

MÓDULO 0

PRESENTACIÓN

# EL SUEÑO: EL GRAN REPARADOR



# BIENVENIDA

Parece mentira, pero descansar también es un arte y va mucho más allá de reposar la cabeza en la almohada. Mientras dormimos, suceden miles de procesos en nuestro cuerpo y en nuestra mente, y de que estos se lleven a cabo de forma óptima dependerá en gran medida lo saludables, tranquilos y enérgicos que nos sentiremos durante el día.

¿Qué me impide recargar baterías? ¿Cómo puedo medir la calidad de mis horas de sueño? ¿Cuáles son los beneficios de mejorar mis rutinas nocturnas, mis hábitos de alimentación o mi salud hormonal? ¿Qué soluciones plantea la milenaria medicina china para no sufrir de insomnio?

**Acompáñanos** en este completo curso sobre cómo la sabiduría de Oriente y Occidente se complementan para abordar, de una vez y por todas, los retos y oportunidades del sueño como protagonista de nuestro bienestar.



Dr. Santiago Rojas

“No eres el único: las alteraciones del sueño afectan a más de la mitad de la población mundial”.



# RECUERDA



Este curso es  
100 % virtual



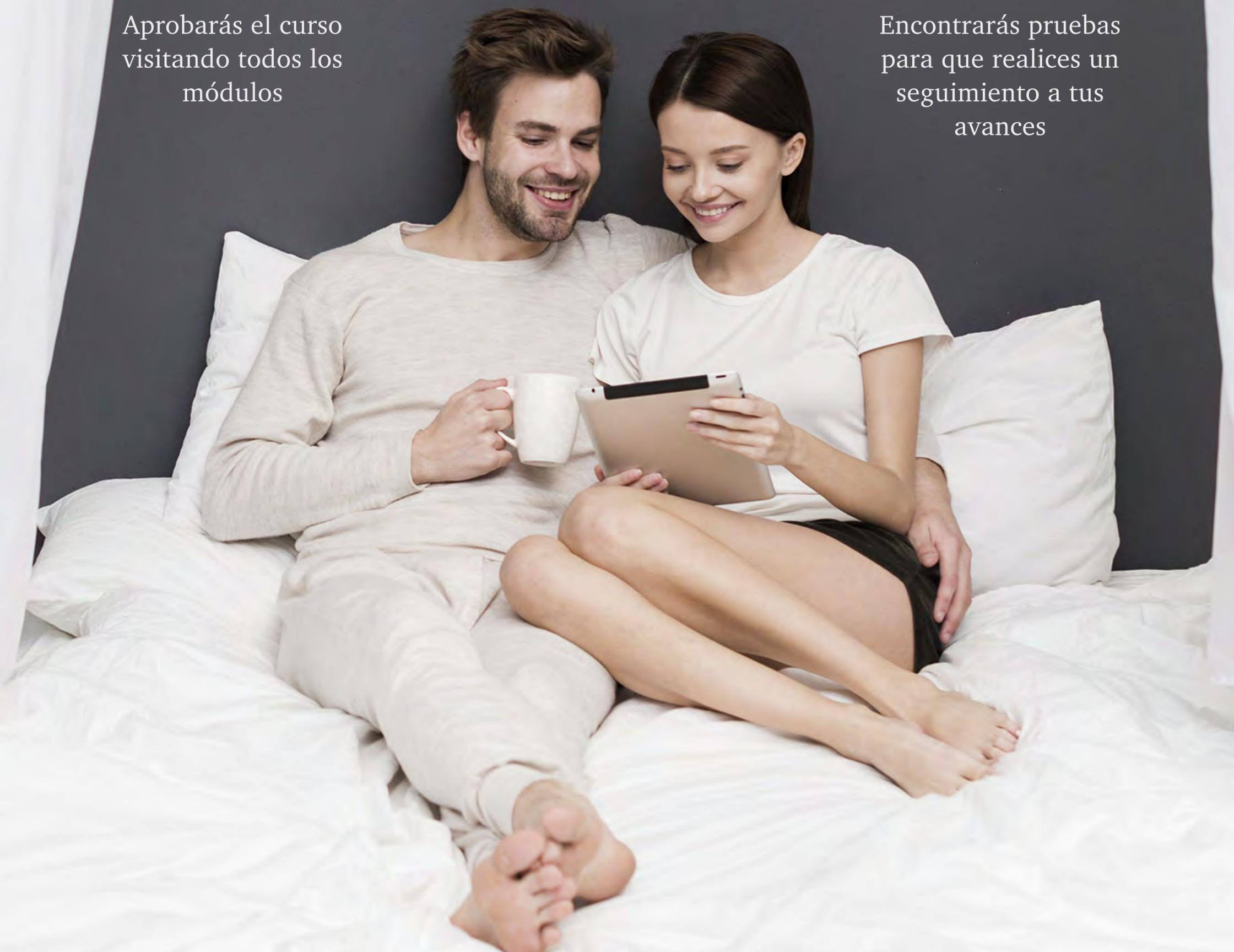
Tú eliges el ritmo  
de las sesiones



Aprobarás el curso  
visitando todos los  
módulos



Encontrarás pruebas  
para que realices un  
seguimiento a tus  
avances



# MÓDULOS DEL CURSO



1

Introducción:  
el sueño en jaque

2

Cuestión de ritmo:  
la biología del sueño

3

El sueño en la  
medicina china

4

La salud digestiva,  
hormonal y ambiental...  
al rescate

5

Soluciones para  
dormir mejor

“El 75% de las personas con depresión tienen algún trastorno del sueño”.





**CONOCE  
A TUS  
PROFESORES**

# Dra. Lina Rubiano



Tras sus estudios de Medicina en Colombia, Lina Rubiano viajó al Gigante Asiático para formarse en medicina tradicional china, acupuntura, moxibustión y tuina (masaje ancestral). A su regreso al país, se especializó en terapias alternativas y, luego, en masaje Wat Po en Tailandia. Su práctica integradora —mental, emocional y física— busca ser un puente entre la medicina tradicional oriental y la occidental. Hace parte de los profesores de *Salud Hormonal Femenina de ANIA LIFE*, un taller que aborda la salud femenina, hormonal y reproductiva de las mujeres desde una mirada integral.

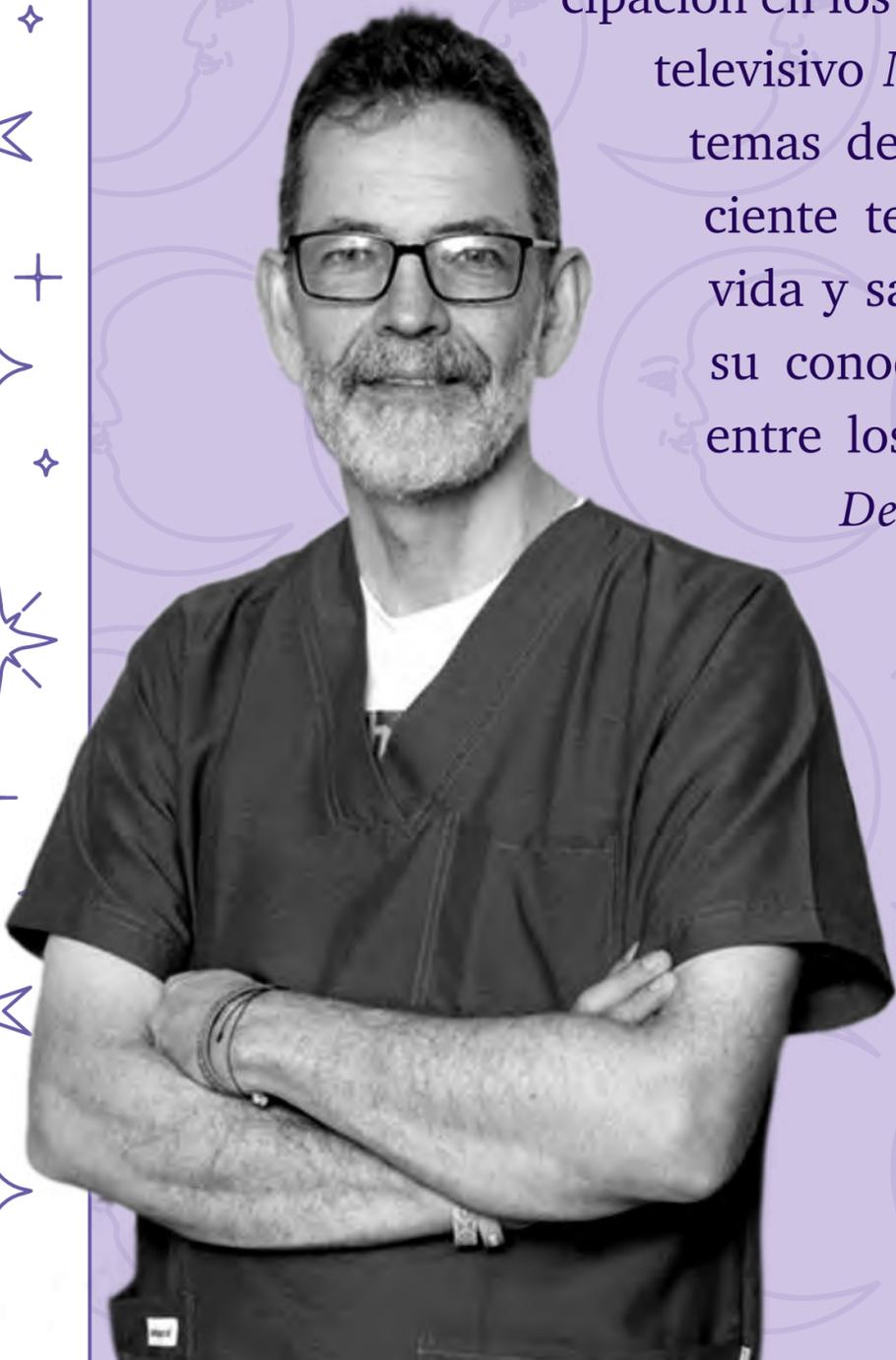


Conoce más en

[@dralinamrubiano](https://www.instagram.com/dralinamrubiano)

# Dr. Santiago Rojas

El **Dr. Santiago Rojas** se debe a sus pacientes, sobre todo a quienes requieren cuidados paliativos oncológicos, que es su especialidad. Su larga trayectoria, sin embargo, ha hecho que este médico experto en homeopatía, tratamientos holísticos y esencias florales haya trascendido los consultorios y los hospitales hasta llegar a los medios de comunicación, las librerías y la academia. Recordado por su programa radial *Sanamente* y su participación en los segmentos de bienestar del programa televisivo *Muy buenos días*, en el que abordaba temas de crecimiento personal, apoyo al paciente terminal, el duelo, estrés, calidad de vida y salud, el Dr. Santiago Rojas ha vertido su conocimiento de años en muchos libros, entre los que se cuentan: *Bienvenida muerte*, *Desestrésate*, *Desintoxícate*, *El manejo del duelo*, *La estrategia del ave fénix*, *Alíviate el corazón roto*, *Anímate*, *Esencias de flores para cada momento* y *Cáncer: prevenirlo, entenderlo, afrontarlo*. Forma parte de los profesores de *Manejo del Estrés e Inteligencia Emocional de ANIA LIFE*.



Conoce más en  
[@santiagorojasp](https://www.instagram.com/santiagorojasp)

Dr. Santiago Rojas

“Dos semanas de privación de sueño hacen que no podamos continuar con nuestras actividades normales”.



# ¿QUÉ APRENDERÁS?



Cómo la medicina china relaciona distintas anomalías del sueño con posibles afecciones en nuestros órganos

Qué te impide descansar de manera óptima



De qué hablamos  
cuando decimos que un  
sueño es de “calidad”



Qué hábitos  
promueven o  
afectan el sueño,  
y por qué



Por qué dormir  
bien puede hacer la  
diferencia en tu vida



Posiciones, masajes,  
mantras y mucho  
más para ayudarte a  
combatir el insomnio  
o las apneas



Qué estrategias existen  
y tienes a tu alcance  
para recuperar las  
noches de descanso  
real



# A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Este curso está dirigido a quienes tienen interés en entender y conocer los efectos del buen dormir. Los participantes de este curso podrán conocer qué calidad de descanso tienen, qué signos de alerta deben tener en cuenta, qué tratamientos existen y cuáles son los hábitos de vida que puede implementar para mejorar la calidad de sus noches y, en consecuencia, de sus días.

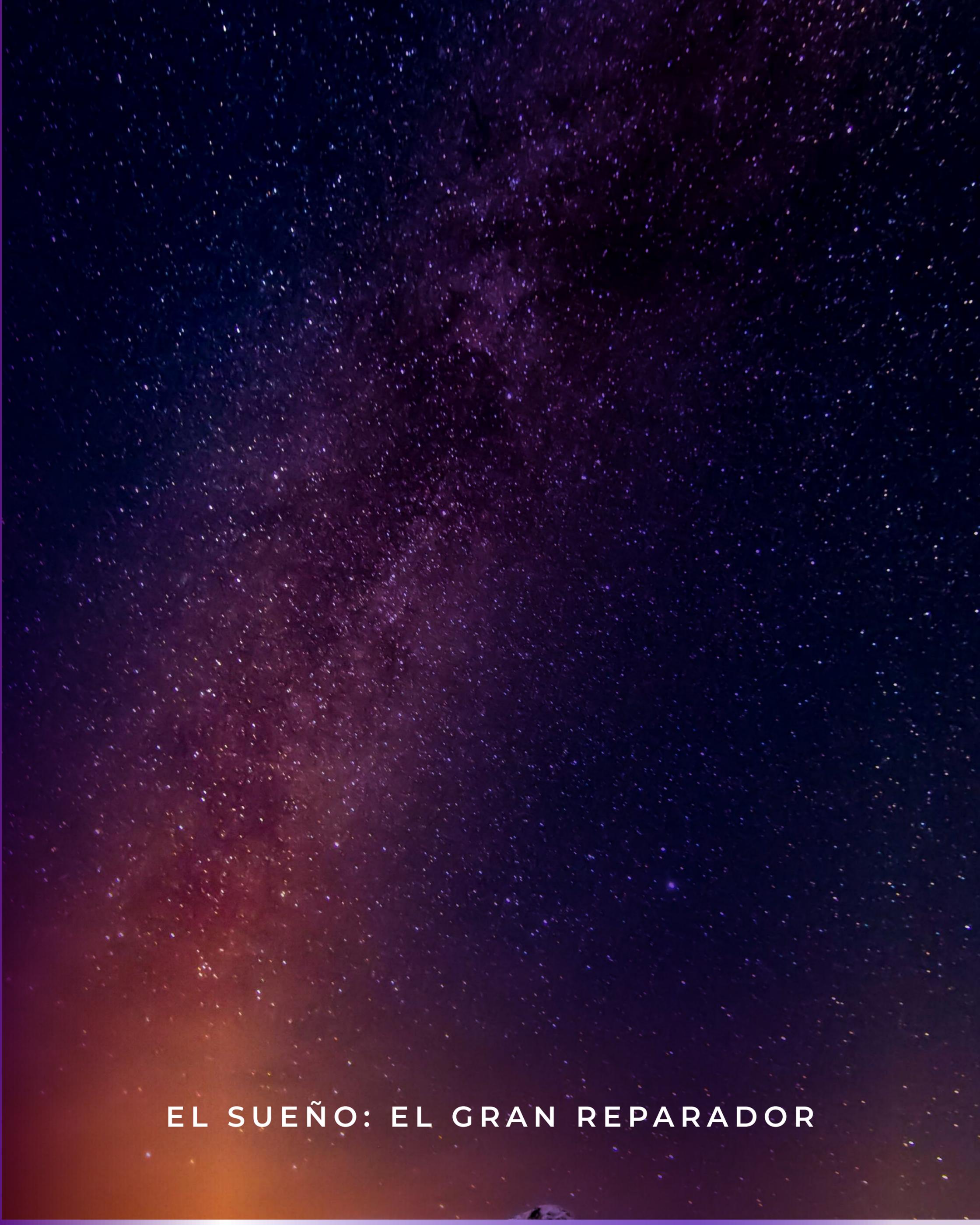
Asimismo, este curso está pensado para quienes hace mucho no pasan una buena noche y ansían renovarse y recuperarse adecuadamente. Todos encontrarán aquí prácticas cercanas que pueden poner en marcha de manera fácil y de inmediato!



Dr. Santiago Rojas

“Un buen día comienza  
con una buena noche”.





EL SUEÑO: EL GRAN REPARADOR