



1. Meditación y equilibrio mente-cuerpo

La práctica de la meditación favorece la relajación, la conciencia corporal y el abordaje integral del bienestar, aspectos centrales de las terapias mente-cuerpo-espíritu.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC0



2. Alimentación saludable y enfoque integral

Una selección variada de alimentos frescos representa la importancia de la nutrición equilibrada como parte del cuidado físico y de una visión integral de la salud.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - dominio público



3. Acupuntura dentro de la medicina tradicional china

La aplicación de agujas en puntos específicos ilustra una de las técnicas más reconocidas de la medicina tradicional china y de las terapias complementarias.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC BY-SA 2.0



4. Reflexología y estimulación del pie

El masaje del pie se vincula con prácticas de reflexología y terapias por contacto orientadas a la relajación, el bienestar y la percepción corporal.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC BY-SA 3.0



5. Terapias manuales y contacto terapéutico

La manipulación suave de la mano muestra cómo las terapias por contacto pueden integrarse a prácticas de relajación y acompañamiento corporal.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC BY-SA 3.0



6. Fitoterapia y medicina herbolaria

La diversidad de raíces, flores, semillas y plantas secas representa el estudio de productos naturales y el uso tradicional de recursos vegetales.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC BY 4.0



7. Formación práctica en técnicas corporales

Una clase supervisada de masaje refleja el aprendizaje responsable de técnicas manuales, la observación profesional y la importancia de la práctica guiada.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - uso libre con atribución



8. Nutrición consciente y alimentos frescos

Una preparación colorida con vegetales permite asociar la salud natural con elecciones alimentarias variadas, frescas y equilibradas.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC0



9. Relajación en contacto con la naturaleza

La meditación en un entorno natural simboliza la integración entre respiración, calma mental, entorno y bienestar emocional.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC0



10. Cultivo y conservación de plantas medicinales

Los jardines de hierbas evocan el origen botánico de numerosos preparados tradicionales y la relación entre naturaleza, prevención y autocuidado.

Fuente fotográfica: Wikimedia Commons - CC BY 2.0