



I ENCUENTRO TEMÁTICO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

CIENCIA - BIENESTAR - NATURALEZA

20-22 MARZO 2026

La Lobera de Gredos, Ávila

A hora y media de Madrid

Nuevo paradigma de este encuentro
EPIGENETICA Y LONGEVIDAD



 Dra.
**Silvia
Quemada**



¿POR QUÉ ASCLEPIO?

Asclepio es el dios griego de la sanación, una sabiduría médica y equilibrio interior, su símbolo es la conocida serpiente enrollada en un bastón que representa la renovación, curación y capacidad de transformación.

Eso son los Encuentros “Método Asclepio”, espacios creados exclusivamente para profesionales sanitarios que desean conocer sobre los nuevos paradigmas científicos aplicados a la salud, mejorar su bienestar integral, reconectar con un estilo de vida equilibrado en un entorno natural privilegiado y disfrutar de todo ello con personas afines.

Integra ciencia de vanguardia, prácticas mente-cuerpo basadas en evidencia actualizada, y periodos de descanso profundo, con el objetivo de optimizar la salud física, mental y emocional del profesional

Creemos firmemente que para realizar una atención excelente a las personas, los profesionales debemos empezar atendiendo NUESTRA PROPIA SALUD

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Profesionales sanitarios de Medicina, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Odontología, Nutrición y Podología

PROFESIONALES QUE ENTIENDEN LA MULTIDIMENSIONALIDAD DE LA SALUD

FUNDAMENTOS DEL METODO ASCLEPIO

El método Asclepio se basa en la integración entre conocimientos científicos innovadores y prácticas milenarias de probada eficacia aplicadas al autocuidado, creando una mirada restauradora y transformadora.

*El método se fundamenta en **TRES EJES**:*



METODO ASCLEPIO

1. TEORÍA SOBRE NUEVOS PARADIGMAS DE LA CIENCIA

Exploramos campos emergentes que están marcando el futuro del cuidado de la salud.

- *Epigenética y longevidad*
- *Teoría Polivagal*
- *Neurociencia*
- *Psiconeuroinmunología*
- *Salutogénesis*
- *Ciencia del descanso, movimiento y nutrición...*

Cada encuentro cuenta con un experto invitado que expone el tema central de forma rigurosa, clara y práctica.

La ponencia de nuestro primer encuentro (20-22 de marzo 2026) cuenta con la directora del programa, la Doctora Silvia Quemada, experta en epigenética y longevidad



2. PRÁCTICAS MENTE-CUERPO

Las sesiones prácticas permiten integrar la teoría para consolidar los aprendizajes y explorar herramientas concretas:

- *Técnicas de respiración, movilidad consciente y estiramientos terapéuticos*
- *Prácticas para modular el tono vagal y generar una regulación fisiológica*
- *Ejercicios de introspección, atención plena y relajación profunda*

3. BIENESTAR INTEGRAL

Un espacio de pausa, cuidado, reflexión y reconexión que favorece:

- *Disfrutar de la naturaleza en un entorno agradable*
- *Dieta saludable promotora de longevidad*
- *Recuperar claridad mental y energía*
- *Regular la respuesta al estrés y mejorar la carga emocional acumulada*
- *Reconectar con tu vocación desde un lugar más sano*
- *Sentirte acompañado por una comunidad que comprende tu realidad*

El propósito final: comprender la ciencia y aplicarla directamente al cuidado de la salud,

EMPEZANDO POR TU PROPIA SALUD

SEGUIMIENTO PERSONALIZADO

La vida tiene muchas etapas diferentes y queremos saber en que momento vital te encuentras, para conocer si estos encuentros pueden formar parte de tu evolución personal.

Para ello, alguien del equipo te realizará una breve entrevista para valorar si podemos aportarte valor.

Si finalmente formas parte del encuentro, te será asignado un colaborador del equipo para ser tu referente durante todo el fin de semana, consultar dudas o buscar apoyo en el caso de que así lo necesites.

Después del encuentro, si te apetece, pasarás a formar parte de la comunidad Asclepio para seguir en contacto tanto con los compañeros como con la organización y conocer nuestros próximos pasos

A PRENDER
S ENTIR
C RECER
L IBERAR
E XPRESAR
P ERTENECERN
I NTUIR
O BSERVAR



¿QUE ENCONTRARÁS EN ESTE ENCUENTRO?

- *Profesionales sanitarios como tú, que buscan aprender, cuidarse y avanzar.*
- *Un equipo enfocado en tu bienestar: un lugar donde nos cuidan y nos cuidamos.*
- *Entorno natural que facilita descanso, claridad mental y desconexión digital*
- *Actividades mente-cuerpo orientadas a mejorar la salud física y mental.*
- *Naturaleza, silencio y descanso real.*
- *Formación actualizada sobre los nuevos paradigmas de la ciencia y la salud.*
- *Espacios de integración personal y práctica diaria de autocuidado.*

¿QUE **NO** ES EL MÉTODO ASCLEPIO?

- *No es un congreso ni un curso teórico intensivo.*
- *No es un espacio para jerarquías profesionales ni muestras de mérito.*
- *No es un entorno competitivo.*
- *No es un foro de reivindicación ni de quejas*

ES UN ESPACIO SEGURO PARA CRECER



¿QUE INCLUYE?

- Alojamiento en entorno natural en régimen de pensión completa
- Habitación individual con baño privado (opción de habitación compartida)
- Conferencia central impartida por un experto en la temática concreta del ENCUENTRO
- Todas las actividades formativas y prácticas mente-cuerpo
- Alimentación antiinflamatoria, práctica diaria de ejercicio suave y conexión mente-cuerpo y espacios de descanso.
- Pertenecer a la comunidad ASCLEPIO para estar conectado con los demás

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Transporte hasta el lugar del retiro.
- Enseres personales o necesidades específicas no contempladas en el programa.

QUE DEBES TRAER

- Esterila
- Ropa cómoda
- Ganas de disfrutar, relajarte y salir de la zona de confort



PROGRAMA GENERAL

VIERNES

15:00-17:00	Llegada de los participantes
17:00	Círculo de palabra
18:00	Dinámica
20:00	Cena
21:00	Dinámica

SABADO

8:00	Sesión de yoga
9:30	Desayuno
10:00	Conferencia teórica del tema del encuentro
12:00	Práctica relacionada con la ponencia
13:30	Comida
14:30	Tiempo libre-o paseo por la zona
16:30	Dinámica
20:00	Baño de Gong
22:00	Ceremonia de fuego

DOMINGO

8:00	Sesión de Yoga
9:30	Desayuno
10:00	Regulación sist. nervioso autónomo
12:00	Dinámica
13.30	Comida
15:00	Círculo de palabra
16:30	Despedida

Los horarios de este programa son orientativos



PRECIOS

Reserva: 100 € (Bizum o transferencia)

Código: ASCLEPIO+ nombre

Early Bird	Hasta 10 de febrero	360 €
Precio estándar	Del 10 febrero – 12 marzo	480 €
Precio ultimas plazas	Desde 12 marzo	520 €

10% de descuento si vienes con alguien en habitación compartida

POLITICA DE CANCELACIÓN

Reserva reembolsable íntegramente hasta el 1 de marzo. Posteriormente, puede:

Transferirse a otra persona interesada

o

Utilizarse como reserva para un próximo encuentro



**COMO SANITARIO TU SALUD DETERMINA TU CAPACIDAD DE
CUIDAR**

¡TE VIENES A CUIDARTE!



667644628

drasilviaquemada

Silvia Quemada Hernández

CONTACTANOS PARA COMENZAR EL PROCESO

