

E Q U I T A R A

Habitar el cuerpo y recuperar el equilibrio.

*Naturopatía y acompañamiento
integrativo*

equitara.es

hola@equitara.es

@taracastillejo



¿Qué es la naturopatía?

La naturopatía es una disciplina de salud natural que reúne distintas herramientas para acompañar el bienestar desde una mirada global.

Puede integrar alimentación, fitoterapia, hábitos de vida, ayunos, depuración, hidroterapia y otros recursos naturales que favorecen el equilibrio del organismo.

*Una mirada
que escucha
al cuerpo
como un
todo.*

Mi enfoque.

En Equitara, la naturopatía se traduce en un acompañamiento integrativo y personalizado, que se adapta a cada persona, a su historia, sus hábitos y su momento vital.

El objetivo es sostener un proceso claro y progresivo, que ayude a recuperar equilibrio, vitalidad y conexión con los ritmos esenciales de la vida.

Integrativa

Cuerpo, hábitos y entorno

Personal

Adaptada a tu momento

Progresiva

Paso a paso, con sentido

Las cinco áreas del acompañamiento.

El proceso se organiza en cinco áreas que permiten observar la salud de forma amplia y práctica. No son bloques aislados: se entrelazan como partes de un mismo cuidado.

01

Nutrición y terreno

Alimentación,
digestión,
evacuaciones y
hábitos.

02

Regulación biológica

Ritmos, luz,
descanso
y sistema
nervioso.

03

Cuerpo, fuerza y recuperación

Movimiento,
terapia manual
y descanso activo.

04

Recursos naturales

Fitoterapia y
apoyos
naturales del
proceso.

05

Consumo mental y entorno relacional

Estímulos,
vínculos y
consumo
cotidiano.



0 1 . Á R E A 0 1

Nutrición y terreno.

Una base importante del trabajo consiste en cuidar el terreno interno a través de la alimentación, la digestión, las evacuaciones y los hábitos cotidianos que sostienen la energía y la capacidad de regulación del cuerpo.

Cuidar la base cotidiana.

En qué trabajamos

- Alimentación ancestral
- Educación nutricional básica
- Digestión y evacuaciones saludables
- Ritmos de alimentación y ventanas de comida
- Hidratación y minerales
- Depuración natural
- Ayuno y descanso digestivo
- Desparasitaciones cuando procede



0 2 . Á R E A 0 2

Regulación biológica.

La salud también depende del ritmo. Este bloque pone atención en la relación entre luz, descanso, sistema nervioso, exposición al entorno y hábitos diarios que ayudan al cuerpo a volver a una organización más coherente.

Volver al ritmo esencial.

En qué trabajamos

- Ritmos circadianos y organización del día
- Baños de sol y exposición a luz natural
- Higiene del sueño
- Luz roja, luz azul e higiene lumínica
- Regulación del sistema nervioso (respiración y breathwork)
- Grounding o conexión con la tierra
- Gestión del estrés y pausas de recuperación



0 3 . Á R E A 0 3

Cuerpo, fuerza y recuperación.

El cuerpo necesita movimiento, estímulo, descanso y apoyo físico. En esta área se integran recursos orientados a mejorar la movilidad, la fuerza, la coordinación y la capacidad de recuperación.

Habitar y sostener el cuerpo.

En qué trabajamos

- Movimiento y práctica corporal consciente
- Yoga, somática o movimiento natural
- Fuerza, estabilidad y coordinación
- Terapia manual
- Hidroterapia
- Recuperación muscular y nerviosa



0 4 . Á R E A 0 4

Recursos naturales.

La naturopatía incluye también el uso consciente de recursos naturales que pueden apoyar distintos procesos, siempre desde una mirada responsable, personalizada y adaptada al contexto de cada persona.

Apoyos naturales del proceso.

En qué trabajamos

- Fitoterapia
- Plantas para sistema nervioso y sueño
- Fórmulas digestivas y depurativas
- Educación sobre uso responsable de plantas medicinales
- Tejidos naturales y materiales que acompañan el cuerpo
- Recursos naturales de apoyo dentro del proceso



0 5 . Á R E A 0 5

Consumo mental y entorno relacional.

Lo que vemos, escuchamos y compartimos:
películas, música, libros, conversaciones y
estímulos que también influyen, de forma
continua, en cómo vivimos y sentimos.

Estímulos, vínculos y consumo cotidiano.

No se trata solo de lo que comemos o cómo dormimos. También importa la información que recibimos, las conversaciones que habitamos, el tiempo frente a las pantallas y el ritmo con el que consumimos contenido.

Consumo consciente

Películas, música, libros
y contenido que nutre.

Vínculos y conversaciones

El entorno relacional
como sostén o peso.

Ritmos digitales

Pausas, límites suaves
y descanso mental.

C I E R R E · C O N T A C T O

Cada proceso es único.

Se construye de forma progresiva, atendiendo a la historia, las
necesidades

y el momento vital de cada persona.

*Si quieres conocer más sobre este enfoque o reservar una primera sesión,
puedes encontrar más información aquí:*

Equitara

equitara.es · hola@equitara.es · @taracastillejo