el sedentarismo, entre otros factores, hacen que el entorno artificial en el que vivimos tenga un impacto brutal en nuestra salud, provocando una larga lista de alteraciones, alergias, intolerancias y patologías mentales.

En la formación de este sábado, Xavier Cañellas nos hablará de como descubrir las causas de nuestras dolencias en vez de suprimir los síntomas para tener una actitud activa hacia nuestros procesos de curación. Cañellas pondrá el énfasis en el cambio nutricional y de estilo de vida que nos hace falta para recuperar la salud y en la resolución de los conflictos emocionales para mejorar nuestra calidad de vida. En concreto, los puntos a tratar serán: Verdades y mitos en la alimentación, Microbiótica intestinal, el Deporte como una necesidad y no una obligación y, finalmente, Niños, salud y deporte.