FORMACIÓN EN SALUD NATURAL

La salud al ritmo de las estaciones

TAS • Talleres para la Autogestión de la Salud

2026–2027



Cuatro estaciones · 32 talleres · 80 horas

Prevenir • Recuperar • Mantener • Perfeccionar la salud

Cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu

Curso anual • Talleres sueltos

Aprende a comprender tu organismo y a cuidarte durante todo el año

Holistic Integrative Health

Héctor Ribao González • Naturópata Integrativo

plataformahih.org



Comprender la vida. Aprender a cuidarte.

La naturaleza también sucede en nosotros. Comprender sus ritmos y reconocer cómo se expresan en el cuerpo, las emociones y la mente nos ayuda a participar con más conciencia en nuestra salud.

Los TAS —Talleres para la Autogestión de la Salud— ofrecen una base teórica y práctica en salud holística e integrativa, con las cuatro estaciones como hilo conductor.

La propuesta de HIH pone en diálogo la naturopatía, el Ayurveda, la medicina tradicional china y el Unani con la medicina y la investigación contemporáneas. Integra también la filosofía, las tradiciones herméticas y la psicología transpersonal para explorar el autoconocimiento y el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu.

Conocer, experimentar y desarrollar criterio propio.

Aprendemos con alimentación estacional, plantas medicinales, respiración, movimiento, meditación y observación de nuestros hábitos. Recursos para reconocer qué necesitamos y cómo adaptar el cuidado a nuestra realidad, sencillos, eficaces y seguros.

Cuatro movimientos: depurar · nutrir · regular · optimizar.
Cuatro objetivos: prevenir · recuperar · mantener · perfeccionar la salud.
Un eje: la conciencia.

Un recorrido para quienes sienten curiosidad por cómo funciona la vida y quieren convertir ese conocimiento en prácticas de autocuidado o cuidado de sus seres queridos.

Cada monográfico profundiza en un tema. Juntos, los 32 talleres forman un recorrido de aprendizaje y cuidado a lo largo de las cuatro estaciones.

¿Para quién?



Formación en naturopatía

Para quienes desean iniciarse o ampliar sus conocimientos de salud natural.



Exploración de la medicina holística

Para quienes investigan las relaciones entre cuerpo, mente, espíritu y entorno.



Profesionales de la salud

Para ampliar su mirada y conocer recursos de educación para el autocuidado.



Autocuidado personal

Para quienes quieren comprender mejor su organismo y aprender recursos prácticos para su día a día.

Elige un taller o recorre el año completo

Holistic Integrative Health

TAS 2026 – 2027 • plataformahih.org

La salud al ritmo de las estaciones

Cuatro estaciones · 32 talleres

OTOÑO
REGULAR
7 talleres

1. Otoño y detox a tu medida
2. Intestino y microbiota
3. Botiquín digestivo
4. Parásitos y desparasitación
5. Nutrición de otoño
6. Inmunidad, ORL y pulmón
7. Respiración y relajación

INVIERNO
OPTIMIZAR
8 talleres

1. Claves del invierno
2. pH y reserva alcalina
3. Riñón y sistema urogenital
4. Ayuno físico, emocional y mental
5. Osteoarticular y traumatismos
6. Nutrición de invierno
7. Meditación, postura y columna
8. Anatomía energética

PRIMAVERA
DEPURAR
9 talleres

1. Energía de primavera
2. Alergias e inmunidad
3. Germinados y monodietas
4. Xenobióticos
5. Hígado y vesícula
6. Psicología perenne
7. Vista y ojos
8. Fitoterapia y espagiria
9. Plexo solar y poder personal

VERANO
NUTRIR
8 talleres

1. El verano en HIH
2. Circulación y corazón
3. Cocina e hidratación
4. Sistema nervioso y botiquín
5. Inteligencia emocional
6. Piel, sol y fotobiología
7. Movimiento y ejercicio físico
8. Sexualidad y energía vital

2026 – 2027 · 80 horas · Curso anual o talleres sueltos

Holistic Integrative Health

plataformahih.org



La salud al ritmo de las estaciones · TAS 2026 – 2027

OTOÑO · REGULAR

7 talleres · Sesiones de 2 h 30 min

Online · Lunes 19:00–21:30
Presencial · Martes 17:30–20:00 · Ecosomnis, Pedreguer

1. **Claves del otoño y detox a tu medida**
   Ritmos estacionales y criterios de individualización.
   Online: 16 nov. 2026 · Presencial: 17 nov. 2026

2. **Depuración intestinal, microbiota y nutribiota**
   Digestión, eliminación y cuidado intestinal.
   Online: 23 nov. 2026 · Presencial: 24 nov. 2026

3. **Botiquín natural del sistema digestivo**
   Plantas y recursos de cuidado digestivo.
   Online: 30 nov. 2026 · Presencial: 1 dic. 2026

4. **Parásitos: control natural y desparasitación**
   Enfoques, precauciones y uso responsable.
   Online: 14 dic. 2026 · Presencial: 15 dic. 2026

5. **Alimentación y nutrición de otoño**
   Alimentos de temporada y transición al frío.
   Online: 21 dic. 2026 · Presencial: 22 dic. 2026

6. **Botiquín natural: sistema inmunitario, ORL y pulmón**
   Recursos y precauciones para el cuidado doméstico.
   Online: 11 ene. 2027 · Presencial: 12 ene. 2027

7. **Respiración y relajación cuerpo-mente**
   Prácticas de respiración y regulación del estrés.
   Online: 18 ene. 2027 · Presencial: 19 ene. 2027

Holistic Integrative Health

Curso anual · Talleres sueltos · Material en PDF
plataformahih.org



INVIERNO · OPTIMIZAR 2027

8 talleres · Sesiones de 2 h 30 min

Online · Lunes 19:00–21:30 · Presencial · Martes 17:30–20:00 · Ecosomnis, Pedreguer

1 Claves de la salud en invierno
Ritmos, descanso y cuidados de la estación.
Online: 25 ene. · Presencial: 26 ene.

2 Regulación del pH y reserva alcalina
Conceptos de equilibrio ácido-base y mineralización.
Online: 1 feb. · Presencial: 2 feb.

3 Botiquín natural: riñón y sistema urogenital
Recursos de cuidado y precauciones de uso.
Online: 8 feb. · Presencial: 9 feb.

4 Tipos de ayuno: físico, emocional y mental
Modalidades, criterios y precauciones.
Online: 15 feb. · Presencial: 16 feb.

5 Botiquín natural: sistema osteoarticular y traumatismos
Recursos domésticos, precauciones y límites.
Online: 22 feb. · Presencial: 23 feb.

6 Alimentación y nutrición en invierno
Nutrición estacional y cocina para el frío.
Online: 1 mar. · Presencial: 2 mar.

7 Meditación, trabajo postural y yoga para la columna
Atención, postura y práctica corporal.
Online: 8 mar. · Presencial: 9 mar.

8 Anatomía energética del ser humano
Introducción a los mapas energéticos tradicionales.
Online: 15 mar. · Presencial: 16 mar.

Holistic Integrative Health

Curso anual · Talleres sueltos · Material en PDF
plataformahih.org



PRIMAVERA · DEPURAR 2027

9 talleres · Sesiones de 2 h 30 min

Online · Lunes 19:00–21:30
Presencial · Martes 17:30–20:00 · Ecosomnis, Pedreguer

1 **Energía de primavera: fisiología, psicología y depuración**
Ritmos y cuidados del cambio estacional.
Online: 12 abr. · Presencial: 13 abr.

2 **Alergias y sistema inmunitario: botiquín natural**
Recursos, precauciones y cuidado de mucosas.
Online: 19 abr. · Presencial: 20 abr.

3 **Alimentación de primavera: germinados y monodietas**
Alimentos estacionales y propuestas de cocina.
Online: 26 abr. · Presencial: 27 abr.

4 **Xenobióticos: protección y detoxificación**
Exposición cotidiana, criterios y precauciones.
Online: 3 may. · Presencial: 4 may.

5 **Depuración hepática y vesícula biliar**
Enfoques, precauciones y límites.
Online: 10 may. · Presencial: 11 may.

6 **Psicología perenne: atención y percepción**
Prácticas de atención y autoconocimiento.
Online: 17 may. · Presencial: 18 may.

7 **Cuidado y recuperación de la vista y los ojos**
Hábitos y recursos de cuidado visual.
Online: 24 may. · Presencial: 25 may.

8 **Fitoterapia y espagiria: botiquín natural avanzado**
Plantas, preparados y uso responsable.
Online: 31 may. · Presencial: 1 jun.

9 **Bioenergética: plexo solar y poder personal**
Prácticas corporales y exploración emocional.
Online: 7 jun. · Presencial: 8 jun.

Curso anual · Talleres sueltos · Material en PDF

Holistic Integrative Health
plataformahih.org



La salud al ritmo de las estaciones
· TAS 2026 – 2027 ·

VERANO · NUTRIR 2027

8 talleres · Sesiones de 2 h 30 min

Online · Lunes 19:00–21:30

Presencial · Martes 17:30–20:00
Ecosomnis, Pedreguer

1. **El verano en el modelo HIH**
   Fisiología, psicología y energía de la estación.
   Online: 21 jun. · **Presencial:** 22 jun.

2. **Sistema circulatorio y salud cardiovascular**
   Circulación y recursos de cuidado natural.
   Online: 28 jun. · **Presencial:** 29 jun.

3. **Cocina de verano: nutrición e hidratación**
   Alimentos de temporada y recetas estivales.
   Online: 5 jul. · **Presencial:** 6 jul.

4. **Sistema nervioso y botiquín natural**
   Descanso, sobrecarga y recursos de autocuidado.
   Online: 12 jul. · **Presencial:** 13 jul.

5. **Inteligencia emocional y comunicación**
   Patrones de relación y expresión emocional.
   Online: 19 jul. · **Presencial:** 20 jul.

6. **Piel, sol y fotobiología**
   Exposición solar, cuidados y precauciones.
   Online: 6 sep. · **Presencial:** 7 sep.

7. **Movimiento y ejercicio físico: fuerza, movilidad y resistencia**
   Recursos para una práctica física cotidiana.
   Online: 13 sep. · **Presencial:** 14 sep.

8. **Sexualidad, creatividad y energía vital**
   Autoconocimiento y exploración de la vitalidad.
   Online: 20 sep. · **Presencial:** 21 sep.

Holistic Integrative Health
Curso anual · Talleres sueltos · Material en PDF
plataformahih.org

Elige cómo participar



ONLINE EN DIRECTO

Lunes · 19:00 – 21:30
Inicio 16 de noviembre de 2026
Con acceso a las grabaciones



PRESENCIAL EN ECOSOMNIS

Martes · 17:30 – 20:00
Inicio 17 de noviembre de 2026
Plaza Cristòfor, 6 · Pedreguer



INSCRIPCIÓN

Taller suelto: 30 €
Estación completa: 25 € por taller
Curso completo: 640 € · 32 talleres
Estación y curso completo con abono anticipado



INCLUYE

Sesiones de 2 h 30 min · Documentación en PDF
Membresía de participante en Plataforma HIH
Botiquín Natural Casero integrado en 10 capítulos

Información y reservas por WhatsApp

657 683 458

plataformahih.org

Holistic Integrative Health

ecosomnis
vida ECO vida LÓGICA

Héctor Ribao González · Naturópata Integrativo