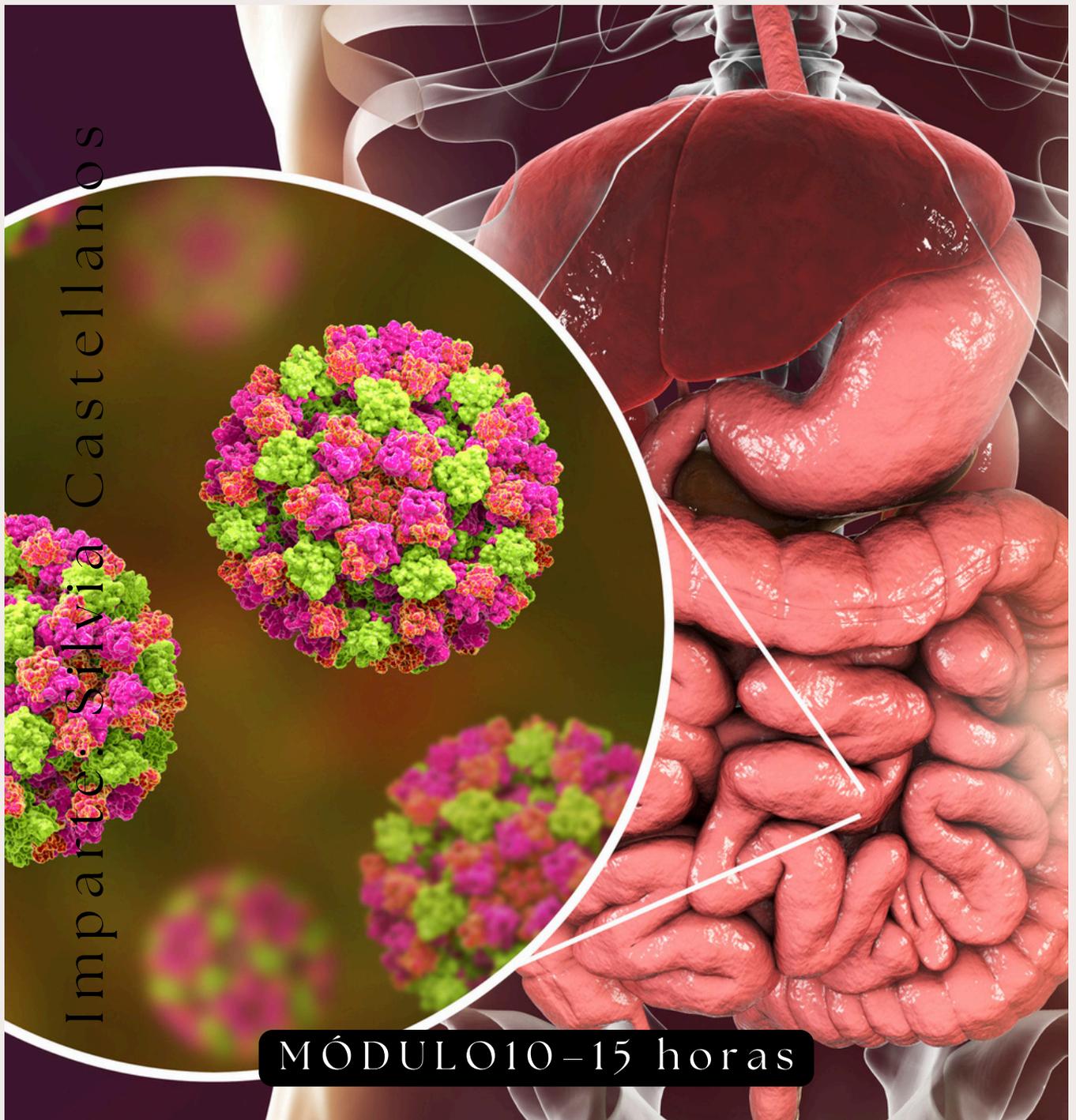


# Salud desde el interior: microbioma y eje intestino-cerebro



Imparte: Silvia Castellanos

MÓDULO 10-15 horas

# Módulo 1: El cuerpo es un ecosistema sensible

**Objetivo:** Comprender al cuerpo humano como un organismo vivo que responde a estímulos externos e internos, y cómo esta interacción regula la actividad celular.

**Subtemas:**

- El cuerpo humano como un ecosistema abierto
- Estímulos externos e internos: qué son y cómo impactan en la actividad celular
- Regulación celular y adaptabilidad del cuerpo
- Relación cuerpo - mente -entorno en la práctica cotidiana.

**Práctica:** Los participantes aprenderán a identificar y registrar cómo distintos estímulos, tanto internos como externos impactan la energía, digestión y estado emocional.

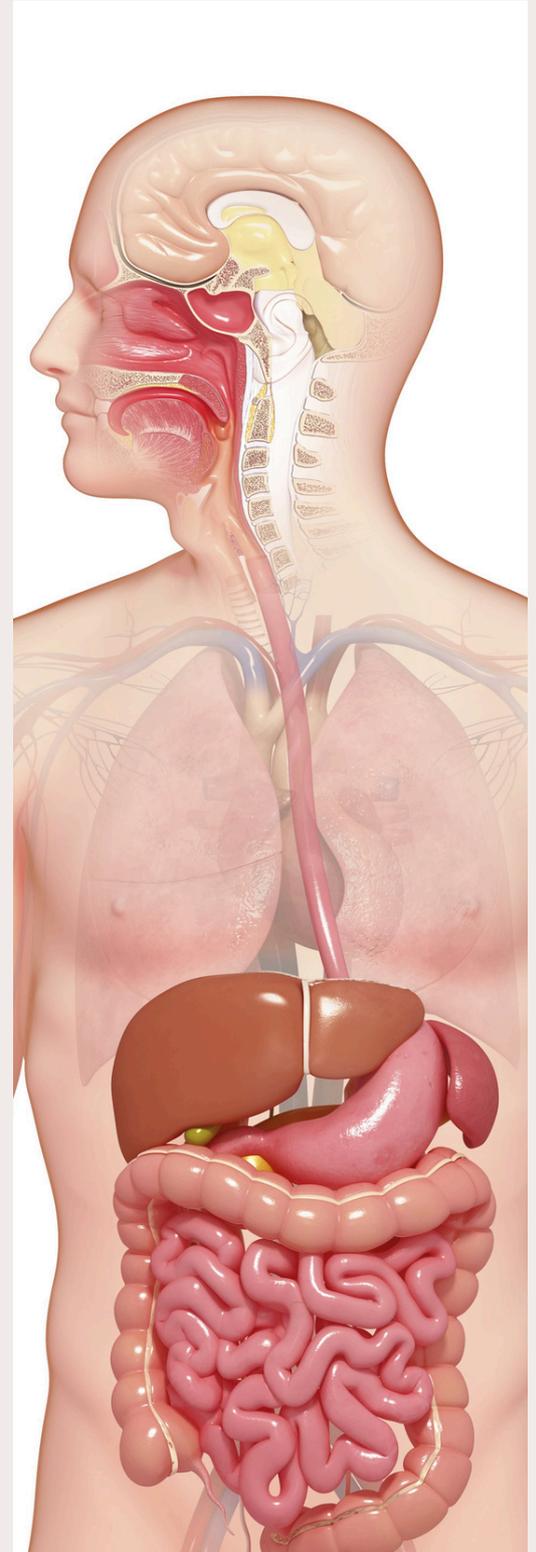
# Módulo 2: Fisiología del sistema digestivo

**Objetivo:** Explorar de manera sencilla la estructura y funciones del sistema digestivo y su papel como interfase con el entorno.

**Subtemas:**

- Principales órganos y funciones del sistema digestivo
- Digestión y absorción: de la boca al intestino
- El intestino como barrera y puente con el entorno
- Acercamiento al sistema inmune

**Práctica:** Los participantes aprenderán a identificar su propio sistema digestivo e identificar señales físicas cotidianas asociadas a su funcionamiento.



## Módulo 3: Microorganismos aliados

Objetivo: Entender qué es la microbiota, qué la compone, sus funciones y cómo se forma a lo largo de la vida.

Subtemas:

- Microorganismos: qué son y qué papel tienen en el cuerpo
- Microbiota vs microbioma: diferencias clave
- Origen de la microbiota, ¿Cómo se forma y cambia nuestro ecosistema intestinal?
- Funciones de la microbiota: digestión, asimilación, nutrientes, sistema inmune, hormonas, neurotransmisores.

**Práctica:** Los participantes reflexionarán sobre las actividades que han impactado su microbiota mediante un autodiagnóstico narrativo.

## Módulo 4: El cableado entre el intestino y el cerebro: la conexión emocional

Objetivo: Explorar el vínculo entre intestino, cerebro y emociones, y cómo la microbiota participa en esta conexión.

Subtemas:

- ¿Qué es el eje intestino-cerebro
- Vía nerviosa, hormonal e inmune de la comunicación
- Microbiota y neurotransmisores
- Ansiedad, depresión y salud digestiva

**Práctica:** Se realizará meditación y reflexión grupal sobre emociones e intestino.



---

## Módulo 5: Hábitos, cepas y señales: el cuidado de la microbiota

Objetivo: Identificar microorganismos clave, cómo se modulan con hábitos cotidianos y cómo se manifiestan sus desequilibrios.

Subtemas:

- Cepas comunes de bacterias y levaduras
- ¿Qué las estimula o las inhibe?
- Disbiosis: desequilibrio en los microorganismos, causas, señales y consecuencias
- Estrategias prácticas para cuidar la diversidad microbiana.

**Práctica:** Los participantes identificarán una lista de hábitos personales que fortalecen o debilitan su microbiota.

## Módulo 6: El exposoma: el entorno como modulador del bienestar

Objetivo: Comprender cómo el entorno externo e interno configura la salud del microbioma y del eje intestino-cerebro.

Subtemas:

- El exposoma y los entornos general, específico, interno
- El cuerpo como traductor del entorno
- Interacción entre exposoma y microbiota
- La respuesta del cuerpo ante los estímulos de los tres entornos

**Práctica:** Los participantes realizarán el mapa de su exposoma para visualizar los factores que los rodean y cómo podrían estar impactando su salud intestinal y emocional.

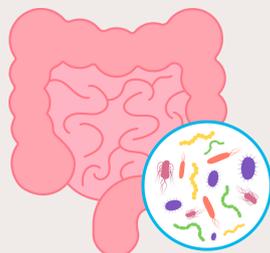
## Módulo 7: Integración final y prácticas de cuidado

Objetivo: Integrar el conocimiento adquirido para crear un plan personal de cuidado del microbioma alineado a su exposoma y estilo de vida.

Subtemas:

- Resumen de aprendizajes clave
- Criterios para elegir alimentos, suplementos o prácticas
- Yoga, respiración, descanso y alimentación consciente como aliados
- Construcción de salud desde el interior

**Práctica:** Los participantes diseñarán su ruta personal de salud intestinal integrando sus aprendizajes en un plan escrito que incluya acciones sostenibles según su contexto.



---

# fechas e inversión

## FECHAS

### 13 de julio

8:00 - 10:00 am  
12:30 - 3:30 pm  
4:30 - 7:30 pm

### 25 julio

6:00 - 9:00 pm

### 27 julio

8:00 - 10:00 am  
12:00 - 3:00 pm  
4:00 - 8:00 pm

## INVERSIÓN

\$4,500 mxn

Aparta tu lugar con anticipación

## MÁS INFORMACIÓN



55 7980 4077  
55 3940 9619  
55 4823 6377  
55 8823 0699



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169  
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX