



FORMACIÓN PRESENCIAL



# GUÍA DE BAÑOS DE VAPOR

*Una poderosa herramienta de sanación  
basada en una ancestral ceremonia*



*“Desde lo más profundo de la tierra nos legaron una preciosa ceremonia para subir al Cielo, para reconectar con nuestra esencia, para experimentar que estamos hechos de la misma materia que todo lo que nos rodea. Tan sencillo como poner a calentar unas Abuelas Piedras dentro del Abuelo Fuego y cuando estén al rojo vivo introducirlas en el útero de la Madre Tierra. La Hermana Agua lloverá sobre los minerales, y en su contacto, el Hermano Viento en forma de vapor se levantará inundándolo todo. Porque eso es lo que somos: Tierra, Fuego, Agua y Viento, y el temazcal en su sencillez nos ofrece la posibilidad de volvernos elementales”.*



LIBRO PEQUEÑOS CHAMANES,  
DE OSCAR ESPADERO BLANCO



La ceremonia de baños de vapor, tiene cada vez mayor acogida entre las personas dedicadas a la salud integral.

Respetando las tradiciones pero alejado de dogmas, esta formación tiene un claro **objetivo terapéutico**:

✓ Que te conviertas en un verdadero/a guía y que aprendas a facilitar la experiencia a todo tipo de grupos, adaptando los contenidos a las diferentes necesidades.



PREPÁRATE COMO  
PROFESIONAL Y  
LLEVA A TUS  
CLIENTES Y  
ALUMNOS A UN  
NUEVO NIVEL DE  
CONSCIENCIA



## **Objetivo principal**

- Formar profesionales capacitados, para el uso y aplicación terapéutica de las ceremonias de baño de vapor.

## **Objetivos específicos**

- Adquirir un conocimiento práctico que capacite a los alumnos a facilitar ceremonias de baño de vapor: construcción y montaje de la ceremonia, apertura, desarrollo y cierre; beneficios, contraindicaciones y responsabilidades.



- Adquirir conocimientos teóricos para poder ubicar las ceremonias de baños de vapor en contextos históricos y culturales diferentes y, en la actualidad en el mundo occidental.
- Conectar con los diferentes beneficios terapéuticos de la sauna de vapor y su aplicación.
- Adaptar la ceremonia a las diferentes necesidades y grupos.
- Experimentar, en primera persona todos los beneficios de esta maravillosa herramienta de sanación y evolución.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Especialmente a personas relacionadas con el ámbito de la salud y la educación: terapeutas holístico/as, naturopatas, dietistas, profesores/as de yoga, meditación, facilitadores de terapias alternativas... Y, en general, a cualquier persona que quiera aprender y facilitar esta poderosa herramienta de trabajo terapéutico.

## TIPO DE FORMACIÓN:

Presencial



## ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN:

**Cuatro encuentros** de fin de semana (de viernes tarde a domingo antes de comer), repartidos cada 3 meses. **Comienzo en primavera**, de manera que se hará **un encuentro por estación**.

En cada fin de semana realizaremos 3 temazcales. Viernes tarde, sábado mañana y sábado noche.

Durante los encuentros se dará la teorías sobre un 20% del tiempo total así como diferentes trabajos (meditación, cantos, respiraciones, ...) que complementarán la formación.

- ✓ *Se entrega dossier*
- ✓ *Un total de 12 ceremonias*



## CÓMO, DÓNDE Y CUÁNDO



**Cuatro encuentros** de fin de semana (de viernes tarde a domingo antes de comer), repartidos cada tres meses.

El comienzo será en primavera, de manera que se hará un encuentro por estación, **primavera, verano, otoño e invierno.**

Cada fin de semana se realizarán 3 temazcales, viernes tarde, sábado mañana y sábado noche.

**Dónde:** Proyecto Rúcula, Mula-Murcia.

**Cuándo:** preguntar fechas.



## TEMARIO:

- Cosmovisión animista/chamanica: 4 elementos, 4 direcciones, animales de poder, conciencia energética, los 3 mundos, tonal/nagual...
- Origen de las ceremonias de baño de vapor: historia, cosmogonía y usos ancestrales. Baños Indo-europeos (finlandeses, siberianos, turcos, romanos...), saunas rituales de la edad de hierro en la península ibérica (celtas); ceremonias americanas (temazcal, inipi).
- Beneficios del baño de vapor.
- Termoterápia, hidroterápia, psicoterápia.
- Precauciones, contraindicaciones y responsabilidad.
- Los 3 centros de energía de la ceremonia: Fuego, Agua (Útero), Altar. Simbología y poder.
- Herramientas y objetos de poder: Las piedras, cristales, inciensos, pala/tridente, plumero. Tambor y sonaja.
- Las 3 funciones: guía, mujer/hombre de fuego y sahumadora.
- El poder de la palabra: oraciones, invocaciones, cantos y decretos.

- Cantos de poder: función de los cantos.
- El canto como herramienta terapéutica: rangos de frecuencia de la conciencia mineral, del fuego y del agua.
- Cancionero para dentro y fuera del útero.
- Desarrollo de la ceremonia: con 4 puertas, con 3 puertas.
- Diferentes tipos de ceremonias: cómo adaptar a las características de un grupo en concreto (niñ@s, jóvenes, grupos de yoga, etc...).
- Inciensos: tipos, propiedades y usos.
- Plantas medicinales: uso externo e interno. Infusiones para beber, caldo depurativo. Hierbas para el agua, cepillo y ramilletes exfoliantes.
- Preparación del equipo: guía, hombre/mujer de fuego, sahumador/a.
- Preparación del grupo: propósito e indicaciones.
- Ayuno y dieta detox.
- Respiración. Técnicas básicas.
- Meditación.



# PRÁCTICA:

*12 Temazcales en 4 encuentros.*



- Construcción tradicional (seminario independiente).
- Orientación y movimiento de la energía.
- Apertura, desarrollo y cierre de la ceremonia. Sembrado.
- Seguridad y prevención de riesgos en la ceremonia.
- Temperatura. Manejo del agua. Zona segura y de riesgo; golpe de calor. Trucos.
- Practicas con el fuego.
- Preparación del altar con inciensos.
- Prácticas con el agua.
- Cantos.
- Meditaciones.
- Dieta y alimentación.





## FACILITA ÓSCAR ESPADERO BLANCO

Su primer contacto con la ceremonia fue en 1997. Se formó durante 4 años (1999-2003) con Malena Gracia, una anciana mexicana, que realizaba ceremonias de ascendencia maya. Desde entonces no ha dejado de llevar esta medicina por diferentes lugares con el Temazcal Efímero.

Desde los Pirineos hasta el desierto del Sahara ha realizado más de 150 ceremonias por las que han pasado sobre 2000 personas.

*Más info y reservas:*

*616628039*

*[www.natibera.com](http://www.natibera.com)*



**NATIBERA**  
Educación, Conciencia, Naturaleza