

# Neurociencia

SA BASSA ROTJA

ECOTURISME

DRA. CASTELLANOS / OLIVER INDRI

MALLORCA

RETIRO DE

NEUROCIENCIA

DEL

BIENESTAR

10-14 JUNIO 2020





## ¿Qué es la neurociencia del bienestar?

Es un nuevo concepto de formación para el crecimiento personal y profesional, donde se unen las enseñanzas de la neurociencia más vanguardista y la tradición milenaria china con el fin común de cultivar el bienestar y la salud. Retiro de Neurociencia del Bienestar es un curso de 5 días en un hotel rural de Mallorca diseñado para aprender desde la propia experiencia.

Retiro de formación personal y profesional organizado y diseñado por la Doctora en neurociencia **Nazareth Castellanos** y el instructor de artes corporales chinas para la salud **Oliver Indri**.

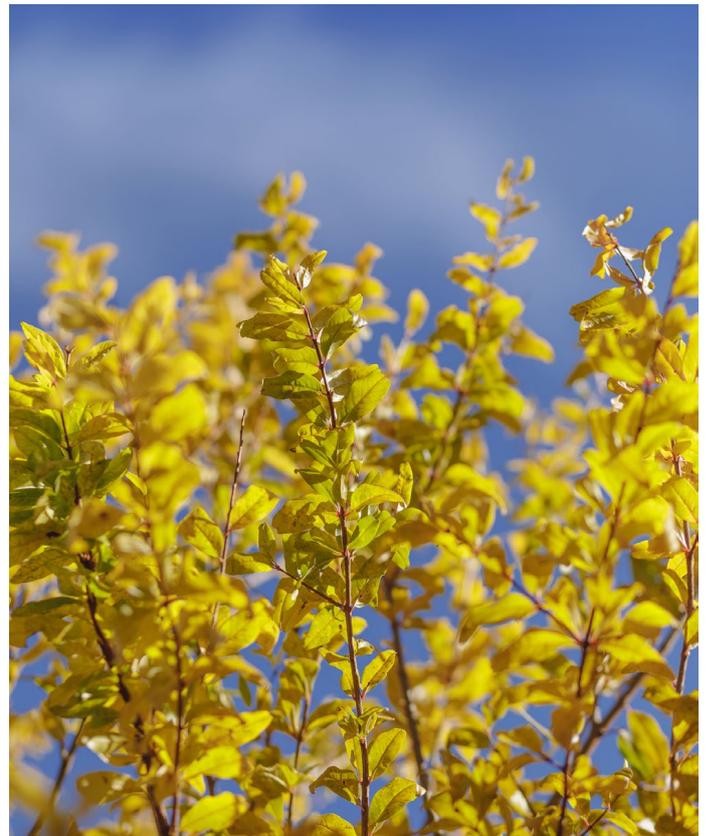
## OBJETIVO PRINCIPAL

La base de la medicina preventiva, a la que se dirige nuestro sistema, está basada en los pilares de la calma mental, regulación emocional, hábitos alimenticios sanos y conexión con el propio cuerpo.

En este retiro aprenderemos y entenderemos las bases científicas de dichos pilares e incorporaremos las técnicas necesarias para sostenerlos. Los conocimientos teóricos y prácticos han sido seleccionados para favorecer el crecimiento en dos ámbitos:

- El **personal**, al adquirir el entendimiento desde la neurociencia de los procesos mentales y corporales, y al aprender prácticas que se pueden realizar en el día a día. Es un curso diseñado bajo la estructura de Recetas científicas y milenarias para el bienestar.
- Apoyado en el aprendizaje personal, esta formación permite también un **crecimiento profesional**, donde cada material será justificado científicamente, se aportará la bibliografía, una densa carpeta de artículos científicos, y una lista de cuestionarios psicológicos testados científicamente para estimar el bienestar. Se proporcionará un justificante de enseñanza de 15 horas tutelada por la Dra. Castellanos.

Permitirá además enseñar una serie de sencillas técnicas basadas en la respiración, la corrección de la postura y la percepción de las sensaciones corporales para equilibrar la mente.



## ¿A quién va dirigido?

A todo aquel que quiera aprender desde la neurociencia más moderna y las tradiciones milenarias orientales a estar bien y cultivar una buena salud.

A profesionales de los campos de la psicología, medicina, coach, docencia, nutrición o instructores de técnicas de equilibrio mente · cuerpo (meditación, yoga, taichi, qigong, movimiento inteligente, etc), así como todo aquel que acompañe en el crecimiento personal y el bienestar.

No se requiere ningún conocimiento previo ni de neurociencia ni de técnicas corporales. No es necesario tener ninguna forma física, las técnicas que aprenderemos son suaves y adaptadas a las necesidades del grupo. Se recomienda calzado y ropa cómoda.

---

## EQUIPO DOCENTE

# Nazareth Castellanos

*Más de 20 años investigando y enseñando neurociencia.*

- Investigadora del CSIC del Instituto de Física Interdisciplinar y sistemas complejos.
- Licenciada en Física teórica y doctora en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Master en Matemáticas aplicadas a la biología y Master en Neurociencias por la Facultad de Medicina de la UAM.



Ha trabajado como investigadora y docente en el laboratorio de Neurociencia cognitiva y computacional del CTB (Universidad Complutense y Politécnica de Madrid), en el instituto de investigaciones cerebrales Max Planck de Frankfurt y en Kings College de Londres. Actualmente dirige la investigación del laboratorio Nirakara - Lab y la cátedra de la Universidad Complutense de Madrid, Mindfulness y ciencias cognitivas. Tiene publicados más de 50 artículos en revistas científicas internacionales de reconocido impacto y colaboraciones en libros universitarios, ha dirigido tres tesis e impartido clases en universidades españolas, alemanas, inglesas y de Estados Unidos.

## Oliver Indri

*Más de 15 años  
practicando y enseñando  
artes corporales para  
la salud.*

- Instructor certificado por la Asociación Española de QiGong de salud [www.daoyin.es](http://www.daoyin.es)
- Cinturón negro de Taichi por la Federación española de Judo y deportes asociados.



Licenciado en historia del arte por la universidad de Bolonia y artista plástico con exposiciones en Londres, Berlín, Florencia, Biolonia, Trieste, Barcelona o Madrid. Practicante de artes marciales desde los diez años, nadador profesional, y sólida experiencia en yoga.

En 2005 comenzó a formarse en técnicas corporales chinas bajo la supervisión de maestros nativos, entre los que destaca el maestro Gao Song Mao en la técnica de Wushu al que ayudaba en la docencia impartida por el Centro oficial de España. China de Taichi situado en Madrid. En los últimos años se ha formado en la asociación española de Qigong de salud bajo la supervisión de Miguel Martín y Teresa Menchén. Ha impartido numerosos cursos y talleres en España e Italia dirigidos a adolescentes y adultos.

# Lugar del retiro

**Hotel rural  
Sa Bassa Rotja**

El retiro se realiza en el Hotel rural Sa Bassa Rotja, situado en la comarca de Porreres (Mallorca) a 20 minutos del aeropuerto de Palma. Sa Bassa Rotja es una finca de 800.000 m<sup>2</sup> que cuenta con piscina, spa, viñas, caballos y un comfortable hotel.

El Hotel surge de un edificio árabe del siglo XIII reformado respetando la arquitectura mallorquina y siguiendo las reglas de sostenibilidad ecológicas. Las habitaciones están completamente equipadas siendo de estilo rústico y moderno. El menú se compone de comida mediterránea con productos locales, posibilidad de comida vegetariana.



# Estructura del retiro



El retiro de Neurociencia del bienestar se compone de 15 horas de formación, 8 horas lectivas de neurociencia (ver detalles en la sección programa de neurociencia) y 7 horas de aprendizaje de técnicas corporales básicas para la salud (ver detalles en la sección programa de técnicas corporales), alternados en la mañana y tarde.

Los asistentes se hospedarán en una finca mallorquina donde compartirán estancia y mesa con los profesores del curso durante toda la estancia.

Se han reservado momentos para el disfrute de las instalaciones (piscina, spa, caballos, playa y excursión). La estructura del retiro supone una sólida formación teórica y práctica, pero se da importancia al descanso para cultivar el disfrute, en un nuevo concepto de vacaciones y formación personal y profesional.

---

## PROGRAMA DE

# Neurociencia

---

### Profesora:

Doctora Nazareth Castellanos

La neurociencia moderna apuesta cada día más fuerte por el bienestar basándose en los sólidos hallazgos científicos que evidencian la influencia clínica y psicológica de “estar bien”. Esta apuesta, que alimenta las bases de la medicina preventiva, se basa en el conocimiento de los mecanismos cerebrales y corporales de la calma mental, la regulación de las emociones, y la relación entre el cuerpo y la mente, entre el cerebro y las vísceras. En este temario haremos un sólido repaso a la neurociencia del bienestar desde los últimas novedades científicas.

**1. La importancia del bienestar:** Se expondrán las evidencias científicas de los beneficios clínicos y psicológicos de la calma mental y la conexión con el cuerpo.

**2. La emoción como base:** Se estudiarán los mecanismos neuronales de la regulación emocional, la neuroanatomía de la emoción (amígdala y cortezas cingulada y frontal) y el sesgo narcisista de los procesos cognitivos para aprender a identificarlos. Se proporcionan una serie de cuestionarios para medir la regulación emocional de cada persona.

**3. Aquí y ahora:** Aprenderemos qué es la divagación mental, cómo afecta al cerebro, los mecanismos del diálogo interior y las consecuentes redes cerebrales involucradas en la insatisfacción vital para llegar a comprender la importancia de la atención y la calma mental.

**4. Neurociencia de la felicidad :** Con una estructura de relato y acompañado de música veremos cómo es un cerebro feliz, cómo cultivar sus mecanismos y sus consecuencias físicas.

**5. La biología de la motivación:** Se estudiará qué es la motivación desde la neurociencia, el por qué de su importancia, la descentralización de la motivación y los beneficiosos mecanismos neuronales del aprendizaje y estimulación intelectual. Se proporcionan una serie de cuestionarios para medir el grado de satisfacción vital de cada persona.

**6. Las tripas de la mente:** Veremos los más novedosos hallazgos científicos sobre la relación intestino - cerebro, hablaremos de las dietas y alimentos más saludables para la psicología y aquellos que aportan nerviosismo.

**7. Neurociencia corporal:** Se estudiará cómo está representados nuestro cuerpo en el cerebro, la influencia de la postura corporal sobre la mente y las bases científicas de las técnicas de equilibrio mente · cuerpo (yoga, taichi, chikung, etc). Se proporcionan una serie de cuestionarios para medir el grado de percepción corporal de cada persona.

**8. El yo y la consciencia, ¿es lo mismo?:**

Cerraremos este curso - retiro hablando sobre una de las teorías científicas más avanzadas de la consciencia, que sitúa al observador como espectador y como actor. Veremos las implicaciones psicológicas de tal enfoque para centrarnos en una beneficiosa práctica para la calma mental: considerar la mente un sentido más o des-identificarnos del yo, de nuestros pensamientos y emociones. “Vivirlos sin vivirlos” decía la tradición hinduista, “reforzar la red fronto- límbica” replica la neurociencia.

---

## PROGRAMA DE

# Técnicas corporales

---

### Instructor:

Oliver Indri

Las técnicas corporales del curso comprenden una serie de prácticas corporales básicas chinas para la salud, basadas en la tradición milenaria del **QiGong**.

De origen milenario el Qigong (pronunciado Chi Kung) es una práctica corporal basada en la circulación del Qi a través del cuerpo humano, medida de salud reconocida por la Organización Mundial de la Salud y que debe ser incorporada en el sistema médico moderno desde el año 2021. El QiGong conjuga el ejercicio de posturas, gestos y respiraciones destinados a hacer circular la bio-electricidad del cuerpo y la sangre a fin de preservar la salud, y prolongar la vida.

Entre los beneficios testados científicamente de la práctica del Qigong está la mejoría de los sistemas respiratorio, digestivo, circulatorio, nervioso, linfático y una desintoxicación del organismo, mejorando así a nivel mental y emocional. Su práctica continuada otorga mayor estabilidad, lucidez, combate el insomnio y regula los procesos fisiológicos del cuerpo, permitiendo llevar a cabo con bienestar y armonía el diario vivir.

El curso está diseñado para aprender las técnicas fundamentales del QiGong para la salud:

- 1.** Técnicas de enraizamiento para enderezar la postura corporal, encontrar el centro y relajar el cuerpo.
- 2.** Técnicas de relajación mental a través de la respiración, métodos de respiración torácica y abdominal.
- 3.** Ejercicios básicos de chikung dinámico para coordinar la respiración con el movimiento.
- 4.** Ejercicios básicos de chikung estático, la postura del árbol y la conexión cielo-tierra.
- 5.** Ejercicios para estimular los órganos del sistema entérico (estómago, intestino grueso y delgado). Formas de auto-masajes.
- 6.** Auto-masaje facial y desbloqueo de las articulaciones.
- 7.** Técnicas básicas de chikung para la salud global.

Las sesiones serán realizadas en el exterior de la finca y en la cercana playa de Es Trenc, al iniciar la mañana y al atardecer.





# Programa y horarios

# 10 – 14 Junio 2020

## Miércoles

# 10

---

14:00	Llegada a la finca · Bienvenida
14:00 - 17:00	Relax en las instalaciones del hotel o masaje (opcional)
17:00 - 18:30	Presentación del curso y la conferencia "La importancia del bienestar"
18:30 - 19:30	Técnicas de relajación corporal.
20:30	Cena y descanso

---

## Jueves

# 11

---

08:00 - 09:30	Desayuno
10:00 - 11:00	Técnicas de respiración
11:00 - 11:30	Descanso
11:30 - 12:30	2a conferencia de neurociencia: "La emoción como base"
12:30 - 14:00	Descanso
14:00 - 16:30	Comida y descanso
17:00 - 18:00	3a conferencia de neurociencia: "Aquí y ahora"
18:15 - 19:15	Técnicas de Chikung dinámico
21:00	Cena y descanso

---

## Viernes

# 12

---

08:00 - 09:30	Desayuno
10:00 - 14:00	Opciones: excursión a Valdemossa, o relax en la finca o masaje
14:00 - 17:00	Comida
17:00 - 18:30	4a conferencia de neurociencia: "Las tripas de la mente"
18:30 - 19:00	Descanso
19:00 - 20:00	Técnicas de chikung para los órganos del sistema digestivo.
20:00 - 21:30	Cena
21:30	Concierto y Cuenta cuentos, 5a conferencia de neurociencia: "La neurociencia de la felicidad"

---

## Sábado

# 13

---

08:00 - 09:30	Desayuno
10:00 - 11:00	Técnicas de Chikung para coordinar movimiento y respiración.
11:00 - 14:00	Relax en las instalaciones del hotel o masaje (opcional)
14:00 - 16:30	Comida
16:30 - 17:30	6a conferencia de neurociencia: "Neurociencia corporal"
17:00 - 19:00	Chikung en la playa de Es Trenc (técnicas de auto-masaje)
20:30	Barbacoa en el jardín de la finca

---

## Domingo

# 14

---

08:00 - 09:30	Desayuno
10:00 - 11:00	Técnicas de chikung para la salud global
11:00 - 12:00	Descanso
12:00 - 13:30	7a conferencia de neurociencia : "El yo y la consciencia"
13:30 - 16:00	Comida
16:00	Despedida y cierre del curso.

# Reservas e información

## PRECIOS:

Habitación doble  
compartida: 975€

Habitación individual:  
1350€



## CONTACTO:

Nazareth Castellanos · Nila Crespi  
622 801 591 · 679 38 27 12  
Hotel: 971 16 82 25  
info@sabassarotja.com

## Más información:

www.sabassarotja.com  
www.nazarethcastellanos.com  
neurocienciamallorca@gmail.com

## INCLUYE:

- Alojamiento y pensión completa (desayuno, comida, cena y agua)
- Traslado aeropuerto o Palma al hotel.
- Traslado a la playa para sesión de chikung.
- Barbacoa en el jardín de la finca.
- Acceso al spa del hotel (piscina climatizada y exterior, sauna, jacuzzi, duchas nórdicas) y las instalaciones de la finca (pista de tenis, jardines, salones, terraza, solarium, y 800.000 m<sup>2</sup> para pasear).
- Concierto
- Curso de 8 horas de neurociencia por la Dra. Castellanos
- Se proveerá a los alumnos de material científico (bibliografía y carpeta de artículos científicos), y cuestionarios psicológicos de percepción corporal, bienestar y satisfacción vital. También se facilitará un link para descargarse vídeos de las técnicas corporales aprendidas durante el curso.
- Curso de 7 horas técnicas corporales de equilibrio mente y cuerpo.
- Certificado de asistencia a un curso de formación de 15 horas tutelado por la Dra. Castellanos.

## OPCIONAL:

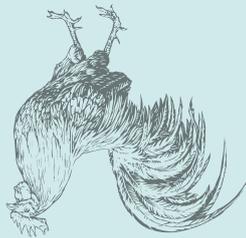
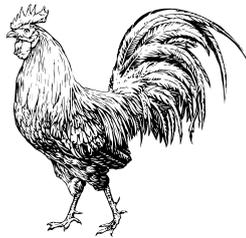
- Masaje o excursión a Valldemossa (75€)
- Bebidas extra (agua incluida)
- Prolongar estancia en el hotel
- Viaje en barco por la bahía

## NO INCLUYE:

- Vuelo a Mallorca

**\*Consultar condiciones de reserva y posibilidad de pago fraccionado en [info@sabassarotja.com](mailto:info@sabassarotja.com)**





**Hotel Sa Bassa Rotja**  
Camí de Sa Pedrera S/N,  
Finca Son Orell  
07260 Porreres (Mallorca) España

T: +34 971 168 225  
info@sabassarotja.com  
www.sabassarotja.com