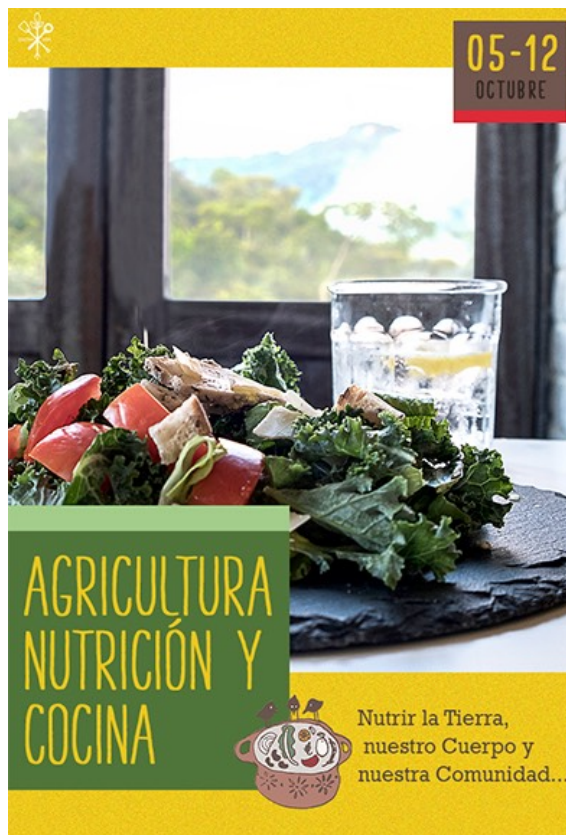


OBJETIVOS DEL TALLER

Compartir saberes y herramientas desde la ecología profunda, la agricultura regenerativa, la nutrición como forma de sanación y la cocina como disfrute de los alimentos, deseando que ayuden a generar una integración consciente de hábitos y elecciones en nuestra alimentación cotidiana que contribuyan a nutrir nuestra capacidad para autoregularnos y a una sanación personal, colectiva y ecológica.

Exploraremos y aprenderemos herramientas sobre cómo es nuestra relación con la vida en general y la agricultura en particular (relación con la Tierra), la nutrición y el cultivo de nuestra salud (relación con nosotrxs mismxs) y finalmente el placer de comer y su vínculo con la generación de cultura (relaciones colectivas).

A partir de la reflexión colectiva, prácticas en el campo y ejercicios basados en la ecología profunda haremos conciencia sobre el impacto de lo que comemos y qué calidad de nutrientes le damos a nuestro cuerpo, mente y emociones, para poder reconectar con nuestra salud y con la responsabilidad que cada quien tiene dentro de la cadena de producción y consumo de alimentos.



PILARES

Agricultura regenerativa

Las formas convencionales de producción de alimentos, además de estar agotando recursos tan valiosos como los suelos, el agua y la biodiversidad, nos proveen de alimentos de bajos contenidos nutricionales, los cuales muchas veces llevan una peligrosa cantidad de agroquímicos y biocidas tóxicos para la salud. La agricultura regenerativa o agroecología, permite producir alimentos de calidad nutricional mientras recupera el balance de los servicios ecosistémicos, generando impactos positivos a nivel social, ambiental y económico.

Nutrición

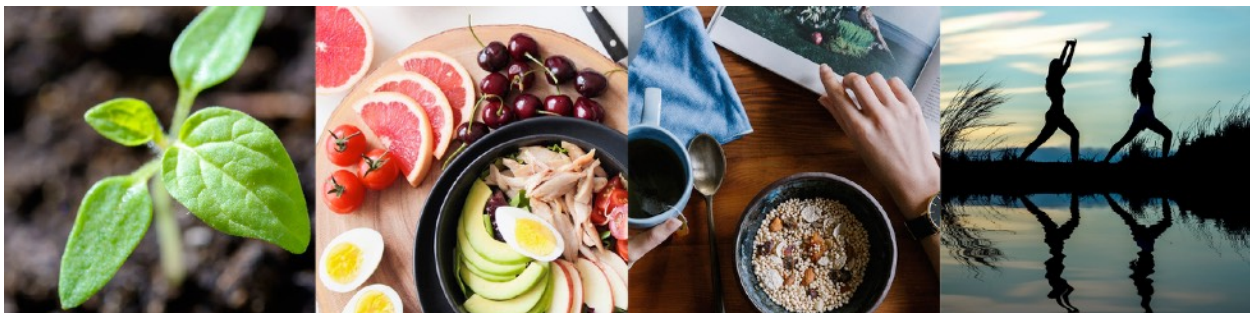
La alimentación es un pilar fundamental de nuestra salud. Hoy día ante la gran oferta de pseudoalimentos que ofrece el mercado globalizado es necesario replantearse qué comer, cómo comer y para qué comer. Reconocer la trascendencia que nuestras elecciones alimentarias tienen sobre nuestra salud y la salud del planeta es algo imprescindible para lograr los cambios que se requieren para revertir nuestra condición actual. El taller busca sensibilizar y brindar herramientas de valor práctico para mejorar la nutrición y la salud.

Cocina

Con el ritmo acelerado que demanda la vida moderna nos hemos ido desligando del placer de cocinar, tener tiempo para comer y compartir la mesa. La cocina, en su relación alquímica con todos los elementos, ha sido el corazón de la generación de cultura e identidad de todos los pueblos. Es fundamental reconectarnos con nuestro cuerpo que guarda la memoria de las historias de los sabores y antojos con los que nos formamos, para hacer conciencia de cómo fue nuestra relación con la cocina [placentera, dolorosa, sin importancia, etc] para poder transformar esa relación en una acción de disfrute y bien tratarnos.

Ecología profunda: El trabajo que reconecta

Especialmente en estos tiempos de incertidumbre se hace necesario reunirnos y compartir nuestros sentimientos y pensamientos en torno a las difíciles realidades que hacemos frente. En comunidad y siguiendo la sabia guía de la trama de la vida, el trabajo que Reconecta es una propuesta metodológica que aviva nuestra llama de inspiración para que encontremos la fuerza necesaria para seguir andando de una manera más plena y sana.



TEMARIO

Agricultura regenerativa

Relación salud - enfermedad: Reflexionaremos sobre la noción de salud y enfermedad que cada quien tiene y sobre la crisis sistémica actual en relación a la salud planetaria y demográfica causadas por nuestra alimentación y la agricultura convencional, teniendo como eje conductor de la reflexión ejercicios y meditaciones basados en la ecología profunda.

ABC de la Agricultura: Compartiremos las herramientas y conocimientos básicos para entender cómo la agricultura y la producción de alimentos en general pueden ser parte de la solución a los grandes retos y problemas que enfrentamos.

ABC de la Nutrición: Aprenderemos los conceptos básicos de nutrición para el cuerpo humano: macronutrientes y micronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, enzimas, vitaminas, minerales, etc) y para qué sirve cada uno de éstos elementos.

Microbiota: Hablaremos sobre la importancia de los microorganismos en el suelo y exploraremos diferentes formas de compostaje. Posteriormente entenderemos cómo es el funcionamiento de los microorganismos en el sistema digestivo y aprenderemos a hacer algunos alimentos fermentados.

Temporalidad: Veremos las diferentes temporadas de los cultivos y qué comer en cada estación.

Ciclos: Revisaremos los ciclos de los elementos en la agricultura (agua, carbono, nutrientes) y en nuestro cuerpo (respiración, agua, fuego digestivo)

Autoregulación / Observación: Observaremos las distintas estrategias de autorregulación que tiene la vida: en las emociones, en el cuerpo, en la naturaleza y en la agricultura.

Celebración: Honraremos la importancia de agradecer y conectar con el gozo para celebrar la vida con todo su maravilloso entramado y complejidad a través de cocinar juntos y compartir la mesa diariamente.

SEDE EN RANCHO LOS AMIGOS

Ubicado a orillas de la Laguna de Sontecomapan, humedal Ramsar de importancia internacional en el corazón de la Reserva de la Biosfera de los Tuxtlas (CONANP-MaB-UNESCO).

Ecoturismo y Reserva Natural,
CATEMACO, VERACRUZ, MX.
Laguna de Sontecomapan s/n, 95870 Catemaco, Ver.
E mail: informes@losamigos.com.mx | Tel: (+52) 294 100-7887 y 294 107-4699

La Barra de Sontecomapan
View larger map

La Barra de Sontecomapan

Map data ©2018 Google, INEGI Terms of Use Report a map error