

## LAURA NAPAL BELMONTE

### PRESENTACIÓN

Siempre me han interesado las personas, cómo funciona el cuerpo humano y como se mantiene su salud y el bienestar del mismo, nuestros aspectos psicológicos, emocionales, culturales, y cómo están relacionados los unos con los otros.

Esta búsqueda del bienestar físico y mental me ha llevado a formarme y a trabajar en varios aspectos de la salud (farmacia, medicina china, psicología sistémica), y a vivir en diferentes países (Estados Unidos, Francia, Portugal). Después de 11 años en el extranjero, vuelvo a Barcelona, mi ciudad natal, con las pilas cargadas y la intención de ayudar a las personas a encontrar el bienestar tanto físico como emocional.

### QUE PUEDO OFRECER

- Clases regulares de Qi Gong:

El Qi Gong (traducido como “dominio de la energía vital”) es una práctica ancestral de tradición china que tiene por objetivo cuidar de la salud i promover la longevidad. Consiste en ejercicios suaves, trabajo de respiración, meditación y auto-masaje, e influencia el estado del cuerpo y la mente. Esta práctica estimula los sistemas circulatorio y respiratorio, actúa sobre músculos y tendones mejorando la flexibilidad y la estructura corporal, así como permite desarrollar la concentración y la conciencia de uno mismo.

Dirigido a cualquier persona que pretenda aumentar su bienestar tanto físico como mental, así como aumentar la conciencia de sí mismo.

- Consultas de Medicina Tradicional China:

La MTC se basa en un concepto holístico de diagnóstico, prevención y tratamiento. Utiliza varias técnicas y conocimientos para mejorar el estado de salud: recomendaciones de ejercicios de auto-masaje y Qi Gong terapéutico, cambios en el estilo de vida y dieta, masaje TuiNa, ventosas, moxabustión, acupuntura y fitoterapia. Permite abordar aspectos del área más física (alteraciones osteo-tendino-musculares), medicina interna (patologías de los sistemas digestivo, respiratorio, urinario, circulatorio, reproductor) y de aspectos psicológicos y de desarrollo personal.

Dirigido a cualquier persona que pretenda aumentar su bienestar y estado de salud.

- Constelaciones familiares y sistémicas en formato individual i en grupo.

Se trata de una terapia breve basada en la psicología sistémica, con un abordaje terapéutico muy innovador e integrador. Permite identificar

rápidamente las dinámicas disfuncionales, que nos generan malestar, en los diferentes ámbitos a los que pertenecemos a lo largo de la vida: familiar, escolar, laboral, social, etc. Es un método ágil y eficaz que permite generar cambios y orientarnos hacia soluciones operativas, porque permiten, en un tiempo breve, comprensiones muy claras acerca de las dinámicas e implicaciones familiares que mantienen los problemas. Nos orienta al desarrollo y al crecimiento, propio y de todos los miembros que forman parte de un sistema (familiar, laboral, etc.).

Dirigido a cualquier persona con afán de aumentar la comprensión de sí misma y de sus seres queridos, y a cualquier persona que quiera trabajar un tema personal.

## FORMACIÓN

- Licenciada en Farmacia (Universidad de Barcelona, 1994-2000).
- Doctora en Bioquímica (Universidad de Barcelona, 2001-2006)
- Especializada en metabolismo y neurociencia (CNRS, Francia, 2006-2009 y Champalimaud Foundation, Portugal, 2009-2012).
- Formada en Medicina Tradicional China (ESMTC, Portugal, 2010-2016). Especializada en el área de la psicología.
- Formada en Escucha Activa Centrada en la Persona en (AMARA, Portugal, 2014-2015).
- Formada en Constelaciones Familiares y Sistémicas (Institut Gestalt, Barcelona, 2016-2019).
- Especializada en Salud Sistémica con Stephan Hausner (Institut Gestalt, Barcelona, 2017-2018).