

A black and white photograph of a woman in profile, facing left. She has her hair styled in traditional braids, some of which are held together with thin sticks. She is wearing a dark, textured shawl or poncho over a light-colored top. The background is a soft-focus outdoor setting.

# Curso Medicina Tradicional Mexicana & Cosmovisão

Com Sofia Díaz  
Hernandez  
e apoio de  
Marcela Navarrete

07.06 a 17.06 2023  
Wild Oasis, Algarve

# O chamado para o curso

Convidamos-te a participar neste curso, que será uma oportunidade muito especial e única de explorar e aprender mais sobre as práticas de Cura da Medicina Tradicional Mexicana.

Dentro de nós sabemos que quando olhamos para a saúde não podemos separar o corpo, da alma, da mente, das emoções. As nossas emoções estão constantemente a influenciar a nossas células; a qualidade dos pensamentos vão influenciar o nosso estado de espírito, o brilho na pele, a digestão e por aí vamos.

A Cosmovisão Maya juntamente com a Medicina Tradicional Mexicana acreditam que o Ser Humano faz parte de um Todo e que tudo o que está vivo tem vibração, consciência. Portanto, quando olhamos para todos os aspectos no corpo físico que possam estar em desequilíbrio, temos sempre que considerar tudo o que nos rodeia não só como forma de tratamento / cura mas também que possa estar a afectar o corpo em todas as suas dimensões.

A Sofía Diaz Hernandez, facilitadora do curso é uma Curandera - dentro da Tradição Maya, o que significa que mantém vivo o conhecimento destas e as formas de cura destas tradições.

Com ela teremos a oportunidade de aprender mais sobre esta cultura com um conhecimento profundo, para que cada um possa saber como restaurar o equilíbrio e como agir quando passamos por momentos de maiores desafios.

São 11 dias de curso onde vamos aplicar todos os conhecimentos de forma prática.



# SOBRE A FACILITADORA

Uma entre nove irmãos, Sofia nasceu em Solusuchiapa, Chiapas, entre Tabasco e Palenque, cresceu em uma pequena cidade chamada Cerro de las Campanas, onde os grupos étnicos Tzoque e Tzoltzil se estabeleceram. Aos 16 anos, muito contra a vontade dos pais, decidiu ir estudar na capital, Tuxtla, Gutiérrez, onde finalizou o ensino fundamental, o ensino médio e a carreira técnica empresarial e especializando-se como secretária.

A busca por um trabalho relacionado à sua área de estudo levou-a de Chiapas à Cidade do México e, finalmente, ao Estado de Morelos. Assim, Sofia foi contratada e adotada não apenas como secretária, mas para dar suporte aos assuntos da medicina tradicional com a qual cresceu. Ela faz parte do Instituto Mexicano de Medicina Tradicional e Alternativa Tlahuilli, onde não só pode contribuir com seu conhecimento inato e ancestral, como também desenvolvê-lo.



Sofia é a fundadora da A. C. Mayahuelcalli, uma associação sem fins lucrativos que gera melhores condições de subsistência e desenvolvimento em comunidades indígenas e grupos vulneráveis de classe baixa, mulheres em situação econômica e familiar difícil e em geral para pessoas que precisam. Portanto, foi responsável por realizar actividades como: alimentação, assistência médica tradicional e treinamento através do reconhecimento do conhecimento tradicional mexicano.

Também coordena os serviços oferecidos pelo AC. (Banhos Temazcalli, massagens, cursos, workshops, diplomas, eventos culturais e artísticos), Sofia foi convidada por várias organizações, grupos, institutos e universidades para compartilhar seus conhecimentos em todo o território mexicano, dos quais se destaca a Universidade Autónoma. Estado de Morelos, Universidade Nacional Autónoma do México, Universidade Autónoma de Chilpancingo Guerrero, Coletivo Tilcoate, SAGARPA, Universidade Campesina do Sul, entre outros.

# COM APOIO DE MARCELA NAVARRETE

Marcela nasceu na Cidade do México.

Iniciou sua carreira em Design Gráfico de Comunicação, especializando-se em técnicas pictóricas. Em 2010 abriu o seu atelier onde coordenava oficinas de pintura, desenho de maquete, faturamento e pesquisa pictórica com o mestre Roger Von Gunten, especializou-se em Cor sob o método Johannes Itten (Bauhaus). Durante vários anos, expôs a sua obra pictórica em várias cidades do seu país e do estrangeiro, como Itália no Palácio Guelfa, Bardolino e no Centro Vito Frazzi, Florença.

Em 2018, juntamente com seu companheiro Luis, abriu uma casa de saúde (a mais básica dentro do sistema de saúde do México) onde trabalharam com fitoterapia, terapia emocional e cura Eseniana. Mais tarde, ele constrói um temazcal sob a tradição Mixtec (Oaxaca, México) e aprende a guiar temazcales, ele vê a necessidade de aprender mais sobre a tradição mexicana e estuda em Mayahuelcalli A.C. com a professora Sofía Díaz Hernández e adquire o diploma de Medicina Tradicional Mexicana. Em 2020, abre o seu centro de bem-estar Equinoxia Wellness onde recebe pacientes e visitantes que necessitam da medicina do temazcal. Com o seu jardim medicinal criaram medicinas naturais de apoio à saúde. No ano de 2022 é convidada junto com Sofía Díaz para fazer um curso de Medicina Tradicional Mexicana no Piemonte, Itália com grande aceitação dos participantes.



# Cosmovisão & Medicina Tradicional Mexicana

A medicina tradicional mexicana é o conjunto de conhecimentos empíricos sobre saúde e doença pertencentes a diferentes culturas do México, de áreas indígenas e rurais, que se acumularam através da prática, consolidando sua interpretação do mundo, referindo-se ao campo da medicina. Origem hispânica.

Quem pratica esta medicina são chamados curandeiro, médico tradicional ou terapeuta tradicional. São pessoas que oferecem um serviço para prevenir ou curar qualquer condição, seja de origem espiritual ou física, enquadrando sua prática no conhecimento tradicional dos povos indígenas do México.

A medicina tradicional é reconhecida como um direito cultural dos povos indígenas, em suas expressões mais profundas; vê o universo como um TODO, interligado ao ser humano (corpo, mente, alma e espírito); Juntamente a este universo está o seu desequilíbrio, onde surge uma interpretação das causas da doença, em formas de sofrimento como: frio-quente, seco-húmido, etc. que causam desordem e alteração da força vital.

Existem diferentes formas de diagnóstico, bem como elementos terapêuticos que incluem fitoterapia, banho temazcal, vapores, limpezas, envolvimentos, flores, fomentações, cataplasmas, inalações, mantas, fricções & fricções tradicionais, limpezas e vários tipos de massagens.



# Conteúdo do curso:

- **7 Junho | Cosmovisão Maya**
- **8 a 11 Junho | Plantas Mediciniais:** preparação e os seus diferentes usos, como, tinturas, micro-doses, unguentos, xarope, maceração quente, maceração fria, cataplasma, vaporizações, banhos, banhos de vapor. Para tratar diferentes questões de saúde. Será realizada uma caminhada paa reconhecimento das plantas medicinais e será realizado um quadro para saber quando colher, como fazer o uso correto para as diferentes preparações.
- **12 a 13 Junho | Ritual de "limpia":** A limpeza, mais que um procedimento, é um ritual milenar, sua finalidade é a cura de diversas enfermidades, sejam processos físicos, emocionais, mentais, espirituais e energéticos. A limpeza é feita de várias formas e com diversos elementos como plantas, em forma de buquês cuja função é absorver e neutralizar energias negativas, copal, incenso, ovos, sal, velas, limão, aguardente, , tabaco, banhos com plantas medicinais ou flores acompanhados de loções, *As limpieas* são acompanhados de orações.



# Conteúdo do curso:

- **14 a 15 Junho | Sobada & massagem:** diferentes técnicas de massagem e cura com rebozo, pedras, óleos e plantas. Vão ser abordados em profundidade as técnicas de **"Manteada"** massagem para mulheres grávidas ou pessoas com osteoporose e para relaxamento. Técnica **"Cepillo"** que é uma massagem para activar o sistema sanguíneo e dar energia ao corpo. Técnica de **"Linimentos"** para tratar artrite, dores ciáticas, e musculares. **"Emplastros"** para eliminar o excesso de calor do organismo com plantas medicinais **"Juntada de pulso"** para que a pulsação volte ao centro do corpo na área do umbigo. **"Tronada de empacho"** para curar mas digestão, e questões intestinais. **"Limpeza de timo"** glândula endócrino que aporta uma sensação de paz e bem estar espiritual. **"Harmonização com rosas"**, é uma massagem com 13 rosas para transmitir serenidade, paz e relaxamento. **"Tronada de angina"** técnica usada para curar problemas respiratórios, e por último **"Subida de ovários"** técnica que reajusta a matriz feminina, para curar abusos sexuais e aumenta a fertilidade feminina.



# Conteúdo do curso:

- **16 a 17 Junho | Susto e Espanto** quando se dá "perda de alma", que se pode definir como um impacto psicológico, psicossomático. Considera-se que há uma perda total da alma que se manifesta em debilidade como falta de apetite, perda de peso, perda de cabelo, inchaços, olhar vago, palidez, com pulso fraco. Quem entra neste estado muitas vezes fica de cama, ou andam extremamente irritados, com dificuldade em trabalhar e encarar a vida. Pode também manifestar-se como vômitos, diarreias, dores de cabeça frequentes e dores na região do peito. Será ensinado a prática deste ritual que combina com a aprendizagem da preparação de água florida.
- **18 Junho | Dia para tratamentos e Curas com a Sofia**





# HORÁRIO



7-8 am: yoga/meditation (opcional)

8-9: pequeno-almoço

9-13: aulas / práticas

13-14.30: almoço + pausa

14.30-18.30: aulas / práticas

18.30-20: pausa + sessão de cura com Sofia (opcional)

20: jantar

\*No dia 6.06 vamos ter um dia aberto para que as pessoas da comunidade possam receber sessões com a Sofia e também de ver o "Mercado Sagrado" com artesanato do Mexico.

\*Se quiseres chegar uma noite mais cedo, por favor, entra em contacto connosco para reservarmos o teu espaço no Wild Oasis.

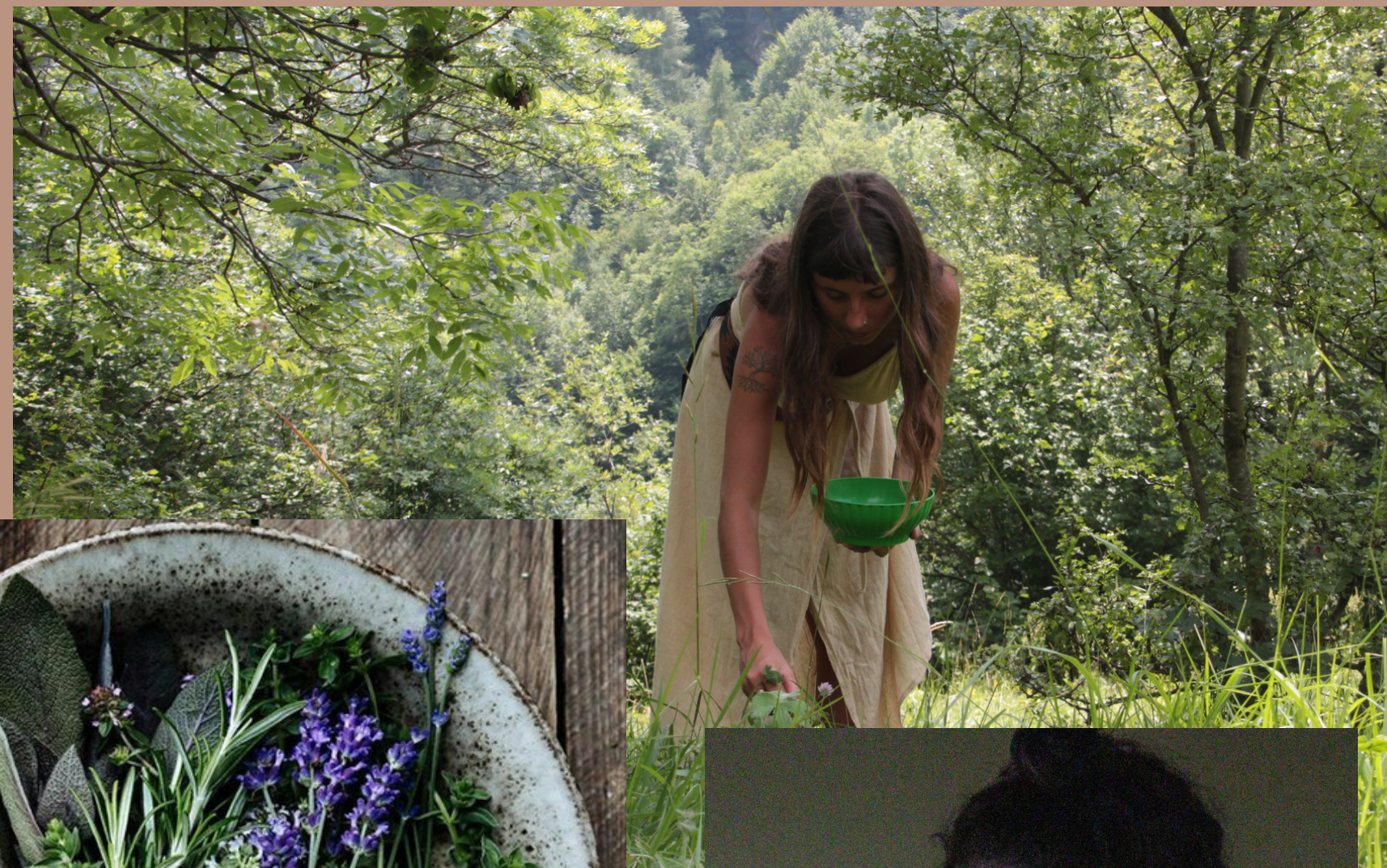
\*\* No dia 7.06 vamos começar as 10am. No dia 17.06 (último dia) terminamos às 5pm

# Lista de materiais a trazer para o curso

- Comfortable clothes Roupas confortáveis e que possam surjar-se (que vamos usar nas práticas)
- Um objecto sagrado para ser colocado no altar
- Bikini / Fato de banho para piscina e sauna
- Notebook e caneta

## OPCIONAL - caso já tenhas contigo

- Copalera
- Cobertor
- Rebozos



## O que está incluído no curso?

- 11 noites de acomodação
- 3 refeições deliciosas
- Material do curso (com pdf impresso)
- Certificado de participação pela metade do curso *Diploma of Traditional Mexican Medicine*
- Prática de yoga / meditação opcional
- Acesso à terra + piscina natural + sauna

## O que não está incluído?

- Voo / autocarro para Monchique
- Transporte até ao Wild Oasis
- Sessão privada de cura com a Sofia
- Tudo o que é colocado à venda no "Mercado Sagrado" que vamos ter disponível durante o decorrer do curso





## **Para quem se destina este curso:**

Homens e mulheres interessados em aprender ou aprofundar práticas de saúde desde uma abordagem ancestral e holística onde o corpo e espírito são entendidos como um só.

Médicos, terapeutas, massagistas, herbalistas, curandeiros, doulas, parteiras e todos os que se encontrem nas áreas da medicina/cura e queiram aprofundar os seus conhecimentos e adquirir novas técnicas.

Qualquer pessoa interessada em aprofundar a sua compreensão sobre medicina tradicional, conhecimento sobre as plantas como apoio à saúde.

**Localizado nas incríveis montanhas de Monchique, O Wild Oasis vai ser lugar onde vai decorrer o curso**

Monchique é conhecido pelas suas águas com poderes medicinais. Seja as águas termais seja a água de beber .

Conhecido também como o "Jardim do Algarve" estas montanhas carregam na sua memória um força gigante que fazem qualquer um se sentir bem depois de passar por lá um tempo.

No espaço Wild Oasis vais poder desfrutar da sauna e da piscina natural com uma vista magnífica. Além de ser um área que naturalmente convida a caminhadas nas floresta, essenciais para que tenhas espaço de paz e integração durante as semanas do curso.





## COMO CHEGAR AO WILD OASIS

- De avião até Lisboa e ou Faro
- Apanhar um autocarro de Lisboa-Portimão-Monchique ou Faro-Monchique (enviamos os detalhes dos autocarros e horários, caso seja necessário)
- Podes partilhar um táxi do Aeroporto de Faro até ao Wild Oasis (cerca de 80€)
- Desde a estação de autocarro de Monchique até ao Wild Oasis são 30 minutos a pé e 5 minutos de táxi

\*\*se pretendes alugar um carro ou partilhar uma táxi, por favor, entra em contacto connosco para organizarmos os grupos

## Valor do curso com diferentes opções de acomodação

### **EARLY BIRD até 1º de Março** **Todas as acomodações são partilhadas**

#### **QUARTO COM WC PRIVADO**

1340 euros (early bird)

1440 euros (regular)

#### **CARAVAN + WC PARTILHADO**

1240 euros (early bird)

1340 euros (regular)

#### **BELLTENT + WC PARTILHADO**

1140 euros (early bird)

1240 euros (regular)

#### **SAFARI TENT + WC PARTILHADO**

1090 euros (early bird)

1190 euros (regular)

#### **A TUA TENDA + WC PARTILHADO**

990 euros (early bird)

1090 euros (regular)

*\*se quiseres chegar na noite anterior por favor entra em contacto*

*• o pagamento pode ser dividido até 3x*

*\*\*pedimos 150€ de depósito não reembolsáveis*



# OPÇÕES DE PAGAMENTO

## PAYPAL

emy.abundance@gmail.com

## DETALHES DA CONTA

**IBAN:** IT37Q0347501605CC0011770250

**NOME DO BANCO:** ING DIRECT

**NOME COMPLETO:** Emilia Cianci Poma Murialdo

**MORADA:** Via Achille Loria 39, 00191, Roma, Roma, IT

Para reservar o teu lugar, pedimos que faças o depósito de pagamento para a conta paypal ou banco. Se o pagamento for feito em fases, enviaremos detalhes mais adiante. Há também a possibilidade de pagar em dinheiro.

Pedimos que envies o comprovativo do pagamento para o email: livingasacred@gmail.com

Gratidão!

Maria & Emilia

