

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANANO

nº230



espaciohumano.com

junio 2018



# 5 CLAVES PARA UN VERANO DE BIEN-ESTAR

**SALUD NATURAL LAS ALGAS, EL REGALO DE NEPTUNO POR MARÍA GÓMEZ**

**SALUD NATURAL KINESIOLOGÍA POR AMÉRICA SILVA**

**ESTILO DE VIDA SABIDURÍA TAOÍSTA PARA VIVIR MEJOR POR JAVIER MANRIQUE**

[www.federeiki.es](http://www.federeiki.es)

¿Estás buscando un Curso o Tratamiento de  
**REIKI...?**



La Federación es tu *Garantía*

**CONGRESO ANUAL DE REIKI  
23 Y 24 DE JUNIO**

[www.congreso.federeiki.es](http://www.congreso.federeiki.es)

Si quieres aprender o recibir Reiki...

- ✓ 5.000 Federados en toda España
- ✓ Base de datos pública
- ✓ Busca un Federado en tu zona
- ✓ Exige el material oficial en tu curso

Si eres Maestro o Terapeuta de Reiki...

- ✓ Descubre las ventajas de ser Federado
- ✓ Formación Avanzada continua y gratuita
- ✓ Cursos Online y Presenciales
- ✓ Material oficial de calidad para tus cursos

# Hemos crecido contigo



www.cofenat.es

Desde 1984 creciendo a tu lado.  
Y gracias a ti estamos al lado de más de 11.500 socios  
y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?  
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

**Somos Profesionales. Somos COFENAT**

aptn   
**cofenat**

Lo natural es estar regulado

JUNIO 2018 - Nº 230



Espacio Humano es una revista plural e independiente y no se identifica necesariamente con la opinión de sus colaboradores.

Edita: Evolución Humana S.L.

Coordina: Cristina García Castro

Proyecto gráfico: Susana Millán

Publicidad: Cristina García Castro,  
info@espaciohumano.com

Web y marketing online: Marta Lafoz  
Redes Sociales: Clara Torres  
contacto@espaciohumano.com

Dirección: C/ Leñeros, 52 Local 1 - 28039  
Madrid Tel. 91 311 79 21  
espaciohumano.com

Imprime: ASETEC.

Deposito legal: M-372-1997

Fotos: Istockphotos

SÍGUENOS EN



15.000 ejemplares en 400 puntos  
de distribución en la  
Comunidad de Madrid



### 5 SEÑALES POR LAS QUE DEBERÍAS TOMAR MAGNESIO

Sergio García Calvillo  
Pág. 6

### ZAHAREÑA, UNA JOYA MEDICINAL DESCONOCIDA

Palmira Pozuelo  
Pág. 10

### ALGAS, EL REGALO DE NEPTUNO

María Gómez Casal  
Pág. 12

### DESMONTANDO LAS CRÍTICAS A LA HOMEOPATÍA

Gaby Díaz  
Pág. 16

### CHI KUNG. LA SALUD DEL CORAZÓN: HIPERTENSIÓN

Janú Ruiz  
Pág. 20

### ACUPUNTURA VIBRACIONAL

Belén Benito  
Pág. 24

### PANCHAKARMA, RETIRO AYURVEDA

Dr. Bharat Negi  
Pág. 26

### KINESIOLOGÍA, "ESCUCHAR LO QUE EL CUERPO NOS DICE"

América Silva  
Pág. 28

### UN CUARTO DE HORA PARA TUS VÉRTEBRAS

Eutiqiano Endje  
Pág. 30

### POR QUÉ NECESITAS UN MASAJE HOLÍSTICO

Riccardo Capezzer  
Pág. 34

### AGUA Y CÁLCULOS RENALES

Alkanatur  
Pág. 38

### COCINA SANA: WANTON DE BOLETUS CON QUESO

José Romero  
Pág. 40

### KOGO, TRATAMIENTO PARA BOLSAS EN LOS OJOS Y ECZEMAS

Natacha de Cortabitarte  
Pág. 42

### HISTORIAS ESPIRITUALES: EL MANUSCRITO SECRETO

Ramiro Calle  
Pág. 47

### EL YOGA DEL DESAPEGO

Centro de Yoga Sivananda Vedanta  
Pág. 48

### SABIDURÍA TAOÍSTA PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Javier Manrique de Lara  
Pág. 50

### ¡BIENVENIDOS A LA INDIA!

Oscar Morales  
Pág. 54

### VASTU SHAstra, EL YOGA DE LA ARQUITECTURA

Julia Vidal  
Pág. 56

### IMAGINA... TIEMPO PARA TI

Mapi Galán  
Pág. 58

### HOJA DE RUTA: CÓMO AFRONTAR EL FRACASO ESCOLAR

Sandra García Sánchez-Beato  
Pág. 60



## Ayurveda

Medicina Tradicional India

Programa de Estudios presencial en Madrid

6 octubre 2018 – 30 junio 2019

Programa de Estudios intensivo en India

2 agosto 2018 – 30 agosto 2018

Currículo completo impartido por profesorado nativo

¡Reserva ya!

Plazas muy limitadas

Información

www.centroyurveda.es

secretaria@centroyurveda.es

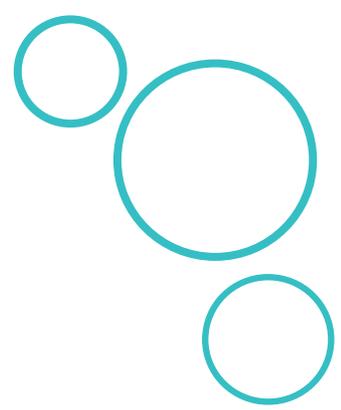
Tif. 600 236 954



Consulta en Madrid

Dra. Prachiti Kinikar

Profesora y consultora  
internacional con consulta  
regular en Madrid



## 5 CLAVES PARA UN VERANO DE BIEN-ESTAR

Olga Albadalejo  
Pág. 62

## EL MISTERIO DEL ENCUENTRO ESENCIAL

Teresa Arranz y Gustavo Bertolotto  
Pág. 64

## ¿QUÉ ES EL ALINEAMIENTO FAMILIAR?

Esmeralda Velasco  
Pág. 68

## MAMÁ ¿ME QUIERES?

María del Pilar Molina Ruiz  
Pág. 70

## ¿TE SIENTES CANSADA?

Juan Moreno  
Pág. 72

## LA FELICIDAD CONSCIENTE

Mayla J. Escalera  
Pág. 74

## EL SENDERO ANTIGUO DE LAS TRECE LUNAS

Guadalupe Cuevas  
Pág. 76

## ESPECIAL VACACIONES

Pág. 78

## LIBROS

Pág. 82

## CONFERENCIAS

Pág. 84

## GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 86

## NOTICIAS

Pág. 90



# Somos mayoría

Las Terapias Naturales gozan de un alto grado de percepción positiva en la población española según se desprende de la encuesta 'Percepción de las Terapias Naturales en la sociedad', que ha realizado el Grupo Análisis e Investigación a petición de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, COFENAT.

Ocho de cada diez españoles ha utilizado alguna vez las Terapias Naturales. Y más del 80% de los españoles creen que son necesarias y que no son perjudiciales; 7 de cada 10 consideran que son fiables y efectivas. Hace tiempo que recurrir a terapias naturales ha dejado de ser cosa de una minoría de "raros", "frikis" o "hierbas". Somos una mayoría.

Los resultados del estudio de COFENAT están en línea con el CIS del pasado mes de febrero, en que se preguntaba: "¿Cuál es su nivel de satisfacción con... (mencionar tratamientos o Terapias que ha utilizado en los últimos 12 meses)? La plena satisfacción recayó en Musicoterapia (43,2%), Yoga (36,7) y Ayurveda (36,4).

Por ello, las autoridades deben dejar de hacer oídos sordos y afrontar la regulación del sector, para garantía de profesionales y usuarios, como lleva reivindicando largamente COFENAT. El 95% de los españoles ve necesario que las Terapias Naturales estén provistas de una adecuada regulación, según datos de esta encuesta.

Y llega el verano por fin. Los niños empiezan las vacaciones y los mayores podemos ir soñando con ellas con el Especial que os hemos preparado en la página 78.

*El equipo de Espacio Humano*

# www.lacasatoya.com

## Centro de cursos, turismo alternativo

- CURSOS -

ASTROLOGÍA (Iniciación): Del 1 al 3 Junio. / YOGA y NATURALEZA: Del 1 al 3 / YOGA y SENDERISMO: Del 8 al 10 / TANTRA ESENCIA DE VIDA: Del 15 al 17 / 3º RESIDENCIAL DE MEDIUMNIDAD con Marilyn Rossner: Del 20 al 24 de Junio (últimas plazas) / RIO ABIERTO: Durante el mes de Julio  
BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com



# 5 SEÑALES POR LAS QUE DEBERÍAS TOMAR MAGNESIO

El magnesio es el cuarto elemento mineral más abundante en el organismo, donde desempeña un papel esencial al intervenir en más de 325 reacciones enzimáticas



**SERGO GARCÍA CALVILLO**  
LICENCIADO EN CC. QUÍMICAS Y DIPLOMADO EN  
NATUROPATÍA

[sergiogarciacalvillo.simplesite.com](http://sergiogarciacalvillo.simplesite.com)

Contribuye especialmente a la fabricación de las proteínas, al metabolismo energético de las células y al buen funcionamiento de los nervios y los músculos, aunque también participa en la regulación del nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el ritmo cardíaco e interviene en la producción de los mensajeros químicos del cerebro.

De los 25 gramos de magnesio que contiene nuestro organismo, más de la mitad están presentes en los huesos. Ahora bien, un estudio de gran magnitud llevado a cabo hace unos años en Francia reveló que el 77% de las mujeres y el 75% de los hombres reciben aportes insuficientes de magnesio, inferiores a los 6 mg diarios por kilo de peso corporal aconsejados (es decir, aproximadamente 420 mg en el hombre y 330 mg en la mujer). Esto se debe en particular al cada vez menor contenido de magnesio de los alimentos que se consumen.



## SEÑALES QUE ADVIERTEN DE UNA FALTA DE MAGNESIO

### 1. Músculos doloridos y calambres

Uno de los primeros efectos del déficit de magnesio se observa en los músculos, ya que su actividad depende del flujo de calcio y magnesio dentro de las células musculares. Cuando una de ellas recibe un mensaje nervioso que le ordena contraerse, se liberan iones de calcio que hasta el momento permanecían almacenados en un compartimento de la célula. A continuación éstos son bombeados de vuelta a su lugar de reserva para permitir al músculo relajarse.

El magnesio modula la acción del calcio pero, si hay carencia, habrá una cantidad mayor de calcio en la célula y su rebombear perderá eficacia. El resultado es que el músculo tendrá dificultad para descontraerse, se paralizará y aparecerán los calambres. Los pequeños músculos presentes en los párpados o los labios podrían sufrir también temblores mioclonías, un signo típico de falta de magnesio.

### 2. Irritación, ansiedad o incluso tendencia a la depresión

Los efectos calmantes del magnesio no se limitan a los músculos, sino que también afectan al estado de ánimo en general. Así, favorece la acción de los mensajeros químicos calmantes y atenúa la de los mensajeros excitantes, al tiempo que también permite regular la producción de las hormonas del estrés. De este modo se comprende que la falta de magnesio acarree estados de malestar anímico, así como que las personas con aportes alimentarios mínimos de magnesio sufran un riesgo de depresión un 81% mayor que aquellas cuya alimentación es más rica en este nutriente.

### 3. Un mal descanso

El magnesio es indispensable para la producción de energía en las células, por lo que su carencia se manifiesta con una sensación de fatiga reforzada por la acumulación de noches en vela. Y es que, gracias a sus efectos calmantes sobre el sistema nervioso central, el magnesio facilita el sueño favoreciendo la producción de melatonina, indispensable para dormirse, y desempeñando un papel crucial en la regulación del reloj biológico, que marca el ritmo de los ciclos de vigilia y sueño. ➔

El magnesio modula la acción del calcio pero, si hay carencia, habrá una cantidad mayor de calcio en la célula y su rebombear perderá eficacia. El resultado es que el músculo tendrá dificultad para descontraerse, se paralizará y aparecerán los calambres

**CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA**

**Dra. Jing-Xin Liu**

Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis. Obesidad, Tabaquismo...

**ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA**

**TEL: 91 544 98 21** Guzmán el Bueno, 93 1º Ext. dcha. Madrid  
[www.acupunturalunaysol.com](http://www.acupunturalunaysol.com)

**Asesoramiento en Nutrición y Alimentación Ecológica**

**SERGIO GARCÍA CALVILLO**  
LICENCIADO EN QUÍMICAS. PROFESOR Y FORMADOR  
**TF. 635 856 021**  
[SERGIOGARCICALVILLO.SIMPLESITE.COM](http://SERGIOGARCICALVILLO.SIMPLESITE.COM)

## SABÍAS QUE...

De los 25 gramos de magnesio que contiene nuestro organismo, más de la mitad están presentes en los huesos. Ahora bien, un estudio de gran magnitud llevado a cabo hace unos años en Francia reveló que el 77% de las mujeres y el 75% de los hombres reciben aportes insuficientes de magnesio, inferiores a los 6 mg diarios por kilo de peso corporal aconsejados (es decir, aproximadamente 420 mg en el hombre y 330 mg en la mujer). Esto se debe en particular al cada vez menor contenido de magnesio de los alimentos que se consumen



- ➔ Además, como el magnesio es capaz de relajar los músculos, también puede combatir los problemas de sueño causados por trastornos motrices como el síndrome de piernas inquietas, por ejemplo, atenuando los movimientos involuntarios nocturnos.

#### 4. Ritmo cardíaco irregular

Un déficit de magnesio puede perturbar la función del corazón, músculo vital de nuestro organismo, al producir alteraciones en su ritmo. De hecho, el magnesio se usa en el ámbito médico como antiarrítmico, administrándose durante operaciones cardíacas para reducir los riesgos de complicaciones o en caso de crisis cardíacas.

Por vía oral un complemento de magnesio ha mostrado su capacidad de reducir las sensaciones de opresión en el pecho, que pueden preceder a trastornos del ritmo cardíaco más graves e incluso potencialmente mortales.

#### 5. Síndrome premenstrual

La gran mayoría de las mujeres se ve afectada, antes de cada período menstrual, por un conjunto de incómodos síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad, náuseas, dolores de estómago... Pues bien, las más afectadas por este “síndrome premenstrual” presentan un desequilibrio entre los niveles de magnesio y calcio relacionado con aportes alimentarios deficitarios del primero y demasiado grandes del segundo. En esos casos, por tanto, tomar magnesio puede restablecer el equilibrio y atenuar los calambres responsables de los dolores abdominales al tiempo que ayuda a estabilizar el humor. Para un efecto óptimo, lo ideal sería combinarlo con vitamina B6.

Por su parte, las migrañas, que son otro de los síntomas ligados a este proceso, pueden aliviarse también gracias al magnesio.

## DIFFÍCIL DE DEMOSTRAR EN EL LABORATORIO

La mayoría de las carencias nutricionales son fáciles de diagnosticar: basta un simple análisis de sangre para determinar si los niveles de la sustancia en cuestión son suficientes o no. Sin embargo, el caso del magnesio es diferente; y es que sólo una parte ínfima, menor del 1%, se encuentra en la sangre, una cantidad que ofrece un reflejo totalmente deficiente del nivel de reservas presentes en los tejidos

De hecho, cuando un médico solicita un análisis de sangre para verificar el nivel de magnesio lo hace sólo para detectar problemas graves de salud: problemas renales, diabetes incontrolada, mala absorción intestinal grave... Además, el nivel de magnesio podría aparecer dentro de un parámetro considerado normal aun cuando exista una carencia en el organismo



## Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM

Dra. Cecilia León

Clínica Pozuelo de Alarcón  
c/ Rumanía 3  
Tel 911999717

Clínica Madrid  
c/ Capitán Haya 47  
Tel 911285615



### Odontología sin dolor y sin estrés

- Ortodoncia Invisible • Implantes de Zirconio
- Prótesis y obturaciones libres de metales y bisfenol A
- Relajación con digitopuntura, Musicoterapia y Aromaterapia
- Retirada segura de obturaciones de amalgama
- Tratamiento del Bruxismo y patologías de la ATM

www.odontologianatural-draleon.com  
EMAIL clinicadentaldraleon@hotmail.com

## Vacaciones en Gredos

21 años organizando Vacaciones Alternativas



## Vacaciones Alternativas de Verano ¡Disfútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:



### ✓ Naturaleza:

Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de ríos donde bañarte.



### ✓ Desarrollo personal y salud:

Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...



### ✓ Ocio y amistad:

Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas: Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva



[www.vacacionesengredos.com](http://www.vacacionesengredos.com)

677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1:45 h. de Madrid)

# ZAHAREÑA UNA JOYA MEDICINAL DESCONOCIDA

La zahareña como la llaman especialmente en la zona sur de la Península. También conocida popularmente como rabo de gato, por la forma de disponerse sus flores en sus inflorescencias. No hay que confundirla con la uña de gato, por ello es importante recurrir siempre al nombre científico (*sideritis angustifolia*, *sideritis hirsuta*, *sideritis hissoyfolia*)



**PALMIRA POZUELO**  
FARMACÉUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

Es una planta perteneciente a la familia labiadas, a la que también pertenecen plantas tan conocidas como el romero, tomillo, lavanda o la salvia. Es una planta de tallo leñoso y hojas opuestas que habita en zonas montañosas, soleadas y calizas de la Península, y que desprende un intenso y especial aroma. Especialmente en el centro, este y sur de España, aunque también se extiende por la zona mediterránea hasta Italia. Es una especie protegida por su escasa presencia en la zona centro de la Península.

Planta ya conocida y utilizada por los griegos, su nombre “sideritis” significa “el que es o tiene hierro” y hace referencia a las plantas que cicatrizaban las heridas realizadas por armas de hierro, aunque también puede hacer referencia a la forma de sus hojas en punta de lanza. El

nombre de zahareña proviene del árabe y significa roca o peña, pues crece en zonas rocosas.

Esta planta contiene como otras muchas de la familia botánica a la que pertenece, aceites esenciales de cualidades antifecciosas, antibióticas y antiinflamatorias, flavonoides (sideritoflavona), saponinas triterpénicas y taninos de actividad astringente y cicatrizadora.

El uso tradicional de la zahareña en la medicina popular está en relación con el tratamiento de los problemas digestivos y especialmente con el tratamiento antiulceroso, a nivel digestivo también favorece la producción de jugos intestinales lo que facilita la digestión. También posee una actividad antiespasmódica a nivel digestivo lo que la hace útil en espasmos y calambres intestinales. Se puede combinar con otras plantas de acción antiinflamatoria y cicatrizante sobre la mucosa estomacal y digestiva como manzanilla, malvavisco, tomillo y regaliz.

Pero su actividad se extiende también a otros ámbitos, fortaleciendo el sistema inmunológico y debido a su contenido en aceites esenciales es de utilidad en afecciones respiratorias aliviando la tos y la congestión nasal. Mejora también los procesos alérgicos y tiene una ligera actividad relajante.

En uso tópico es muy eficaz en la cicatrización de heridas, irritación e inflamación de mucosas; úlceras, heridas y llagas cutáneas; quemaduras; eccemas; afecciones micóticas; y para tratar el dolor articular.

#### Sideritis hirsuta.

Puede aplicarse tanto como uso interno o externo, por medio de compresas y lavados.

Se debe evitar, por precaución, su uso en el embarazo; la lactancia y en niños pequeños.

#### Recetas con zahareña

- **Infusión de zahareña:** una cucharada sopera de planta por cuarto de litro de agua.
- **En afecciones digestivas y respiratorias:** Decocción de zahareña: 20 gr de planta por cuarto de litro de agua, hervir durante dos minutos y dejar reposar. Aplicar por medio de compresas y lavados sobre la zona afectada.

**CENTRO HARE KRISHNA**

**COMEDOR vegetariano/vegano**  
 MARTES A SABADOS 14.00 a 16.30      DOMINGOS 15.00 a 16.30

**PROGRAMA CULTURAL**  
 MARTES A SABADOS 13.30 a 14.00      DOMINGOS 13.00 a 15.00  
 MANTRA YOGA      FIESTA

**C/ Espiritu Santo 19, Madrid**

**NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL**

**Teresa Peláez**  
 Terapeuta y consultora nutricional  
 info@teresapelaez.com  
 www.teresapelaez.com  
 Tl. 91 467 31 54

Especialista en CANDIDIASIS, PARÁSITOS, TRASTORNOS DIGESTIVOS E INTESTINALES, FERTILIDAD, FATIGA Y TRASTORNOS HORMONALES

**TESTS:**

- Intolerancias alimentarias
- Candidiasis, parásitos, stress adrenal
- Vitaminas, minerales, ácidos grasos, y aminoácidos

**Alkemila**

**CURSOS Y TALLERES**

Taller práctico de **Plantas Medicinales**  
 16 junio CENTRO ALTAI

Taller práctico de **Nutrición Vitalizante**  
 17 junio CENTRO ALTAI

**Inicio Formación Fitoterapia**  
 27 octubre

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
 www.palmirapozuelo.com  
 palmirapozuelo@gmail.com  
 ☎ 659 065 356

**LA BIOTIKA**  
 Desde 1979

**AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA**

**TALLER DE ALIMENTACIÓN FERMENTADOS REGENERATIVOS**  
 Sábado 2 de Junio y 30 Junio  
 De 11:00h a 14:00h

"Considerados superalimentos por contener gran cantidad de enzimas, micronutrientes y microorganismos beneficiosos. para el organismo..."

Información y reservas: actividades@labiotika.es

**TALLER LA TERAPIA DEL SECADOR**  
 Sábado 16 de Junio de 10:00h a 14:00h

¿Crees que la acupuntura solo puede practicarse con agujas?  
 Taller de Verano

Información y reservas: actividades@labiotika.es

**www.labiotika.es**

¡SIGUENOS!



**MARÍA GÓMEZ CASAL**  
DIRECTORA Y PROFESORA DE ESCUELA  
DE VIDA. PROFESORA DE COCINA Y  
CONSULTORA MACROBIÓTICA  
[escueladevida.es](http://escueladevida.es)

# ALGAS

## EL REGALO DE NEPTUNO

Mi primer recuerdo relacionado con las algas - como el de muchos, supongo - es estar en la playa bañándome y sentir esa cosa enredada en mis piernas, que bien podría ser un animal devorador o un bicho muerto o peor aún, algo desconocido de las profundidades del mar



Tras este primer encuentro, cuando más tarde me las encontré en mi plato, la reacción fue muy similar a la que tuve en la playa: gritar, salir corriendo y rezar para que no estuviera allí la próxima vez que mirara.

Pero al contrario que en la playa, las algas seguían allí, en mi plato. Y mi madre al lado diciéndome ¡lo buenisimas que eran para los huesos! ¿Recordáis cuando teniais ocho años?

¿Recordáis cuánto os importaban las cosas buenas para vuestros huesos a esa edad?

Realmente no había forma de convencerme... quizás me las “colaban” en algún puré, pero en todo caso yo no podía verlas ni sentir las.

A los 14 años, con un intercambio para aprender francés, aparecí en Breña en medio de una familia que parte de las vacaciones las dedicaba a organizar un curso para conocer las algas marinas en su medio. Un curso donde había salidas a las playas, excursiones, clases de cocina...

He de reconocer que “la jugada” salió fenomenal. Alucinaba encontrando, Kombu, Nori, Espagueti de Mar. Las sentía en mis piernas y me encantaba la sensación. ¡Las podía reconocer! Esas algas de los paquetes, las sentía vivas en la playa.

Mi sentir con respecto a las algas, dió un giro de 180°. Y creo que fue por el contacto en vivo con ellas. Me encantaba cocinar con las algas que yo misma había recogido, enseñar nuevas recetas a las cocineras de la casa, y poder reconocerlas sin necesidad de leer el nombre que ponía en la bolsa.



## SABÍAS QUE...

Un alga (Algae L. 1751) es un organismo con capacidad de realizar la fotosíntesis oxigénica y obtener el carbono orgánico con la energía de la luz del Sol, diferente de una embriofita o planta terrestre

Vamos a ver algunas de las algas que más se utilizan en la cocina

### KOMBU

- Es una gran fuente de vitaminas del grupo B, E, D y K.
- Muy rica en calcio, potasio, magnesio, hierro, azufre y la más rica en yodo, por lo que se aconseja para regular el metabolismo.
- Ayuda en la circulación linfática.
- Es muy diurética. Es anticoagulante.
- Fungicida Natural (incluida para la candida).
- Ablanda la fibra vegetal de legumbres y cereales y facilita su digestión. →

www.viajarconencanto.com  Tls: 932612176 y 615479757

**VACACIONES PRIMAVERA VERANO 2018**   
Elige tu semana y destino DE MAYO A OCTUBRE

**MENORCA, FORMENTERA, GALICIA-ISLAS CIES, PAÍS VASCO, LANZAROTE, MARRUECOS**



Grupos reducidos con actividades enriquecedoras, como yoga, risoterapia, danza oriental, masajes, biodanza, senderismo por el Camí de Cavalls, kajak, senderismo consciente...



## GELATINA REFRESCANTE DE CÍTRICOS

**1 l de zumo de manzana + 2 c.s. de agar-agar en copos + 2 c.s. de maizena. 1 c.s melaza de arroz + Pizca de vainilla + Zumo de medio limón y raspadura de limón + 1 mandarina**

Mezclamos el agar-agar con el  $\frac{3}{4}$  de litro de zumo de manzana, y lo ponemos al fuego, moviendo regularmente hasta que se disuelva. Cuando ya no veamos ningún copo de agar-agar (aproximadamente 15 minutos) vamos añadiendo los demás ingredientes, la vainilla, el zumo de limón y la raspadura de limón. En medio vasito de zumo frío, disolvemos la maizena y lo añadimos también, removiendo hasta cristalice. Vertemos el líquido en una fuente donde ya tenemos los gajos de mandarina en el fondo. Dejamos enfriar para obtener la textura de gelatina.

### → Sus usos en la cocina

Hervida: Es de consistencia dura, por lo que necesita un mínimo de 40-45 minutos de cocción.

Se utiliza para cocinar cereales y legumbres, y para elaborar consomés para sopas.

#### Kombu frita

Kombu cortada en trocitos de 1 cm. Aceite de oliva + Limón.

Se fríe la kombu, y al sacarla se añaden unas gotitas de limón.

## WAKAME

- Es el alga de la mujer.
- Muy rica en calcio, vitaminas del grupo B y oligoelementos.
- Regenera la sangre, mejora la función renal, hepática y estimula la producción de hormonas.
- También ablanda la fibra vegetal.
- Excelente protector de las enzimas digestivas.
- Vuelve el cabello y la piel más saludables.
- Ayuda a eliminar el exceso de grasa abdominal.

### Sus usos en la cocina

Su principal aplicación es sin duda en las sopas de verduras con miso.

También se puede añadir a cereales, legumbres y estofados de verduras.

#### Ensalada de pepino y wakame

**3 pepinos + Algas wakame, remojadas + Sésamo tostado.**

El pepino se ralla muy fino en rodajas. Y se pone a prensar en agua con sal, para que se ablanden.

Las algas se remojan hasta que estén blandas.

Todo junto se pone a macerar con agua + vinagre de arroz + melaza o concentrado de manzana.

Al servir se decora con semillas de sésamo.

## NORI

- Muy rica en proteínas, (contiene 18 tipos de aminoácidos).
- Es la más digestiva de todas las algas.
- Contiene mucho calcio, fósforo, hierro.
- Se ha demostrado su capacidad para regenerar la hemoglobina.
- Rica en vitaminas A-C-D grupo B, y ácidos grasos esenciales, omega 3 y omega 6.
- Ayuda a que las heridas cicatricen antes por su alto contenido en vitamina A.

### Sus usos en la cocina

**Es el alga tradicional de los maki sushi.**

En este caso se utiliza en forma de hoja y se toma previamente tostada sobre la llama o en la sartén.



### Tempura de nori

Hojas de nori en cuadraditos + Harina semiintegral + maizena + sal + Aceite para freír.

Se mezcla la harina con la maizena a partes iguales, y agua con gas hasta que se hace una pasta.

Se le añade un poco de sal y se deja reposar en la nevera hasta que esté muy fría.

Se cogen las algas. Se rebozan la mezcla de harina y agua. Se echan al aceite muy caliente.

### AGAR-AGAR

También conocida como kanten.

- Es una buena fuente de calcio y de hierro.
- Muy rica en fibra soluble, al cocinarse se convierte en una gelatina suave y nutritiva.
- Es reconstituyente, ligeramente laxante y depura el sistema linfático.
- Facilita las digestiones y ayuda a perder peso, ya que es muy ligera y ayuda a eliminar.
- Refresca el cuerpo. Reduce inflamaciones

### Sus usos en la cocina

Se usa en para preparar gelatinas y postres.

Las podemos encontrar en barras, tiras, copos y polvo.

Dependiendo del formato será recomendable un remojo previo (barra o tiras) y su cantidad para hacer gelatina también varía.

Ver receta en la página 14.





## Escuela de Vida *M<sup>a</sup> Rosa Casal*

*Retiros - Vacaciones* *Tao Curativo*  
*I Ching Dao*

**Del 14 al 21 de julio 2018**  
**VACACIONES EN LA BRETAÑA FRANCESA**  
**DESCUBRIENDO LAS ALGAS MARINAS**  
Salidas a recolectar en el mar  
Conservación y secado  
Clases de cocina

**9 y 10 de JUNIO 2018**  
**EL NEI KUN DE LA MÉDULA ÓSEA · RESPIRACIÓN DE HUESOS**  
Regenerar la médula y revitalizar el organismo  
con M<sup>a</sup> Rosa Casal

**23 y 24 de JUNIO 2018**  
**YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO**  
Cultivando tu energía sexual  
Transformando el estrés en vitalidad  
¡CELEBRAMOS JUNTAS LA NOCHE DE SAN JUAN!  
con María G Casal

**Del 5 al 9 de Septiembre 2018**  
**RETIRO DE YINTAO CON RENU LI PARA MUJERES EN EL CAMINO**  
En Pontevedra (Galicia)

**¡CURSO ÚNICO en EUROPA!**

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD  
CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Más información: 695 309 809  
info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

**Ecocentro**  
Centro colaborador

Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.

964 76 01 51 - 964 76 06 58 - 646 308 307

Fundación *Los Madroños*

**CASA DE REPOSO  
ESCUELA DE SALUD**



12594 Oropesa del Mar - CASTELLÓN  
www.casadereposo.com  
casadereposo@casadereposo.com



Europa vuelve a llamar la  
atención al Ministerio  
de Sanidad Español

# DESMONTANDO LAS CRÍTICAS A LA HOMEOPATÍA

Una vez más la  
Comisión Europea  
se ha visto obligada  
a llamar la atención  
de las autoridades  
españolas que  
parecen empeñadas  
en intentar prohibir  
las Terapias Naturales  
por todos los medios,  
en este caso la  
Homeopatía



**GABY DÍAZ**  
OSTEÓPATA. SOCIO DE COFENAT 2120  
NATURACURANTUR.COM

[cofenat.es](http://cofenat.es)

## El 1980, médicos homeópatas y alópatas investigaron en Glasgow el tratamiento homeopático de la artritis reumatoide comprobando el efecto positivo del tratamiento

Dicha Comisión les recuerda que la prohibición de la misma depende de la legislación europea y que la competencia y obligación de cada estado miembro es regular no prohibir.

El Ministerio de Sanidad emitió una instrucción que iniciaba la regulación de la Homeopatía desde el día 30 de abril en la que impone a los fabricantes de dichos productos su registro en la AEMPS (Asociación Española de Medicamentos y Productos Sanitarios) en un plazo máximo de tres meses.

Esto puede parecer una medida sensata, pero nada más lejos de la realidad, pues cualquiera que conozca la Homeopatía sabe que esta no es un medicamento y, como la directora de la AEMPS explicó, habrá dos tipos de productos homeopáticos: los que aspiran a ser un medicamento y los que no, viniendo estos últimos con un etiquetado que indique que carecen de indicación terapéutica.

Decir que la Homeopatía solo funciona si es un medicamento es como negar las indicaciones y beneficios que tienen los principios activos de origen biológico. Es como si los minerales, vitaminas, etc. sólo fueran buenos si pertenecen a la industria farmacéutica. Aquí es donde es imposible el debate, pues entramos en un terreno que no admite discusión, entramos en el reino de lo absurdo.

Pues bien, en un trabajo realizado en conjunto desde los departamentos científico y de comunicación de COFENAT queremos recordar algunas de las incontables bases y estudios de investigación por los cuales la Homeopatía, al igual que otras Terapias Naturales, son reconocidas en todo el mundo, y a las que el Gobier-

no de España acude como suele ser habitual tarde y con malas formas. Desconocemos los motivos por los cuales los gobiernos de nuestro país incumplen las normas de regulación de diferentes actividades relacionadas con las Terapias Naturales, las cuales sí gozan de un reconocimiento adecuado en los distintos países que forman la UE y siempre tildan a estas como 'pseudociencias'.

Algunos de los argumentos usados en contra sobre la Homeopatía son fácilmente desmontados por los numerosos estudios que avalan uno a uno dichos argumentos.

La Homeopatía es efecto placebo: en 1996 se llevó a cabo un estudio comparable a petición del Parlamento Europeo para este fin, los cuales concluyeron finalmente que "está claro que el número de resultados significativos no se debe a la casualidad". La Homeopatía es agua: pues bien, un estudio publicado en 2017 realizado con Resonancia Magnética Nuclear llegaba a la conclusión de que la Homeopatía no podía considerarse como tal y que se evidenciaba un claro efecto de memoria sobre dicha sustancia.

La Homeopatía no tiene probada su eficacia para distintos trastornos: hay publicados más de 6.000 artículos en una de las principales fuentes de revistas biomédicas (Pubmed). Afirmar que no existen estudios es una excusa. →

Una promoción espectacular  
**25% DE DESCUENTO**  
en la cuota anual de Socio

Guarda esta página, llámanos e infórmate de esta oferta: 913 142 458

Somos Profesionales. Somos Cofenat

aptn  
**cofenat**  
Asociación Nacional de Profesionales  
y Autorizados de las Terapias Naturales

www.cofenat.es



## El Ministerio de Sanidad emitió una instrucción que iniciaba la regulación de la Homeopatía desde el día 30 de abril

- ➔ En 1923, Krawkow demostró el efecto relajante comparándolas con controles. Han seguido numerosas experiencias: reducción con nitrato de mercurio; variación de efectos con nitrato de plomo, de plata y alteraciones de la excitabilidad neuromuscular.

El 1980, médicos homeópatas y alópatas investigaron en Glasgow el tratamiento homeopático de la artritis reumatoide. El ensayo a doble ciego dio como resultado que los que recibieron medicamentos homeopáticos mostraron una mejoría, determinada por los cambios en el índice articular, el tiempo de recuperación, la flexibilidad, la fuerza de asimiento y el dolor que los que tomaron placebo.

En Cuba se realizó un estudio homeopático sobre más de 2,3 millones de personas donde aplicaron un preparado homeopático de bacterias altamente diluido para el control de la epidemia de leptospirosis. Se redujo a casi cero la tasa de infección por leptospirosis, con un coste que sólo supuso una pequeña fracción de

lo que se habría pagado por la vacuna. Cuba utiliza ahora el protocolo homeopático en toda la población. En la actualidad están trabajando sobre la gripe, con 9 millones de personas incluidas en la muestra.

Jacobs, J. y adl. utilizaron la homeopatía en el tratamiento de la diarrea infantil: resultados combinados y metaanálisis de tres ensayos aleatorios, demuestran que la homeopatía redujo la duración de la enfermedad a un cuarto de duración. Cuando la “diarrea aguda es la principal causa de muerte de los niños en países en desarrollo, con más de 3 millones de muertes al año en todo el mundo”, no hay excusa para no usarlo.

Witt, C.M., Ludtke R. Baur R., y adl.: un estudio de cohortes es un estudio epidemiológico en 3981 pacientes. Conclusión: la calidad de vida y los síntomas severos de la enfermedad mostraron una significativa mejoría. Las afecciones tratadas fueron la rinitis alérgica en los hombres, dolor de cabeza en las mujeres y la dermatitis atópica en los niños.

Estudio de Thomson para enfermedades crónicas en más de 6.544 donde más del 70% mejoraron.

**Fibromialgia:** Un estudio, realizado en Estados Unidos en 2002/2003 demuestra que un



tratamiento homeopático personalizado es eficaz en lo que respecta a la paliación del dolor.

**Riodermatitis aguda:** (inflamación dolorosa de la piel) un estudio publicado por una revista científica internacional, Journal of Clinical Oncology, desarrollado en Francia durante 2 años (julio de 1999 a junio de 2001), entre 254 pacientes mujeres, demuestra que la Pomada de Caléndula por digestión resulta eficaz en la prevención de la riodermatitis aguda producida como consecuencia de la radioterapia.

Otro detalle a tener en cuenta es que en Suiza residen varias de las empresas que fabrican los medicamentos más importantes del mundo, por lo que se podría llegar a la conclusión de que tienen fuertes intereses con la medicina convencional. Pues bien, el gobierno suizo realizó un estudio de manera oficial y tras finalizarlo se pronunció públicamente declarando que la homeopatía no solo funcionaba si no que resultaba más económica que la medicina convencional.

Siempre se ha hecho responsable a la industria farmacéutica de que en España no estemos a la altura de Europa con respecto a las Terapias Naturales, pero ahora que Europa y los estudios nos avalan ¿Cuál será la próxima zancadilla que nos pondrán nuestros gobernantes?

# the inner key

## Curso de Crecimiento Personal

Creado por



Agustín Pedrabuena

PROPÓSITOS · VALORES · CREENCIAS  
MIEDOS · EMOCIONES · AUTOESTIMA  
COMUNICACIÓN · DONES  
AUTOLIDERAZGO · ATENCIÓN PLENA

6 meses de crecimiento integral para crear la vida que realmente quieres.

1 fin de semana intensivo/mes

### ¿Qué te vas a llevar?

- Consciencia para vivir DESPIERTO/A
- Herramientas prácticas para tu crecimiento
- Coraje para hacer cambios en tu vida
- Autoestima, seguridad y confianza en ti
- Sabiduría para gestionar las emociones
- Claves para comunicarte desde tu esencia
- Alineamiento con tus dones y valores



-20%  
10 primeras inscripciones

En octubre en  
MADRID Y BARCELONA

Garantía de satisfacción: prueba y si decides no continuar, te devolvemos el 100% de la inversión.



inner-key.com - 918569972



# CHI KUNG

## LA SALUD DEL CORAZÓN

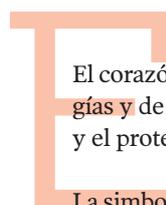
### HIPERTENSIÓN

El corazón rige las arterias y la circulación de la sangre, cuando la sangre circula a mayor presión de lo normal, aparece la hipertensión o tensión alta, lo que aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y enfermedades renales



**JANÚ RUÍZ**  
INSTRUCTOR DE QI GONG

chikungtaojanu.com



El corazón es el emperador, el órgano supremo dentro del sistema de energías y de la fisiología de los órganos. El corazón es el director de la sangre y el protector de la mente.

La simbología del corazón como emperador y súbditos (los otros órganos) es muy acertada, esto es sumamente importante para comprender que los problemas cardíacos y circulatorios, dependen de diversos factores.

## EL CORAZÓN TIENE DOS FUNCIONES FUNDAMENTALES:

**A.** Controla la circulación de la sangre y los vasos sanguíneos, esta función la realiza como músculo que bombea sangre a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, a su vez la sangre transporta la energía.

Para poder realizar esta función, el corazón necesita de otros órganos que van a formar la sangre y aportarle los nutrientes necesarios a partir de la absorción intestinal. Estos sistemas productores de sangre son los riñones, el bazo páncreas junto con el estómago y el hígado.

El pulmón le aporta la energía “motora” necesaria para trabajar como bomba circulatoria.

El corazón recoge la materia nutriente (sangre) y la distribuye gracias a la fuerza motriz (energía) del pulmón.

**B.** Rige la acción psíquica-mental, el corazón guarda una estrecha relación con el cerebro, la mayor parte de su energía, que es transportada por la sangre a la que impulsa, es absorbida por el cerebro.

El libro más antiguo que se conoce sobre medicina, el Suwen, afirma: “El Corazón es el órgano más importante de los órganos internos y controla las actividades mentales.”

En todas las culturas ancestrales, se menciona al corazón, como el lugar de residencia del Espíritu, el espacio físico donde se aloja el sentimiento, el conocimiento y el alma: “Te llevo en mi corazón”, “Tener un corazón de oro”, o “Tener un corazón de piedra”...

El corazón no está solo, sino que depende de otros sistemas: digestivo, pulmones, hígado, riñones, tal como afirma un eminente cardiólogo, el Dr. Sodi Pallarés:

“El corazón se encuentra en relación con el cosmos, no es un órgano aislado, sino que mantiene comunicación con el resto del organismo. Un pequeño panadizo en un dedo del pie determina un aumento de la frecuencia cardíaca”.

**EL FUEGO:** el corazón forma parte de lo que en Medicina China se llama elemento Fuego, no es difícil de entender por qué los antiguos lo situaron en este lugar, ya que el corazón tiene que ver con la luz de la ➔



## SABÍAS QUE...

La función del sistema Bazo Páncreas es la de metabolizar los nutrientes de los alimentos, cuando no se realiza de forma correcta, se originan flemas que se depositan en los vasos sanguíneos (colesterol), lo que reduce el diámetro de los vasos y aumenta la velocidad de la sangre (hipertensión)

**“El Tao en acción”**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAO YIN

<b>Clases</b> Tao Yin Chi Kung / Tai Chi Camisa de Hierro Kung Fu Meditación Danza En grupo y particulares	<b>Cursos</b> Profesores de Tao Yin y Chi Kung Profesores de Meditación Reiki Tao, Karuna y Unitario Soberanía Personal Amor Sanador Muerte y Transcendencia Vacaciones Saludables	<b>Consultas y terapias</b> Acupuntura Fisioterapia Método Tao Soberanía Personal Terapia Gestalt Reiki
---	---	---

Daniel García y Ángel García  
Profesores autorizados por los maestros Mantak Chia y Juan Li  
Autores del libro: “Tao para Vivir” (Ediciones Oberón)  
Curso de INICIACIÓN AL TAO: 19 y 20 de Mayo

c/ Duque de Fernán Núñez, 2, 3º 3 | MADRID | Tel: 91 429 16 40 | info@taoyinmadrid.com | www.taoyinmadrid.com

**CHI KUNG**

Formación de profesores  
Extensa colección DVDs  
Clases diarias

**Curso 17 JUNIO**

**CHI KUNG PARA EL CORAZÓN**

Janú Ruíz  
janu@chikungtaojanu.com  
914 131 421 - 656 676 231  
www.chikungtaojanu.com



## LA MADERA

La madera: el Fuego para arder, necesita combustible, la Madera realiza esta función, en este caso será el sistema Hígado, quien con sus propias características de energía expansiva y ascendente le aporte el impulso que va a generar movimiento tanto a nivel físico como mental

- ➔ consciencia, el calor de las relaciones humanas, y uno de los beneficios importantes de la correcta circulación de la sangre, es calentar el cuerpo y llevar el Fuego vital a cada célula.

**EL AGUA:** por otra parte equilibra al Fuego, de esta manera la energía de los riñones, que son los órganos encargados de filtrar la sangre y gestionar los líquidos corporales, van a equilibrar el exceso de Fuego del corazón, formando entre los dos: corazón-riñones, el eje profundo sobre el que se sostiene la vida, tanto en su aspecto físico, como psíquico.

**LA MADERA:** el Fuego para arder, necesita combustible, la Madera realiza esta función, en este caso será el sistema hígado, quien con sus propias características de energía expansiva y ascendente (asciende la sangre y la energía hacia el corazón), le aporte el impulso que va a generar movimiento tanto a nivel físico como mental. El hígado, es el asistente del corazón, por tanto sus alteraciones pueden afectar directamente al corazón.

### CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN:

Al margen de las propias alteraciones de la función cardio-respiratoria, la hipertensión puede tener tres causas principales:

**1- Ascenso del Yang de Hígado:** debido a factores psíquicos (estrés), genéticos, dietéticos y ambientales.

El hígado es el órgano del movimiento, rige el sistema neuromuscular y los tendones en el terreno físico, y en lo psíquico, la excesiva actividad imaginativa, la creación constante, la búsqueda de soluciones a problemas, los desafíos y la competición... estas situaciones provocan un efecto de hiperestimulación de la actividad del hígado, es decir lo que en Medicina China se conoce como Ascenso del Yang de Hígado.

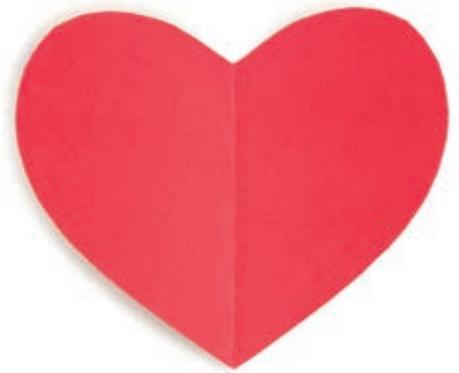
Esta excesiva actividad, si no se canaliza a través del movimiento, afectará a otros órganos, llegando a producir un Ascenso del Yang de Corazón (Hipertensión).

2- Vacío del Riñón Yin: tiene que ver con la gestión de los líquidos corporales, es decir con la producción del agua del propio cuerpo, si los riñones están debilitados para poder controlar el exceso de fuego del corazón, Yang del Corazón, se producirá aceleración de la circulación sanguínea (Hipertensión).

Esto es causado por el excesivo gasto de la energía de los riñones, debido a partos repetidos, abortos, hemorragias, derrochar la energía sexual, y abuso de la fuerza de voluntad como manifestación psíquica de los riñones. Finalmente el vacío de Yin causará un vacío de Yang y un agotamiento general de la energía de todo el cuerpo.

3- Hipertensión de origen Bazo Páncreas: la función del sistema Bazo Páncreas es la de metabolizar los nutrientes de los alimentos, y cuando no se realiza de forma correcta, se originan flemas (sustancias insuficientemente biodegradadas), lo que obliga a un funcionamiento anormal de los riñones, lo que causa con el tiempo su agotamiento. Además estas flemas se depositan en los vasos sanguíneos (colesterol), lo que reduce el diámetro de los vasos y aumenta la velocidad de la sangre (hipertensión).

Los ejercicios de Chi Kung para el corazón, actúan mejorando la circulación de la sangre, y aportando calma y serenidad al corazón.



**El corazón rigie la acción psíquica y mental, el corazón guarda una estrecha relación con el cerebro, la mayor parte de su energía, que es transportada por la sangre a la que impulsa, es absorbida por el cerebro**

**Crea tu Vida**

Septiembre, un nuevo curso, lleno de oportunidades.  
Elige tu formación, y crea la vida que deseas

**Revista Septiembre**  
ESPECIAL FORMACIÓN

**Mailings**  
ESPECIAL FORMACIÓN 1  
Envío 3 de Septiembre  
ESPECIAL FORMACIÓN 2  
Envío 20 de Septiembre

ESPAÑO HUMANO  
91 311 79 21  
info@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

**Sadhana Sintesis**

13ª PROMOCIÓN  
**CURSO DE FORMACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA**

Noviembre de 2018  
a Junio de 2020

Dirigido por:  
**Swami Digambar (Danilo Hernández)**  
Autor del libro: "Claves del Yoga"

REUNIÓN INFORMATIVA: Sábado 23 JUNIO

**Bindu**

Escuela de Yoga de Chamartin  
C/ Pérez de Ayuso 11  
28002 Madrid  
Telf. 91.413.82.38  
www.yogabindu.net  
escuela@yogabindu.net



## ACUPUNTURA VIBRACIONAL

# UNA NUEVA FORMA DE ACUPUNTURA



**La “acupuntura vibracional” consiste en la posibilidad de aplicar un tratamiento de acupuntura utilizando para ello un dispositivo radiónico. Estoy utilizándola desde hace unos meses con muy buenos resultados**



**BELÉN BENITO MORENO**  
LICENCIADA EN CIENCIAS BIOLÓGICAS  
ACUPUNTURA. OSTEOPATÍA. QUIROMASAJE

acupunturaymas.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

Los principios de la Radiónica fueron establecidos por el médico estadounidense Albert Abrams (1863-1924) basándose en la idea de que todo lo que existe en el universo tiene una vibración particular que puede ser detectada (el test) o proyectada (el tratamiento) mediante un dispositivo radiónico. Éstos detectan la resonancia positiva o negativa entre una determinada vibración (por ejemplo de un patógeno) y un individuo (el paciente) y proyectan la vibración que pudiera corregir los desequilibrios previamente detectados.

En el caso de la acupuntura un determinado punto también tiene una vibración particular que engloba tanto su localización en el cuerpo como su función en el sistema de meridianos. El dispositivo radiónico permite proyectar esta vibración sobre un individuo produciéndose un efecto similar a la estimulación física del punto.

Un tratamiento de acupuntura vibracional consiste en una secuencia de pasos en los que se manda información específica de punción y/o moxibustión a un punto, o grupo de puntos, de acupuntura.

Hasta ahora la manera de que el cuerpo recibiera la información de activar esos puntos implicaba siempre la acción directa sobre el punto con algún elemento físico: aguja, moxa, digitopuntura... ahora estoy hablando de la posibilidad de aplicar un tratamiento a distancia en el que no necesitamos usar ninguna de esas técnicas porque podemos proyectar esa información al cuerpo mediante el dispositivo.

Efectivamente las máquinas radiónicas pueden trabajar a distancia fenómeno que, aunque de momento no ha sido explicado en el marco de la ciencia actual, está ampliamente comprobado experimentalmente. La radiónica trabaja exclusivamente con información: la máquina recibe y manda in-

formación. Para trabajar con una persona concreta hace falta información específica: nombre, fecha de nacimiento, una foto, datos que identifiquen específicamente a esa persona pero, no es necesario que la persona esté presente.

Esto está completamente alineado con lo que la física cuántica lleva años diciéndonos: que no existe separación, que todo está unido con todo y que la energía, o la información, viaja de un lugar a otro sin que la distancia constituya ningún obstáculo.

Me he decidido a dar a conocer esta posibilidad porque las circunstancias me han puesto la herramienta en las manos: conozco al equipo de personas que lleva varios años trabajando en el desarrollo de un nuevo concepto de máquina radiónica que puede ser operada remotamente desde un sencillo interfaz web. Este enfoque permite experimentar con un dispositivo radiónico sin necesidad de adquirirlo: alquilándolo o haciendo uso del periodo de prueba gratuito facilitado. Como terapeuta fui invitada a probarlo en mi campo y a reportar fallos y mejoras de un servicio específico para acupunturistas.

Actualmente lo estoy probando conmigo y con varias personas que han accedido a ser tratadas a distancia con lo que puedo asegurar que los tratamientos se reciben y funcionan.

Esto abre un gran abanico de posibilidades: personas que tienen miedo a las agujas, niños pequeños o personas muy mayores que por problemas de movilidad no pueden trasladarse a la consulta o aquellas que tienen que dejar un tratamiento por un traslado...

## ¿TIENES DUDAS?, ¿NO TE LO CREES?

Yo también las tenía inicialmente sin embargo, como terapeuta, tengo que decir que la evidencia de los hechos se impone a la falta de explicación científica de este fenómeno. Si te atrae la idea pero aún estás dudando te invito a probar durante dos semanas, de manera gratuita, la acupuntura vibracional para que compruebes si en tu caso puede ayudarte esta nueva terapia

Fruta y verdura Alimentación Infantil Cosmética Herbolario Higiene personal Limpieza de hogar Mascotas

# ecomax

Supermercado ecológico

**Si es bueno para tu salud, es bueno para todos**

**Tu supermercado ecológico en Las Tablas**

C/Sierra de Atapuerca, s/n  
Cruce con Av. Camino de Santiago  
28050 Madrid  
Tel. 91 056 87 07  
info@ecomaxsupermercado.com  
www.ecomaxsupermercado.com

Map showing location of ecomax in Las Tablas, Madrid, near BBVA, El Corte Inglés, Caser, and A1.

**ecomax**  
Terapias naturales

Si eres terapeuta autónomo y quieres colaborar con nosotros puedes contactarnos en [terapias@ecomaxsupermercado.com](mailto:terapias@ecomaxsupermercado.com)



# PANCHAKARMA

## RETIRO AYURVEDA DE PURIFICACIÓN Y REJUVENECIMIENTO



**El principio básico del Ayurveda es que cada persona tiene una combinación única de Doshas. Las 3 tipologías serían Vatta, Pitta o Khapa**

El desequilibrio entre los Doshas se llama Vikruti, que produce la enfermedad. El tratamiento Panchakarma equilibra, repara este desequilibrio energético para retornar a tu dosha original.

Panchakarma y la limpieza estacional son programas purificadores y rejuvenecedores para el cuerpo, la mente y la conciencia. Son conocidos por sus efectos beneficiosos en la salud general, el bienestar y la autocuración.

El Ayurveda se focaliza en remedios naturales proveniente de plantas, aceites esenciales, hierbas que ayudan a desintoxicar y equilibrar todo nuestro organismo. Comprende al ser humano como un todo, un conjunto de cuerpo-mente y alma. No es sólo un sistema de medicina en el sentido convencional de curar enfermedades, sino que hace especial hincapié en la prevención, mantenimiento y protección de la salud.

Un buen retiro Ayurveda de Panchakarma debe estar diseñado de acuerdo con la constitución, la edad, la condición y las necesidades específicas de cada individuo. Consiste en una serie de tratamientos terapéuticos únicos, naturales, holísticos y saludables, con terapias corporales de limpieza y rejuvenecimiento que eliminan las toxinas profundas y mejoran la energía, la vitalidad, la paz interior, la confianza y el bienestar.

Además un programa individualizado Panchakarma, resulta beneficioso para el control de peso, ya que elimina cualquier exceso de toxinas acumuladas en sus doshas ayudando a mejorar la digestión de modo que pueda absorber de forma efectiva los nutrientes de los alimentos y suplementos.



**DR. BHARAT NEGI. INDIA**

ayurvedabybharatnegi.com

### **Beneficios del Panchakarma son:**

- Eliminación de toxinas tanto físicas como mentales
- Restablece el equilibrio constitucional.
- Mejorar la salud física, mental y emocional.
- Promueve la sensación general de bienestar
- Fortalecer el sistema inmunológico

- Revierte los efectos negativos del estrés y la contaminación y la exposición a la radiación o tratamientos como quimio o radioterapia.
- Ralentiza el proceso de envejecimiento
- Mejorar la calidad de la energía, la vitalidad y la claridad mental
- Produce una profunda relajación
- Promueve el proceso de curación natural, en todos los niveles
- Trae claridad y visión espiritual
- Eliminación de grasa y peso
- Recupera la belleza, el brillo y la juventud de la piel
- Mejora la salud intestinal, digestiva y la circulación.
- Promueve la sonrisa interior.

Panchakarma es un procedimiento especializado en ayurveda, que requiere una orientación adecuada y la supervisión de un médico ayurvédico clínicamente entrenado en la materia. Las mejores condiciones para hacerlo se dan en un retiro. No debe llevarse a cabo sólo a partir de información de sitio web, artículo o libro. Panchakarma se realiza, caso por caso, sobre su constitución específica, y su estado de su salud y requiere una estrecha observación y supervisión.

### Recomendaciones previas a Panchakarma

Dos días antes, uno debe comenzar por:

- 1.- Descartar las bebidas excitantes como café y alcohol.
- 2.- Evitar alimentos con aditivos y envasados, así como frituras.
- 3.- Reducir la ingesta de azúcar, pan con fermentos y quesos pesados.
- 4.- Comer alimentos vegetarianos, evitando carnes rojas, especialmente el cerdo.
- 5.- Ocasionalmente puede ingerir pescado y pollo-pavo.

### ¿Cómo es un retiro Panchakarma?

Primero se realiza una consulta ayurvédica. Es un examen exhaustivo que incluye la lectura del pulso para poder definir tu dosha o tipología personal: Vatta, Pitta o Kapha. A continuación, se establece un tratamiento específico e individual, que incluye: pautas de alimentación, medicación hierbas/minerales, pautas en el estilo de vida, Yoga-Meditación, limpieza y desintoxicación de órganos dañados, análisis de la lengua, y gestión del stress.

Al finalizar se realiza otra consulta para ver los progresos alcanzados. Es conveniente que el retiro incluya clases diaria de yoga /meditación, de cocina, paseos por la naturaleza, tratamientos ayurvédicos adaptados según las necesidades de cada participante y comida ayurvédica e infusiones.



La kinesiología es una técnica de diagnóstico y tratamiento basada en principios de la Medicina China que detecta y trata desequilibrios físicos y anímicos. La kinesiología se fundamenta en postulados de la física cuántica que ponen de manifiesto la dimensión energética del ser humano

# KINESIOLOGÍA

## "ESCUCHAR LO QUE NOS DICE EL CUERPO"

La Medicina Tradicional China considera que todas las emociones y enfermedades están vinculadas a órganos vitales y éstos, a su vez, a ciertos puntos y canales energéticos del cuerpo humano llamados meridianos a través de los cuales fluye el CHI o energía vital.

Las patologías se manifiestan cuando uno de los meridianos se bloquea y con ello se ve interrumpido el normal flujo de energía. Para detectar estas patologías la kinesiología utiliza el denominado test muscular que consiste en testar los diferentes músculos del cuerpo humano.

### ¿Qué información se obtiene a través del test muscular?

El test muscular permite obtener respuestas corporales a estímulos que el terapeuta envía al paciente y que se comunican directamente con el cerebro a través del sistema nervioso.

Si el cerebro recibe señales de que se está desarrollando una enfermedad o un conflicto emocional responderá inmediatamente poniendo en marcha mecanismos de estrés que se verán reflejados en la respuesta muscular y en consecuencia se detectarán en el test.

### ¿Qué factores afectan a nuestra salud física y/o mental?

- Estructurales: huesos, articulaciones, músculos.
- Bioquímicos: carencias nutricionales, intoxicaciones, intolerancias, alergias, oxidación celular, infecciones (parásitos, bacterias, virus, candidas...).
- Emocionales: bloqueos emocionales, conflictos psicológicos, creencias limitantes.
- Nerviosos: cerebro, sistema nervioso vegetativo, neurotransmisores.
- Electromagnéticos: geopatías, meridianos de energía, ionización, ritmos del sueño.
- Energías sutiles: chacras, aura, lazos energéticos.



**AMÉRICA SILVA GONZÁLEZ**  
MAESTRA DE REIKI, TERAPEUTA Y KINESIÓLOGA EN  
ALMA, MENTE Y CUERPO  
almamenteycuerpo.es

### ¿Cómo testamos?

Tomando como base los anteriores parámetros se formula al paciente una pregunta sobre cada uno de ellos, de esta manera testaremos 45 músculos del cuerpo que están divididos por meridianos.

### ¿A quién va dirigida la kinesiología?

La kinesiología está dirigida a todo tipo de personas. Todos los seres humanos, en mayor o menor medida, tenemos algún tipo de carencia física y/o psíquica, hemos vivido algún conflicto que nos resulta difícil superar y que se ha quedado grabado en el inconsciente y plasmado en nuestra memoria celular. La kinesiología nos hace tomar conciencia de que escuchando a nuestro cuerpo y actuando en consecuencia podemos conseguir un mayor equilibrio a todos los niveles. Una de las especialidades kinesiológicas más demandadas es la denominada "Kinesiología Holística" que se caracteriza por:

- Tratamientos personalizados adaptados a las necesidades de cada individuo.
- Ser una terapia no invasiva ni agresiva.
- Ofrecer resultados rápidos, eficaces y duraderos.
- Ayudar a mejorar las relaciones personales (sentimentales, laborales, familiares).
- Carecer de efectos secundarios.
- No crear dependencia del terapeuta.

Las terapias kinesiológicas están encaminadas a conseguir el equilibrio físico y mental, y su objetivo es alcanzar un estado de plenitud y bienestar personal. Son experiencias que marcan un antes y un después en nuestras vidas.

## LOS PRINCIPALES MERIDIANOS SON:

- Vaso concepción
- Vaso gobernador
- Triple recalentado ● Pulmón
- Maestro Corazón ● Corazón
- Estómago ● Vesícula biliar
- Bazo páncreas ● Hígado
- Intestino Grueso
- Intestino Delgado
- Riñón ● Vejiga

### En función de los resultados del testaje:

- Ayudaremos a liberar y/o minorar dolores físicos
- Diagnosticaremos y trataremos hipersensibilidades y alergias
- Diagnosticaremos y trataremos situaciones de estrés derivadas de tensiones profesionales, personales o familiares
- Trataremos, de forma complementaria, cualquier dolencia física o psíquica
- Lograremos mayor eficacia en procesos de aprendizaje
- Mejoraremos la motricidad, coordinación, lateralidad y posturas corporales



**APROVECHA EL VERANO EN MADRID**

## ALMA, MENTE & CUERPO

Somos un centro de bienestar, orientado a alcanzar la salud y equilibrio de manera plena. Te ayudamos a retomar las riendas de tu vida con varios tratamientos integrativos atendiendo todas las dimensiones del ser humano, ALMA, MENTE & CUERPO

**CONFERENCIAS GRATUITAS.**  
Consulta nuestra web  
**CURSOS ECONÓMICOS**  
REIKI. Nivel I. 23 y 24 Junio  
REIKI. Nivel II. 14 y 15 Julio  
**TALLERES**  
**FILTROS RESONADORES Y TERAPIA FLORAL.**  
27 Junio y 7 Julio

**Sanación Física:** Bioresonancia cuántica, Nutrición consciente, Kinesiología, Masajes regeneradores, desbloqueantes, anti-estrés...

**Sanación Energética:** Reiki, Access Bars, Filtros Resonadores, Theta Healing, Péndulo Hebreo...

**Sanación Emocional:** Liberación de traumas, Hipnosis, EFT, Ho' Oponopono, Liberación de emociones...

**Sanación Estética:** Lifting facial sin cirugía. Pérdida de volumen y moldeado de la figura mediante masaje.

C/ Quintana nº2 2D  
Metro Arguelles, frente al Corte Inglés de Princesa  
Email: [info@almamenteycuerpo.es](mailto:info@almamenteycuerpo.es) Teléfono: +34 629 414 159/ 608 288 305  
[www.almamenteycuerpo.es](http://www.almamenteycuerpo.es)



# UN CUARTO DE HORA PARA TUS VERTEBRAS

En nuestra cultura occidental tal y como está diseñada, el factor tiempo es vital. La mayoría solemos quejarnos de que nos falta tiempo en cualquier aspecto de nuestra vida ya sea familiar, personal, de relación, profesional, ect.





**EUTIQUIANO ENDJE**  
OSTEÓPATA, TERAPEUTA CRANEO-SACRAL  
Y DE REEDUCACIÓN POSTURAL

cuerpozen.com

Quién de vosotros no ha escuchado la expresión no tengo tiempo. Hace bastantes años, a finales de los 80, un sabio terapeuta del cuerpo-mente, Jaime Guash ,hizo una reflexión sobre el binomio tiempo-vida, que todavía guardo en mi memoria. Dijo lo siguiente: decir no tengo tiempo, es decir no tengo vida .Si te paras a escucharte la cantidad de veces que te dices esto, podrías tener un atisbo de qué es lo que necesitas para tener más vida, más tiempo . A buen seguro la salud de tu columna vertebral sería una de estas necesidades.

Un programa mínimo cotidiano podría ayudarte de una manera sencilla eficaz y práctica para la toma de conciencia de la salud de tu espalda. Antes de pasar a este programa mínimo señalaré unas cuestiones muy breves de anatomía práctica.

El eje principal del cuerpo es la columna vertebral no solo a nivel óseo sino también a nivel nervioso y muscular. La columna vertebral está formada por 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 coxi-geas. Estas se disponen unas sobre otras desde el occipital hasta la pelvis. Las vértebras suelen tener entre ellas un menisco o cartílago fibroso que se llama disco intervertebral, sirve para amortiguar el peso que realizan unas sobre otras, así como determinados movimientos ya sea de rotación, lateralización, flexión o extensión vertebral. Este disco también sirve para evitar el roce de las superficies articulares así como la compresión de los nervios que salen a ambos lados de las vertebrascuya función es inervar a los diferentes músculos órganos y visceras.

Para los que no saben qué es la osteopatía, es una terapia manual creada en los Estados Unidos a finales del siglo XIX por el médico naturista Andrew Taylor Still





**VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL**  
en las montañas mágicas de La Pedriza



**Meditaciones Biodanza ~ Yoga Instrumentos sagrados**

[www.vacacionesycrecimientopersonal.com](http://www.vacacionesycrecimientopersonal.com)

**Disfruta de una SEMANA SANTA diferente de desarrollo personal y espiritual en plena Naturaleza, junto a pozas y cascadas transparentes en la Pedriza, en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Relájate y desconecta para volver recargado a tu vida diaria. A sólo 45 minutos de Madrid**

**ACTIVIDADES QUE REALIZAREMOS**

<p>Biodanza Yoga Meditaciones Introducción Registros Akáshicos Taller de Masaje</p>	<p>Taller sonido: instrumentos sagrados Despierta tu intuición Excursión a Pozas y Cascadas Viaje sonoro de sanación con instrumentos sagrados</p>	<p>Conecta con tu Maestro Interior Equilibrio de Chakras Canto de mantras Fiestas participativas por la noche</p>
---	--	---

En una casa con encanto, con piscina salada, en pleno corazón de La Pedriza donde podrás perderte y descansar en contacto con la naturaleza en estado puro. Y la comida, ecológica, casera, buenisima y abundante.

Disfruta de tus vacaciones cuidando de tu **ALMA**



**FECHAS** (PRECIO TODO INCLUIDO)

- JULIO Opción A del 23 al 29 Precio 480€  
Opción B del 25 al 29 Precio 380€
- AGOSTO Opción A del 6 al 12 ó del 20 al 26 Precio 480€  
Opción B del 8 al 12 ó del 22 al 26 Precio 480€

¡Ven a pasar unos días inolvidables donde harás grandes Amistades!

Vive unos días llenos de **MAGIA** integrando mente-cuerpo-emociones-espiritu

ORGANIZA: Katia Rashmi (Rayo de Luz)  
TELÉFONO: 659 90 14 48 info@katiarashmi.com [www.vacacionesycrecimientopersonal.com](http://www.vacacionesycrecimientopersonal.com)



## SABÍAS QUE...

El eje principal del cuerpo es la columna vertebral no solo a nivel óseo sino también a nivel nervioso y muscular. La columna vertebral está formada por 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 coxigeas. Estas se disponen unas sobre otras desde el occipital hasta la pelvis. Las vértebras suelen tener entre ellas un menisco o cartílago fibroso que se llama disco intervertebral, sirve para amortiguar el peso que realizan unas sobre otras, así como determinados movimientos ya sea de rotación, lateralización, flexión o extensión vertebral



- ➔ Para realizar este programa mínimo cotidiano que dura aproximadamente 15 minutos sería recomendable un chequeo osteopático para saber cuál es el estado actual de nuestra columna y así poder tener más conciencia nuestra salud.

Para los que no saben qué es la osteopatía, es una terapia manual creada en Estados Unidos a finales del siglo XIX por el médico naturista Andrew Taylor Still. Tiene una visión global del cuerpo humano y su herramienta principal es la mano del osteópata; hábil sensible y bien entrenada. Es bastante eficaz en disfunciones relativas a la columna vertebral principalmente: lumbalgia, cervicalgia, ciática, hernias discales... También se puede aplicar para tendinitis, problemas de hombro, rodilla, tobillo...

A continuación te muestro el programa mínimo:

Este programa podríamos realizarlo nada más levantarnos por la mañana o a última hora de la tarde, incluso sería posible realizarlo también mañana y tarde.

### 1º MOVIMIENTOS

Utilizaremos movimientos suaves o rítmicos para calentar el organismo, con lo que produciremos un aumento del flujo sanguíneo en todo el cuerpo, activando también el sistema nervioso a nivel vertebral, las articulaciones, músculos, tendones y otros órganos.

La forma más sencilla y rápida para empezar a moverse es es algo tan simple como por ejemplo andar cinco minutos a paso rápido, si te gusta la música ponte algo movido y baila durante ese tiempo. O si tienes una bicicleta estática pedalea durante cinco minutos, será suficiente.

### 2º TONIFICACIÓN MUSCULAR

La forma más sencilla dado el tiempo que tenemos: sería de pie, con las rodillas un poco flexionadas, las piernas ligeramente abiertas y los brazos ligeramente abiertos y separados del cuerpo, la mirada fija en un punto a la altura de nuestros ojos. Desde esta posición pondremos en tensión, los brazos la espalda y las piernas.

Durante tres segundos, para soltar esta tensión a continuación durante otros tres, es decir alternando contracción muscular global con periodos de relajación.

Esto produce una tonificación muscular suave y mantenida.

Las contracciones no deben ser muy fuertes, porque estamos tonificando, no musculando.

Entre 15 /30 repeticiones bastarán, dependiendo de la forma física de cada uno.

### 3º ESTIRAMIENTOS

Después de haber activado la musculatura de todo el cuerpo, y principalmente de la espalda, realizaremos una serie de estiramientos para promover la flexibilidad en los tejidos blandos de la columna vertebral, esencial para mantener una espalda sana y en buen estado de funcionamiento. Hay múltiples ejercicios de estiramiento, normalmente diseño una tabla en particular para cada paciente.

Pero existe un estiramiento mucho más sencillo que puede ser realizado por cualquier persona durante 3 a 5 minutos. Se trata de formar una escuadra con el cuerpo dónde las piernas juntas por los talones, quedarán en posición vertical pegadas a la pared y la espalda tocando el suelo posición boca arriba, los brazos abiertos en un ángulo de 45 grados y debajo de la nuca una almohada o cojín no muy grueso. Con esta postura se realiza un estiramiento global de toda la columna vertebral.

### 4º RELAJACIÓN

La forma más fácil y rápida de trabajar la relajación es la respiración diafragmática: la que realizan los bebés. Tumbados boca arriba con una palma de la mano sobre el abdomen, realizaremos respiraciones rítmicas y suaves que permitan ascender la mano en la inspiración del abdomen y su descenso en la expiración.

Tiempo a realizar entre 3 y 5 minutos

Recordad que este cuarto de hora debe ser un momento exclusivamente para vosotros por lo tanto crear un ambiente dónde las distracciones sean mínimas.

**Este programa podríamos realizarlo nada más levantarnos por la mañana o a última hora de la tarde, incluso sería posible realizarlo también mañana y tarde**



**ESPACIO HUMANO**

**CAMPAÑA Verano**

**¿Quieres aparecer en nuestro próximo Especial Vacaciones? ¡LLÁMANOS!**

**REVISTA JULIO-AGOSTO Especial Vacaciones**

**\*Cierre edición 18 Junio\***

Tl. 91 311 79 21  
contacto@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

*Psicoterapia Respiratoria*

*Diagnóstico, psicodiagnóstico y tratamiento de la mecánica respiratoria*

*Madrid. Todos los lunes 19-21h*

*Barcelona*  
*Aranda de Duero*

*Carlos Velasco Montes. Psicólogo*  
*Tlf: 627865058*  
*web: psicoterapia-respiratoria.es*



**Centro de Bioestética Carmen Benito**

Licenciada en Biología Diplomada en Reflexoterapia Podal y Masaje Metamórfico (25 años de experiencia)

**TRATAMIENTOS DE: Reflexología Podal · Masaje Metamórfico**  
**Drenaje Linfático · Masaje Celular · Terapia Craneo-Sacral · Estética**

**PRÓXIMOS MASTERS**

- De la Técnica Metamórfica al Masaje Celular:** 20 de septiembre
- Reflexoterapia Podal:** noviembre

MAS INFORMACIÓN: [carmenbenitobioestetica.com](http://carmenbenitobioestetica.com)

CITA PREVIA: Telf. 91 506 41 62 - 696 052 842  
C/ Delicias, 23 - local derecha - 28045 - MADRID

[www.carmenbenitobioestetica.com](http://www.carmenbenitobioestetica.com)

Confianza en tu corazón podrás cambiar los patrones erróneos  
**YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS**



**EUTIQUIANO ENDJE**

Osteópata  
Terapeuta Craneo-sacral  
Reeducación postural

[www.cuerpozen.com](http://www.cuerpozen.com)  
Telf. 609 889 557  
[info@cuerpozen.com](mailto:info@cuerpozen.com)

Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda



# POR QUÉ NECESITAS UN MASAJE HOLÍSTICO



**RICCARDO CAPEZZERA**  
MASAJE THAI HOLÍSTICO Y TERAPIAS MANUALES  
Ver anuncio Guía del Bienestar  
EL GIRASOL

elgirasol.es | riccardomasajes.com

# U

Una luz suave, alguna vela, una música relajante que penetra en el cuerpo y libera las emociones. Entramos en un espacio sagrado, un espacio de sanación, de encuentro con nosotros mismos conectados al universo y a todo lo que en él existe. En mi mente había un protocolo que ahora se desvanece y aparece el vacío que me guía mucho mejor que aquel protocolo. Me centro, me conecto, yo soy el que soy y estoy al servicio. Contacto y comienzo:

Los pies, me cuentan como mi paciente se mueve por la vida, su seguridad e inseguridad, el estado de sus puntos de apoyo. En ellos descubro el estado de todos sus órganos internos. Las piernas me hablan de su forma de moverse, de su fortaleza y flexibilidad, del cansancio acumulado en su existencia. La cadera me habla de su estabilidad, del centro de su equilibrio, de su posición en relación a la vida y sobre todo del modelo masculino de padre y femenino de madre que ha tenido y sus desórdenes.

El abdomen con sus órganos, es el cerebro emocional, donde se procesan todas las emociones. El colon y el intestino retienen sus prejuicios, la rigidez, la crítica y lo que no acepta de su vida. El hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas guardan su ira y odio retenidos, la rivalidad, la competitividad y la obsesión. El corazón y los pulmones se encharcan con su tristeza, estrés y ansiedad y su incapacidad para contactar con la alegría de su niño interior. Los brazos y las manos, están conectados con su corazón, prolongamientos del dar y recibir.

Le permiten rechazar o abrazar cosas, personas, ideas, e incluso la vida. La columna, es su estructura central, donde se asienta el equilibrio de sus caderas y piernas. Las vértebras lumbares, conectadas a sus tres primeros chakras, me transmiten cómo se relaciona con el mundo material, el poder, el dinero, la economía, su sexualidad y las ganas de vivir. La cabeza, la percibo conectada a su sacro, y me hace sentir en las manos su ritmo sacrocralear y su conexión con el universo. El cuerpo se relaja y me deja entender lo que pasa en su interior. ➔



**Sus beneficios son múltiples: incrementa la flexibilidad de los músculos, ligamentos y tendones; mejora el funcionamiento de las articulaciones; disminuye el estrés y la ansiedad**

Conciencia  Yoga.com

# RETIROS VACACIONALES DE CRECIMIENTO PERSONAL

7 NOCHES DESDE 250€  
AGOSTO 2018

Tel: 630 530 844 reservas@concienciayoga.com  
<https://www.concienciayoga.com/retiros>



## Cook & Relax

Disfruta tus vacaciones cocinando sano

**AGOSTO**  
Del 7 al 12

¿Tienes ganas de mejorar tu alimentación de una forma sencilla, rica y adaptable a tu familia y estilo de vida?  
¿Quieres conocer las últimas tendencias saludables e integrarlas en tu rutina?  
Pues puedes hacer todo eso y, además, descansar y desconectar de tu ritmo diario.



En Préjano, La Rioja



Más información  
mmar@lacocinaalternativa.com  
Tl. 697 30 12 59

La Cocina Alternativa  
[www.lacocinaalternativa.com](http://www.lacocinaalternativa.com)



## SABÍAS QUE...

**Los masajes son una gran oportunidad para limpiarnos y sanarnos, además te pueden ayudar a solucionar diferentes problemas desde el más superficial al más existencial**

- ➔ Cada cuerpo es diferente, y cada persona tiene reacciones y estímulos diferentes. Lo único que tienes que hacer es dejar de lado el ego y escuchar lo que el cuerpo te cuenta. Abre tu corazón, siente, conéctalo con tus manos y escucha la fantástica historia que ese cuerpo maravilloso te va contar. Lo único que quiere, es que lo escuchen, que lo entiendan y que lo amen.

El cuerpo es como un gran almacén de creencias y recuerdos que están vivos y piden atención a nuestra consciencia para que los ordenes o deseches los que producen un desgaste energético. Durante el masaje que realizo, recorro todo el cuerpo de pies a la cabeza, limpiando el almacén en cada rincón. Las piernas, los brazos, el tronco, el cuello, el cráneo, escucho y libero, escucho y libero, escucho y libero. A veces, todo está en la superficie, a veces hay que ir más a fondo. A veces, la liberación se produce con dolor físico o emocional, a veces sin él. Muchas veces los dolores y las tensiones no son más que recuerdos emocionales encapsulados, creencias y patrones negativos que llaman nuestra atención, porque están caducados y hay que renovarlos. Realmente no hay ni sanadores ni sanados, simplemente ayudamos a la vida a moverse y expandirse. La misma vida que estamos manteniendo atrapada en nuestro cuerpo por parte del ego. Este ego que cree saber lo que es correcto y lo que no.

Hay algunas molestias que parecen tener un origen postural, pero las posturas que tenemos dependen mucho de la visión que tenemos de la vida y del mundo, la que se creó en los primeros años de vida, cuando se formó nuestro campo emocional y nuestras primeras conexiones cerebrales. Nuestro ego crea un “personaje” para defenderse y sobrevivir, para recibir amor y aceptación de los demás. En el curso de la vida nuestro trabajo es el de desmontar ese “personaje” y empezar a

ser por fin nosotros mismos y vivir una vida plena, sin miedos ni mentiras, ni falsas creencias.

Los masajes son una gran oportunidad para limpiarnos y sanarnos, son una de las formas más antiguas de sanación usadas en todas las culturas ancestrales y enseñanzas de muchos maestros espirituales. Te pueden ayudar a solucionar diferentes problemas desde el más superficial y sencillo al más profundo y existencial.

Los beneficios del masaje, también a nivel físico son múltiples: incrementa la flexibilidad de los músculos, ligamentos y tendones; mejora el funcionamiento de las articulaciones; estimula el sistema simpático y parasimpático; aumenta la energía vital; disminuye el estrés y la ansiedad; regula las funciones endocrinas; aporta relajación, armonía y paz; fortalece el sistema inmunológico; disuelve contracturas y tensiones y favorece el autoconocimiento.

Creo que por todas estas razones, vale la pena darse masajes con regularidad, adoptando esta costumbre que es más propia de las culturas orientales y que no estaría mal hacer también nuestra para encontrar un estilo de vida más sano y más en armonía con la naturaleza y todo lo creado.



**Cada cuerpo es diferente, y cada persona tiene reacciones y estímulos diferentes. Lo único que tienes que hacer es dejar de lado el ego y escuchar lo que el cuerpo te cuenta**



**A VECES LAS DIFERENCIAS NO SALTAN A LA VISTA**



FÓRMATE COMO  
**MAESTRO TERAPEUTA  
PROFESIONAL DE REIKI**

**CURSO 2018 / 2019  
20, 22 SEPTIEMBRE 2018  
ABIERTO PLAZO DE  
INSCRIPCIÓN**

El curso más completo con una duración de **9 meses** en el que aprenderás:  
Formación completa en Reiki + Técnicas de Meditación + Gestión del Estrés y Coherencia Cardíaca + Chi' Quiro + Terapia de Chakras + Magnetismo + Filosofía budista ...



CENTRO DE MASAJE MANUAL®

UN MAESTRO TERAPEUTA PROFESIONAL DE REIKI DEBE CONTAR CON TODAS LAS HERRAMIENTAS DE REIKI DE IGUAL MANERA QUE CUANDO ALGUIEN VISITA AL MÉDICO ESPERA QUE HAYA CURSADO TODA LA CARRERA.

CALLE LÓPEZ DE HOYOS, 72 (EL VERGEL) - 28002 MADRID  
WWW.CMASAJE.ES - 609 49 02 87



# AGUA Y CÁLCULOS RENALES



**ALKANATUR**  
alkanatur.com

El agua representa el 60% del peso corporal. Necesitamos una aportación de unos 2 litros diarios para cubrir las pérdidas. Si la comida, como frutas y vegetales aportan de 0,5 a 0,9 ml diarios de agua, para cubrir las pérdidas debemos ingerir mínimo de 1,2 a 1,7 litros de agua. Estos valores dependerán del peso, la edad, actividad física, y condiciones climatológicas

La mayor parte del aporte de agua va a ir a la formación de orina. Una persona que beba poca agua tendrá una orina sobresaturada, teniendo un riesgo mayor de formación de litiasis (piedras en el riñón).

Existen varios estudios que demuestran que con una ingesta diaria de 2 a 2,5 litros de agua disminuyen la incidencia de litiasis entre un 11 y un 29% en comparación con los que tomaban menos de 1,3 litros al día. (Curhan) Por otro lado, como muestran los trabajos de García Padilla y de Medina López, otro de los beneficios del aumento de la ingesta líquida es el incremento del pH urinario, es decir, si bebemos más agua, incrementamos el pH.

Aunque el aumento de la ingesta de agua, con el fin de obtener un aumento de la diuresis es la primera medida que un urólogo recomienda a todo paciente litiásico para disminuir la recurrencia de la formación de piedras en el riñón (litiasis), con frecuencia aparecen ciertas dudas a la hora de recomendar un tipo concreto de agua.

Recomendar una buena agua aporta un beneficio tan importante como beber mucha agua. El efecto de la ingesta de agua sobre la litiasis renal, no depende solo del volumen ingerido, si no de la concentración de calcio, bicarbonato y sodio.

## ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



### CONSULTAS

- OSTEOPATÍA INTEGRAL
- ESCUCHA CRANEAL
- BRT (OSTEOPATÍA CRANEAL Y NUEVA MEDICINA)
- OSTEOPATÍA HORMONAL

www.lalouxschool.com

info@lalouxschool.com

Tl. +34 636 40 51 28 C/ Abada 2 – 2º 8 izda, Madrid

## CURSOS

- **LPS (LIBERACIÓN PSICOSOMÁTICA)**  
8, 9 y 10 de junio en MADRID
- **ABRT (ANIMAL BRAIN RELEASE TECHNIQUE)**  
TERAPIA BIOLÓGICA ANIMAL  
16 y 17 de junio en ROMA
- **HO (OSTEOPATÍA HORMONAL)**  
28, 29, 30 de junio y 1 de julio en MADRID  
19, 20, 21 y 22 de julio en GIRONA

# LA INGESTA DE CALCIO

## Bicarbonato y litiasis renal

Hay varios trabajos que comparan la influencia de determinados tipos de agua con la formación de litiasis. La ingesta de bicarbonato, y por lo tanto de las aguas ricas en bicarbonato debido a su acción alcalinizante, constituye un recurso terapéutico eficaz en el tratamiento de la litiasis úrica, consiguiéndose en ocasiones la disolución de la litiasis. No obstante el principal problema de estas aguas con alto contenido en bicarbonato es su alto contenido en sodio, por lo que no es aconsejable un uso prolongado en pacientes litíasicos y más aún si son hipertensos.

En un trabajo realizado en 34 pacientes (Karagulli et al), con alto riesgo litíastico, administrando un agua con alto contenido en bicarbonato y magnesio, se observó una disminución de la concentración de oxalato cálcico. En resumen, aunque la ingesta de bicarbonato provoca un aumento de la citraturia que beneficia a los pacientes afectados de litiasis oxalocálcica el efecto terapéutico más importante lo vamos a encontrar en el tratamiento de la litiasis úrica debido a su papel alcalinizante.

## Sodio y litiasis renal

Existen varios trabajos que demuestran la relación entre la ingesta de sodio y la excreción renal de calcio, por lo que a los pacientes litíasicos se les recomiendan dietas bajas en sal y en consecuencia aguas con bajo contenido en sodio.

En conclusión, para prevenir o ayudar a eliminar los cálculos renales, los urólogos recomiendan según estos estudios el consumo diario mínimo de 2 litros de agua alcalina, baja en sodio, y rica en calcio y magnesio.

## El filtro Alkanatur es el único que:

- Cuenta con una certificación que demuestra que no aporta nada de sodio al agua (la mayoría de los filtros y jarras del convencionales o alcalinizantes del mercado, aportan sodio).
- Aporta una concentración equilibrada de calcio y magnesio, aportando de este último 18 mg/litro (el aporte de otros filtros y/o jarras no llega a 5 mg/litro)

**Fuente:** ACTAS UROLÓGICAS ESPAÑOLAS 2009; 33(7):778-793. Dr. Félix Millán Rodríguez. Servicio de Urología. Fundació Puigvert.

La dosis diaria recomendada de ingesta de calcio es de 1 gramo. Hace años se pensaba que una dieta de bajo contenido en calcio disminuiría la hipercalcemia y por tanto la recurrencia de litiasis oxalocálcica. Sin embargo, varios estudios demostraron posteriormente que dicha teoría no solo era falsa, si no que producía el efecto contrario. En el estudio de Curhan et al, comprobaron que el riesgo de formación de litiasis disminuía a medida que aumentaba la ingesta de calcio en la dieta. Años más tarde Borghi et al observaron que los varones con hipercalcemia formadores de litiasis oxalocálcica recurrente que seguían una dieta baja en proteínas animales y sal, pero con toma normal de calcio, presentaban una menor recurrencia que aquellos que seguían una dieta baja en calcio

**\*DESDE ALKANATUR NO PRETENDEMOS SUSTITUIR EL CONSEJO DE NINGÚN ESPECIALISTA, NI DIAGNOSTICAR, PREVENIR, TRATAR O CURAR ENFERMEDAD ALGUNA.**

**Jarra para Depurar, Alcalinizar e Ionizar agua** 

Los componentes de nuestras jarras y filtros han sido analizados por entidades de prestigio, tales como el **Instituto de Cerámica de Galicia** ubicado en el Campus Sur de la **Universidad de Santiago de Compostela**. La capacidad antioxidante y reducción de triglicéridos ha sido demostrada por estudios preclínicos realizados en la **Universidad de Vigo**.

El **Instituto de Investigación Biosanitaria** dirigido por el Dr. Nicolás Olea, perteneciente a la **Universidad de Granada** certifica que la jarra Alkanatur está totalmente libre de disruptores endocrinos que emiten los plásticos.

**PRECIO PACK 77,70€**

**100% NATURAL**

30 días garantía de satisfacción o la devolvemos sin coste.

Coste por litro 0,94€ Euros

100% Made in Spain

- pH garantizado entre 8,5 y 9,5. Aporta magnesio 18 mg/L
- Gran capacidad Antioxidante (ORP) hasta -700mV
- Elimina hasta el 99% de cloro, fluor, pesticidas, nitratos, trihalometanos, bacterias. Duración filtro 400 L

[www.alkanatur.com](http://www.alkanatur.com) - Telf.: 981 071 002

Estamos en Expo Eco Salud - Madrid Stand A35



# WANTON DE BOLETUS CON QUESO

## SOBRE AJO BLANCO DE COCO Y MERMELADA DE TOMATE (VEGANO)



### Ingredientes

Masa wanton, boletus, zanahoria, calabacín, curry de madrás, leche de coco, almendra, ajo, pan sin gluten, aceite de oliva, vinagre de manzana, tomate, azúcar integral, canela, clavo dulce, rúcula y germinados finos.

### Procedimiento

**1.- Ajo blanco:** en la batidora poner: 1 litro de leche de coco, 3 unidades de pan sin gluten, 1 diente de ajo, 125 g de aceite de oliva, 150 g de vinagre de manzana. Tritura hasta que quede una crema fina y homogénea.

**2.- Mermelada de tomate:** poner 30 tomates pera en una olla y hervirlos 3 minutos, vaciar el agua y enfriar.  
Pelar el tomate y quitar las semillas, trocearlo y ponerlo al fuego medio con 500 g azúcar integral, 1 rama de canela y 5 dientes de clavo dulce, hasta obtener una mermelada no muy densa. Reservar.

**3.- Relleno del wanton:** sofreír boletus con aceite de oliva hasta que toda el agua se evapore, semitriturar con la batidora y añadir queso vegano crema, dejarlo enfriar y rellenar los wantones.

### Elaboración

En un plato de media luna con la ayuda de una brocha pintamos el plato de salsa. Se recomienda sacar el ajo blanco a temperatura ambiente un rato antes para que se atempere la grasa del coco.

Cinco wantones se ponen en la vaporera con el agua hirviendo para que no se desbaraten.

Sobre un plato ovalado grande, colocamos el ajo blanco en el centro del plato, alrededor de este los wantones y encima de cada uno se echa un poco de mermelada de tomate.

En el centro del plato, sobre el ajo blanco, se añade un bouquet de rúcula con germinados finos. Decoramos con yakitori y semillas de sésamo.

### Sobre el wanton

Se trata de un plato muy popular en China que en cantonés significa “nubes rebosantes”. Está elaborado con una masa de 10x10 cm. de harina de trigo, agua, y sal. Esta masa se rellena lo que se desee. Se puede decir que son equivalentes a los tortellini o ravioli en la cocina italiana. La sutileza de la pasta del wanton hace que al cocer se parezcan a albóndigas.



**EN ECOCENTRO** queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, ¡No habrá plato que se te resista!

## Propiedades del boletus edulis

Es una variedad de hongo, hay casi 300 variedades, unas son comestibles, los edulis “comestible” en latín, y otras no.

Bajo en grasa, sodio y rico en potasio y fósforo. Vitaminas del grupo B (ácido fólico B9 y niacina B3) y vitamina C.

Por ello es un aliado en el refuerzo de las defensas. Alto contenido en fibra.





## ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

Más de 27 años de experiencia terapéutica y en la enseñanza de los principales Sistemas de **Reiki** reconocidos a nivel internacional.

Maestro/terapeuta: **Antonio Moraga**

**Descubre la esencia del Reiki Tradicional Japonés. Próximos cursos en Madrid:**

Shoden (1º nivel) y Okuden (2º nivel):

Sábado 16 y domingo 17 de junio

Sábado 14 y domingo 15 de julio



Más información y reservas en:

✉ info@alianzadereiki.eu - ☎ (+34) 917660423

www.alianzadereiki.eu - www.facebook.com/AliazadeReiki

# www.elalmazennatural.com

**Librería especializada  
Tienda ecológica**

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito, ¡solicítalo!

Visita nuestra web

LIBROS  
MÚSICA  
COSMÉTICA  
NATURAL  
MASAJE  
ACUPUNTURA  
MEDITACIÓN  
AGRICULTURA  
ECOLÓGICA  
INCIENSOS  
SALUD  
NATURAL  
FENG SHUI  
ARTESANÍA  
ORIENTAL...



Lunes a viernes

10 a 20.30 h

Sábados

10 a 14 h  
17 a 20.30 h



C/ Alcalá, 78 • 28009 Madrid  
Tel. 91 781 77 60 - Fax 91 781 77 61  
info@elalmazennatural.com



# KOGO

## TRATAMIENTO PARA BOLSAS EN LOS OJOS Y ECCEMAS

El diagnóstico facial en oriente observa siempre como la salud del cuerpo está directamente relacionada con la salud de la mente y con la psicología personal. Incluso decimos que cada emoción está asociada con un determinado órgano o grupo de órganos



**NATACHA DE CORTABITARTE**  
FACIALISTA CERTIFICADA POR KOBIDO JAPÓN.  
ESPACIO KOGO  
[masajefacialjapones.es](http://masajefacialjapones.es)

El rostro es una parte de nuestro cuerpo y como tal va a reflejar una sintomatología. Esta filosofía nace de la forma de pensar en oriente, que está dominada por el hemisferio cerebral derecho. La mente oriental es holista e intuitiva, en cuanto opuesta a una mente racional y segmentada.

En la diagnosis del rostro oriental tratamos de trabajar con las energías restablecedoras de la salud que hay en el interior del cliente/paciente. El terapeuta no cura, es el enfermo el que se cura a sí mismo.

Desde que entra el cliente en la consulta se observa el cuadro completo, la persona en su totalidad. Todo lo que observamos es esclarecedor.

Cuando le comento al cliente que necesito hacer un diagnóstico facial una vez llevo ya dos sesiones de trabajo es porque se necesita ese tiempo para entender todo lo que le está ocurriendo a nuestro paciente/cliente.

Hay gente que cuando aparece en la consulta quiere sencillamente ganar en belleza exterior y además lo quiere tener de una manera inmediata. Esta manera de ver las cosas es un ejemplo de lo que Occidente, con su cultura del consumo rápido, piensa sobre cómo se resuelven las cosas, aunque estemos hablando de la salud o de belleza.

Los clientes buscan una solución rápida a sus arrugas, inflamaciones y problemas cutáneos de pequeña, mediana o gran envergadura muchas veces instalados en su rostro y su cuerpo durante más de 20 o 30 años. Están acostumbrados a conseguir a cualquier precio belleza y salud, pensando que son productos de consumo. Nada más lejos de la verdad.

No me canso de decirlo, el aspecto del rostro es un mapa muy claro de todas y cada una de las circunstancias y emociones que hemos atravesado durante nuestra vida.

#### Las temidas bolsas debajo de los ojos

Las bolsas que aparecen debajo de los ojos, por ejemplo, no aparecen de la noche a la mañana.

La sabiduría occidental comenta que la persona necesita dormir más. Y esto no está muy alejado de la diagnosis facial oriental.

Esta zona tiene mayor contenido de agua que ninguna otra parte del rostro. Al mismo tiempo, la piel es la más delgada y fina, y carece de glándulas sebáceas, lo cual la hace muy sensible a cualquier cambio de contenido de líquido en el cuerpo.

Las bolsas por tanto pueden ser claros signos de algún desequilibrio en el riñón, órganos verdaderamente venerados en la medicina tradicional oriental. Los terapeutas consideran a este órgano un almacén del "KI" →

**La sabiduría occidental comenta que la persona necesita dormir más. Y esto no está muy alejado de la diagnosis facial oriental.**

**CENTRO A CASA DA TERRA** ALQUILER PARA GRUPOS

CURSOS TODO EL AÑO: MEDITACIÓN, YOGA, TERAPIAS, CHAMANISMO, FORMACIONES...  
ESTANCIAS DE GRUPOS Y PARTICULARES - SALA DE 90 A 200 m<sup>2</sup>, EN MADERA  
ALOJAMIENTO CASA RURAL - CABAÑAS DE BIOCONSTRUCCIÓN  
Situada en el corazón de Galicia, rodeada de bosques, praderas, río  
...un lugar íntimo y mágico

FORMACIÓN EN CHAMANISMO UNIVERSAL  
7 al 15 de Julio

ENCUENTRO DEL CÍRCULO ÁGORA  
29 Julio al 8 de Agosto

FESTIVAL DE YOGA "GURU RAM DAS"  
14 al 19 de Agosto

ESTIVALIA: FESTIVAL DE VERANO  
20 al 26 de Agosto

Antas de Ulla, Lugo, GALICIA Tlf. 657 669575 acasadaterra@yahoo.es www.casadaterra.com

# Kōgō



**La única terapia antienvjecimiento**  
**TRATAMIENTO FACIAL**  
**Kōgō**

Combina conceptos médicos asiáticos tradicionales y técnicas faciales japonesas

**Efecto lifting natural**  
**Relajación y bienestar**  
**Genera colágeno reparador**

**GRATIS**  
un diagnóstico de la piel para el tratamiento personalizado valorado en 60€



**NATACHA de CORTABITARTE**  
Terapeuta oficial. Discípula directa del Dr. Shogo Mochizuki

**NUEVA DIRECCIÓN**  
Francisco Silvela 5, bajo B escalera 1 Madrid  
Tl. 667 297 936

**www.kogo.es**  
espacio.kogo@gmail.com  
MASAJE FACIAL JAPONÉS



### ELIMINAR ECCEMAS

El eccema se eliminará si reducimos o eliminamos totalmente los azúcares refinados, la grasa, colesterol y alimentos refinados, sobre todo con aditivos químicos



➔ o “energía vital del cuerpo”. Los riñones distribuyen el KI al resto del cuerpo haciendo mantener la vitalidad propia de la constitución de la persona.

En Kogo, tenemos técnicas que ayudan a retirar las inflamaciones del rostro, pero hacemos mucho hincapié en que la estética facial esta muy ligada a la problemática interna de la persona.

Utilizamos todas las herramientas y técnicas manuales que están en nuestra mano para ofrecérsela como ayuda complementaria al cliente que nos visita: ritmos de vida, descanso, dieta adecuada para el restablecimiento y reequilibrio corporal.

Los riñones purifican la sangre eliminando desechos, y nosotros en Kogo ayudamos a retirar rápidamente estos desechos llevándolos hacia el canal linfático que se encargará de expulsarlos del cuerpo.

El estado de nuestros riñones tiene una enorme importancia en nuestra salud en general. Si una persona se siente débil o permanentemente cansada, debe descansar y cuidarse los riñones.

La naturaleza nos pasará factura y será nuestro rostro y principalmente las bolsas de nuestros ojos las que nos señalarán nuestra falta de energía.

Existen otras señales en la piel del rostro como por ejemplo el eccema facial.

**En la diagnosis del rostro oriental tratamos de trabajar con las energías restablecedoras de la salud que hay en el interior del cliente/paciente**

## El eccema facial y su tratamiento

A través del tratamiento Kogo nos acercamos a esta problemática muy incómoda y muy habitual, con una mirada diferente.

El eccema no solo puede aparecer en el cuerpo, sino también en el rostro provocando malestar y problemas estéticos.

La primera técnica manual que utilizaremos será el drenaje miofascial directamente sobre la piel del rostro y en zonas del cuello y cuero cabelludo. Tenemos que drenar todas las toxinas que va generando el cuerpo que tienen comprometidas las funciones de eliminación y de circulación.

Hay una serie de circunstancias que producen la aparición del eccema. Si la cantidad de toxinas que consumimos o generamos (alimentación, stress, medicación...) excede la capacidad del cuerpo para eliminarlas, las toxinas se acumulan en la sangre.

Además, se deteriora la circulación, con lo cual las toxinas, sobre todo las grasas y aceites, se acumulan dentro de los tejidos que hay bajo la superficie de la piel. Los antígenos presentes en el medio ambiente (desde pelos de gato y polen hasta sustancias contaminantes del aire) pueden activar una reacción que está a la espera de producirse.

En el tratamiento holístico Kogo, aparte de conducir estas toxinas a los canales de eliminación adecuados, siempre sugeriremos unos hábitos de vida y unas pautas alimenticias.

El eccema se eliminará si reducimos o eliminamos totalmente los azúcares refinados, la grasa, colesterol y alimentos refinados, sobre todo con aditivos químicos.

También reduciremos el consumo de sal, ya que consumida en exceso disminuye la eficiencia de los riñones e intestinos, causando una acumulación mayor de toxinas en el torrente sanguíneo y favoreciendo la aparición de eccemas.

El cuerpo es nuestro vehículo para las experiencias y crecimiento espiritual en nuestra estancia en la tierra, por tanto, el cuidado que hagamos de él supondrá un acto de maestría espiritual.



## SABÍAS QUE...

Las bolsas en los ojos pueden ser claros signos de algún desequilibrio en el riñón, órganos verdaderamente venerados en la medicina tradicional oriental. Los terapeutas consideran a este órgano un almacén del "Ki" o "energía vital del cuerpo". Los riñones distribuyen el Ki al resto del cuerpo haciendo mantener la vitalidad propia de la constitución de la persona

**SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS**  
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

**Espacio Orgánico**  
ES TU ESPACIO BIO

**UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS**

**www.espacioorganico.com**  
info@espacioorganico.com  
**91 657 25 15**

Crta. Fuencarral 1  
Parque Comercial Río Norte II  
Alcobendas, 28108 Madrid

**YO ELIJO ORGÁNICO**

**SUPERMERCADO BIENESTAR RESTAURANTE TALLERES**

**YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES Y TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES - CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO**

DÍA INTERNACIONAL DEL

# Yoga

16 JUNIO 2018

20.00 · 22.00 h.

MADRID

Centro Cultural Conde Duque (Patio Central)

¡Esterillas  
GRATIS para los  
100 primeros!

ENTRADA  
GRATUITA



Indian Council for Cultural Relations  
भारतीय सांस्कृतिक सम्बन्ध परिषद्



सत्यमेव जयते  
Embajada de la India  
Madrid

Yoga para la Armonía y la Paz

**Trae tu esterilla de yoga y acércate a las 19.30 h. y disfruta de la ciencia milenaria de la salud y el bienestar junto con maestros madrileños del yoga.**

\* Se ruega puntualidad.

Colaboran:



Y otros



**RAMIRO CALLE**  
 ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK  
 ramirocalle.com

# EL MANUSCRITO SECRETO

Era un anciano maestro que en su ascética celda solo contaba con un jergón y un manuscrito que conservaba en un rincón de la habitación, envuelto primorosamente en tules. Los discípulos le habían preguntado a menudo por el manuscrito, pues había desaconsejado que cualquiera de ellos lo ojeara. Cuando le preguntaban por el mismo se limitaba a decir:

- Todo lo que sé lo he aprendido en él. Es muy sagrado. Me lo entregó un gran sabio tras muchos años de meditación en una cueva. Todo lo he aprendido de él.

Y así pasaron los años. Los discípulos no dejaban de mirar codiciosamente el sagrado manuscrito, allí dejado en el suelo, en una esquina de la celda, envuelto ya entre polvorientos tules.

Un día el maestro falleció y un instante después ya estaban todos los discípulos abalanzándose sobre el manuscrito, ansiosos por hallar las claves secretas para encontrar la dicha interior y la sabiduría, pensando que así podrían evitarse muchos esfuerzos y desvelos.

Ansiosos, rasgaron los tules que envolvían el manuscrito. Lo abrieron y comenzaron a pasar las hojas. Estupefactos, fueron comprobando que todas estaban vacías. Llegaron a la última y solo en esta había algo escrito.

Ávidamente leyeron:

“Cuando estéis tan vacíos de ataduras mentales como las páginas anteriores, habréis hallado la verdadera dicha, pero para llegar a ella tendréis que esforzaros día a día en el adiestramiento espiritual sin desfallecer. Yo recibí este manuscrito de mi maestro.

Todas las páginas, incluso esta última, estaban vacías y enseguida comprendí cuál era su enseñanza. Por si vosotros no sois tan sagaces, os he escrito estas líneas, que seguro, con anhelo estáis leyendo antes de amortajar mi cadáver. No cejéis en vuestro empeño. La liberación no es para holgazanes.

Con amor, siempre vuestro”.

Y la firma ilegible del maestro.

## REFLEXIÓN

En la senda de la transformación interior y la elevación de la consciencia, hay mucho que aprender y mucho que desaprender, mucho de lo que despojarse para que pueda aflorar nuestro entendimiento profundo. Vaciar para llenarse; soltar para tomar; dejar de ser para ser; superar el ego para ganar la realidad interior, más fecunda y verdadera.

El sabio Padmasambhava aseguraba que en su auténtico estado la mente es clara, immaculada, no hecha de nada, transparente, no compuesta, pero para que esa mente aflore hay que liberarla de espejismos, autoengaños, ataduras, emociones insanas, enfoques incorrectos y la espesa niebla del egocentrismo.

SÍGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN ESPACIOHUMANO.COM/EL-BLOG-DE-RAMIRO-CALLE

**YOGA Verano**  
 EN LA NATURALEZA POSADA CIERZO Y SABINA  
 - TOSOS - (Zaragoza)

**VACACIONES YÓGUICAS AGOSTO**  
 DEL 8 AL 12 DE AGOSTO

- HATHA YOGA
- ANTAR MOUNA
- YOGA NIDRA
- CANTO DEL KIRTÁN - MANTRAS
- SENDERISMO DE VERANO
- ALIMENTACIÓN VEGETARIANA
- BAÑOS DE BARRO

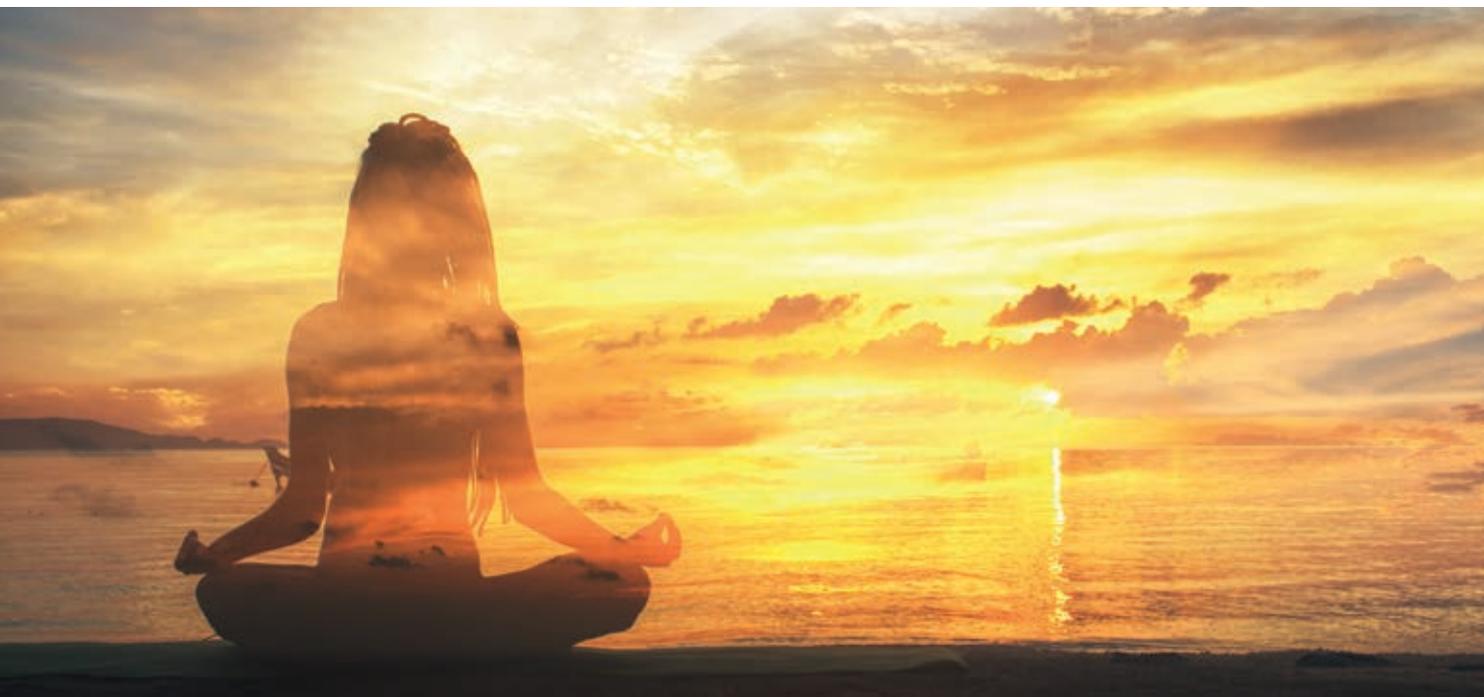
*En el valle del río Huerva, rodeada de pinares y bellas sierras*

**ESCUELA DE YOGA "KERALA"**  
 Tfnos. 656 341 071 - 976 147 024 E-mail: yogakerala@hotmail.com  
 www.posadacierzoyosabina.com

**SHADAK**  
 Centro de Yoga

Dirigido por:  
**Ramiro Calle**  
 www.ramirocalle.com

**91 435 23 28**  
 Amplios horarios



# EL YOGA DEL DESAPEGO

**Mientras el apego ata a las personas a la tierra, el desapego, vairagya en sánscrito, nos libera de esta esclavitud psicológica**



CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA  
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

**E**l desapego afina la mente gruesa y sensual, y la vuelve reflexiva. Es muy adecuado para las personas que quieren encontrar el equilibrio físico y mental en sus vidas. Es la indiferencia hacia los objetos sensoriales, tanto presentes como futuros.

## Direcciones de la mente

La mente actúa en dos direcciones, la atracción y la repulsión. Somos esclavos de estas dos poderosas corrientes, que nos sacuden de un lado a otro como a una brizna de paja. Sonreímos cuando obtenemos placer y lloramos cuando sentimos dolor. Nos aferramos a los objetos placenteros y huimos de aquellos que nos causan desagrado.

Dondequiera que exista la sensación de placer, la mente se pega al objeto que lo causa. El apego sólo trae consigo esclavitud y dolor pues, cuando el objeto se aleja o perece, la mente sufre un dolor indescriptible. La atracción es la causa primordial de los sufrimientos psicológicos de los humanos.

## ¿Cómo superar el dolor?

Las personas desapasionadas son maestras en el arte o ciencia de separarse de los objetos fútiles y perecederos, y habitan constantemente en lo permanente. No temen al dolor, el mejor maestro que existe en el mundo. Cuando una enfermedad les sobreviene, la aceptan, escuchan su cuerpo y las modificaciones que le acontecen y aprende de ellas.

## Practica el desapego

El desapego surge de la observación de los defectos de la vida excesivamente sensorial. Obsérvalos con paciencia para desarrollar esta cualidad. Cuando adviertes que lees o lo que ves altera la tranquilidad de tu mente, te aleja del si-

lencio necesario para la vida: evítalo. Si no te dejas impresionar por la vida suntuosa y los múltiples objetos que la rodean, ese estilo de vida no te atraerá. Si descubres los alimentos que no consideras adecuados en tu vida: no los tomes.

### Grados de desapego

Cuando el desapego nace del discernimiento (viveka) es duradero y perenne, y no le fallará al aspirante en ningún momento. Los objetos materiales nos proporcionan una felicidad no duradera y nos conducen hacia el dolor y la tristeza, una vez utilizados. La mente debe desprenderse gradualmente de sus viejos hábitos y deseos. Si cortas de golpe todos sus posibles centros de placer, se sentirá perpleja. Entrena tu mente lentamente en el silencio y medita. Tu mente abandonará gradualmente sus viejos hábitos y anhelos, podrás establecer en el auténtico desapego.

### Una actitud mental

El desapego no significa nunca abandonar los deberes sociales y las responsabilidades de la vida. No significa desapegarse del mundo, ni una vida en cuevas solitarias. Supone el desapego mental de todas las conexiones mundanas. Quien practica yoga puede permanecer en el mundo y desempeñar todas sus responsabilidades con absoluto desapego.

### Las licencias de la mente

La verdadera vida espiritual no implica ninguna renuncia o adhesión. Lo único que exige es no dar licencias a la mente. El apego al desapego es tan negativo como el propio apego. El desapego es un medio para alcanzar la sabiduría y no una meta en sí mismo. Una persona realizada, no tiene ni apegos ni desapegos. Si le das un trocito de pan duro sin más, se sentirá bastante satisfecha: no se quejará. Si le das los mejores dulces, leche y frutas, no los rechazará, pero no se pondrá eufórica por la buena comida. Se deleitará únicamente en su propio ser, pero no en objetos externos.

### Incorpora el desapego en tu vida

- Come y vive de forma sencilla
- Practica el discernimiento y la reflexión
- Obsérvate en silencio
- Cumple tus obligaciones sociales con responsabilidad
- Sepárate de los objetos fútiles y perecederos
- No sientas atracción excesiva hacia los objetos placenteros
- No sientas repulsión hacia los eventos desagradables de la vida
- No temas al dolor
- El verdadero desapego no es la mera renuncia física, es un estado mental
- Permanece siempre vigilante

**BANDA GÁSTRICA VIRTUAL**  
INSTITUTO SCHABOVSEY

¡Fórmate como  
**Terapeuta  
Autorizado  
de BGV!**

Certificación Internacional  
por Jorge Puyana

636 240 073  
[www.bandagasticavirtual.es](http://www.bandagasticavirtual.es)

**RECONNECTING**  
SESIONES DE SANACIÓN RECONECTIVA  
[www.reconnecting.es](http://www.reconnecting.es)

Irene  
606 024 867

**Yoga  
Sivananda**  
Fundador: Swami Vishnudevananda

**CLASES, CURSOS  
Y FORMACIÓN  
DE PROFESORES**

 tlf 91 361 51 50  
[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

**Odontología  
y Ortodoncia**  
Libre de metal, mínimamente invasiva

**Fisioterapia de ATM**

**Bioestimulación  
con diatermia  
y andulación**

**Isidro y Márquez**  
Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A  
91 128 86 86  
[www.isidroymarquez.es](http://www.isidroymarquez.es)

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



estilo de vida | tao  
espaciohumano.com

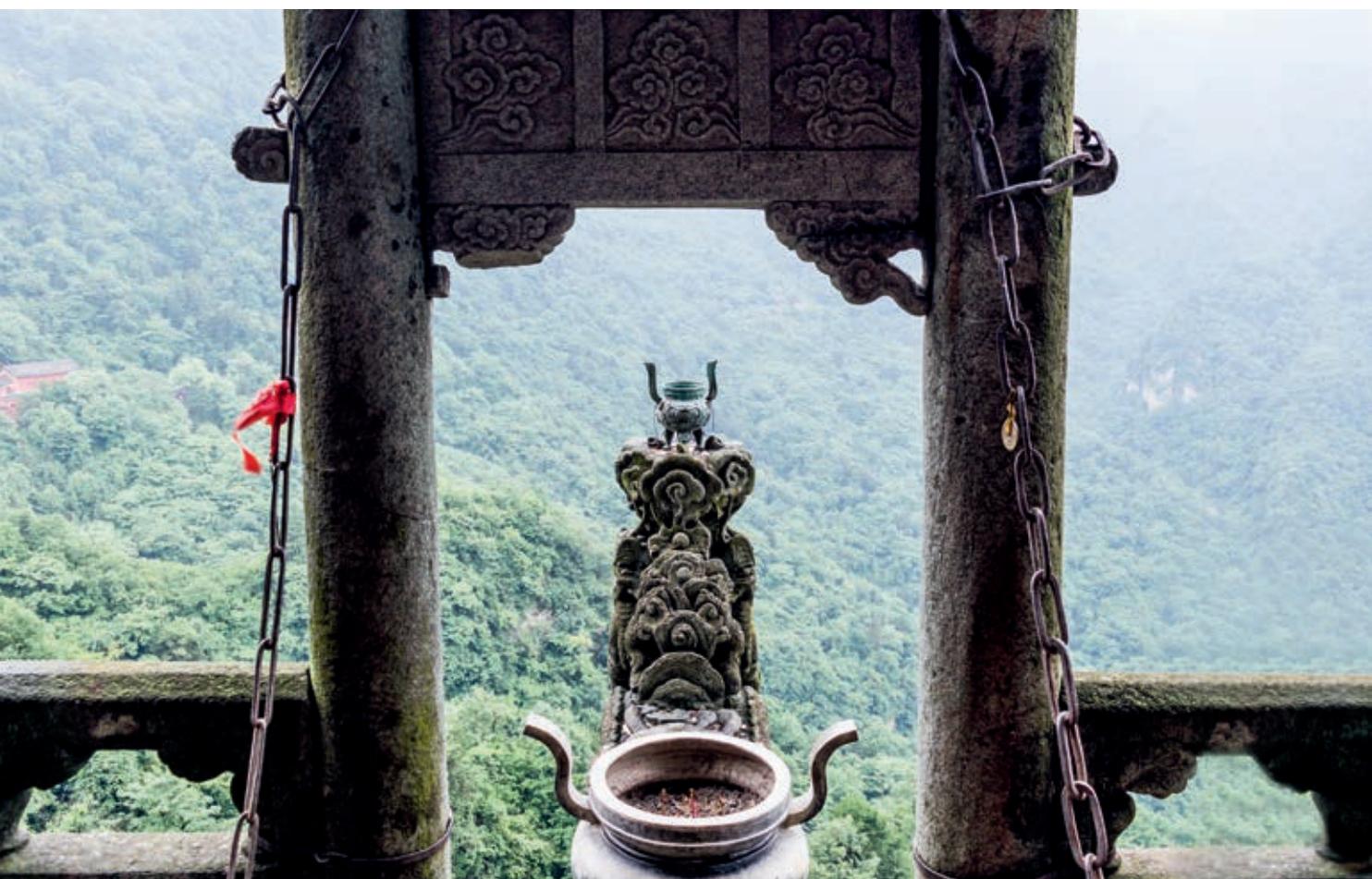
# SABIDURÍA TAOÍSTA PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

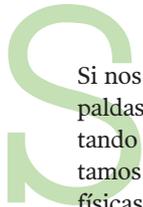


**JAVIER MANRIQUE DE LARA**  
INSTRUCTOR DE TAO CERTIFICADO POR MANTAK CHIA.  
COORDINADOR DE LA ESCUELA TAO CENTER

[taocenter.es](http://taocenter.es)

El Tao se traduce como el Camino.  
Para mi es el Camino de recordar  
que somos fundamentalmente  
energía y que por tanto, me interesa  
crear un estilo de vida que la cultive





Si nos damos cuenta, en la sociedad occidental moderna vivimos de espaldas a esa energía que somos, sin ser conscientes que estamos acortando la vida y empeorando la calidad de la misma. Además experimentamos una montaña rusa de subidas y bajadas emocionales, mentales y físicas que muchas veces nos acerca a un profundo desequilibrio.

Hace miles de años los antiguos maestros taoístas, descubrieron que nuestros padres al nacer además de transmitirnos sus genes, nos entregaron una herencia energética que se acumula en los riñones, una reserva de energía que deberíamos preservar por si tenemos una enfermedad grave o situación límite.

Esos científicos de la antigüedad, proponían llevar un estilo de vida en el que generáramos más energía de la que gastamos, de esa forma siempre seríamos prósperos y mantendríamos nuestra herencia intacta. Nos propusieron llevar una buena alimentación, una respiración completa, un descanso regenerador, un ejercicio físico saludable y cultivar nuestra energía sexual para que nos nutriera en lugar de desgastarnos.

La realidad es que con la frenética vida que llevamos en la actualidad, caracterizada por un gran stress, nuestro cuerpo vive como si estuviera en guerra, ralentizando o incluso parando algunas funciones vitales no prioritarias en esos momentos de supervivencia en la batalla, tales como la nutrición, la absorción, la excreción o la desintoxicación. Funciones vitales que si no equilibramos, en el tiempo podemos generar serios problemas de salud. Aunque tengamos una alimentación sana, en estas condiciones de stress, nuestro cuerpo, no es capaz de nutrirse y funcionar como debiera.

Si observamos la superficial respiración de muchas personas vemos que no es eficiente que no oxigenan bien sus células. Hemos pasado de una respiración profunda cuando éramos bebés, en la que se involucraba todo el cuerpo incluso los ovarios y testículos a una muy limitada incapaz de llegar a todo mi cuerpo.

Cuando muchas personas se van a dormir, están tan estresadas o emocionalmente alteradas que no consiguen descansar, porque sus ondas cerebrales no se ralentizan lo suficiente como para recargar y sus órganos están sobrecalentados. Por la noche nos lavamos los dientes porque sabemos que los hemos ensuciado durante el día pero ¿hacemos algo con ➔



## SABÍAS QUE...

Hace miles de años los antiguos maestros taoístas, descubrieron que nuestros padres al nacer además de transmitirnos sus genes, nos entregaron una herencia energética que se acumula en los riñones, una reserva de energía que deberíamos preservar por si tenemos una enfermedad grave o situación límite

### CURSOS Y SEMINARIOS

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA  
INICIO OCTUBRE

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL

El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1980

### CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

Jesús D. Morales y Alicia Ratia

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL
- PAR BIOMAGNÉTICO (Titulación del Dr. Goiz)
- REFLEXOKINESIA • POLARIDAD • REIKI

91 532 18 35 - 607 604 378

www.centrodegrafoterapia.com cgrafo@gmail.com

C/ Fuencarral, 42 - 1º A 28004 Madrid - Tribunal, Gran Vía y Chueca



**El Tao nos propone introducir en nuestra vida prácticas internas que nos ayuden a transformar energías nocivas de stress, de miedo, de agresividad, etc. en lo opuesto: generosidad, calma, equilibrio, alegría, etc.**

- esas energías nocivas que hemos podido acumular durante el día? Cada vez hay más sedentarismo en gran parte de la población que pasa largas jornadas laborales sentadas sobrecargando su espalda y eligiendo además opciones de ocio cada vez más estáticas, vinculadas con la televisión y el uso de ordenadores, tablets, etc.

Pocas personas hacen un uso sabio de su energía sexual. Tanto en el caso del hombre como de la mujer, sus cuerpos dan lo mejor de ellos para procrear y la mayor parte de los encuentros sexuales que tenemos no tienen esa finalidad. Entonces en lugar de utilizar esa energía tan elevada para subirla a centros superiores y nutrir nuestras glándulas maestras: pineal, pituitaria, hipófisis, hipotálamo y tálamo, la estamos desperdiciando. Incluso a veces usamos nuestra sexualidad para descargar energía de tanta tensión que sentimos.

Con esta opción de vida, no generamos suficiente energía como para compensar todo lo que gastamos. Entonces, tenemos que utilizar la preciada herencia para sostener ese ritmo. Abusamos además de estimulantes para atender nuestras necesidades sin darnos cuenta que lo que hacen es activar las suprarrenales y realmente no nos dan energía, sino que nos la sacan de nuestras reservas. Día tras día, año tras año vamos desperdiciando esa herencia hasta que se acaba.

El Tao nos propone introducir en nuestra vida prácticas internas que nos ayuden a transformar energías nocivas de stress, de miedo, de agresividad, etc. en lo opuesto: generosidad, calma, equilibrio, alegría, etc. De esta forma en lugar de enfermarnos lo que hacemos es que nuestros órganos funcionen mejor a nivel físico y también a nivel emocional, ya que para nosotros, el origen de las emociones nocivas es siempre un desequilibrio energético de los órganos, puesto que todo es energía.

Una vez equilibrados los órganos conseguimos que trabajen en equipo nutriéndose unos a otros en lugar de pelearse para sobrevivir y tener unos más que otros. De esta forma creamos un ciclo generativo de la energía que hace que la distribuyamos y generemos más.

También nos propone realizar un ejercicio físico saludable que nos permita mover la energía y con ella, la sangre, la linfa, a la vez que abrimos las articulaciones y entrenamos los tendones. Ejercicios como el Tao Yin



K.Y., el Chi Kung o el Tai Chi que nos ayudan también a recuperar la estructura física.

Realizando alquimia sexual empleamos nuestra energía "Jing Chi" o sexual en regenerar nuestro cuerpo, en nutrir algunas partes que están carentes de energía. Además conseguimos que nuestros encuentros sexuales sean más profundos pues no solo involucramos los genitales sino que se produce una unión a niveles superiores. Convertimos un acto sexual más o menos animal en un encuentro sublime, sagrado. La propuesta del Tao es crear un equilibrio en mi interior sostenido por una buena estructura. Nos interesa compensar ese estilo de vida que me destruye por otro que me nutra.

Para mí el reto está en cómo incorporo estas prácticas a una agenda cada vez más llena de actividades, principalmente orientadas hacia el fuera y que muchas veces van en contra de mi equilibrio y mi salud. El Tao nos sugiere que nos ocupemos de nuestro interior y así el exterior me afectará menos.

Si en el día a día se hace complicado cuadrar esa agenda, existen las opciones de dedicar un fin de semana o de pasar una semana de vacaciones cultivando nuestro interior, nuestro equilibrio, nuestra paz. Compensando esa vida tan ocupada que cada vez más personas están creando.

Lo interesante es que cada uno es libre de decidir qué hace con su energía, qué hace con su vida.

## EQUILIBRIO POSITIVO

Una vez equilibrados los órganos conseguimos que trabajen en equipo nutriéndose unos a otros en lugar de pelearse para sobrevivir y tener unos más que otros. De esta forma creamos un ciclo generativo de la energía que hace que la distribuyamos y generemos más

# Vacaciones Taoístas de Renovación

DISFRUTA ESTE VERANO POTENCIANDO TU ARMONÍA

Agosto 2018



### Secretos del Tao: Sexo y Salud

13-19 agosto

Recupera tu conexión con la Naturaleza, activando el poder de autorregeneración de tu cuerpo a todos los niveles. Cultiva tu energía sexual para reconectarte con tu poder espiritual alquímico.



### Tao Yin K.Y.

20-26 agosto

Aprende el arte de canalizar tu energía por el cuerpo de una forma práctica y sencilla. Su ejecución produce muchos beneficios en la salud y un gran equilibrio emocional.

### En plena conexión con la Naturaleza

Las vacaciones se desarrollan en un antiguo molino de agua situado junto al río Lezuzá (Albacete), un bello oasis repleto de agua y árboles.

Cursos impartidos por Instructores Certificados por Mantak Chia



PLAZAS LIMITADAS

Telf: 639 453 789 - info@taocenter.es - www.taocenter.es





# ¡BIENVENIDOS A LA INDIA!



**LA INDIA, es posiblemente el país de mayores contrastes del mundo: el séptimo más extenso y el segundo más poblado del planeta... Pero es en el sur donde se concentra una diversidad cultural y paisajística extraordinaria**

**ÓSCAR MORALES**

yoguindia.com

India puede ser uno de los países más fascinantes, pero también de los más extraños. Si en el norte se dan las rutas monumentales, el recorrido desde Mahabalipuram hasta los canales de Kerala es un viaje sensorial a través de sus gentes, sonrisas, colores y aromas de la antigua rutas de las especias. Una prodigiosa amalgama de lenguas, historia, culturas, etnias, creencias y estilos de vida de la que pocos países pueden presumir pero sorprendentemente... poco conocida en Occidente.

La manera de conocer un país es cuando se abren bien los ojos y el corazón. Cuando permitimos que los secretos que se esconden durante el trayecto, pasen a nuestro interior, nos sorprendan y queden integrados con nuestras propias experiencias. Abrir los ojos debería ser como abrir una puerta a la emoción, viajar “equilibrada-mente” armonizando la razón y el corazón.

El turismo sostenible es el futuro y el sur de la India puede ser un buen destino para poner en práctica lo que entendemos como “turismo consciente” donde se den toda esa fusión de sensaciones, olores, colores, sabores, experiencias, espiritualidad, contrastes...

Se entiende este tipo de turismo como una manera de participar en el conocimiento del mundo y de las personas que lo habitan, desde el respeto al sistema natural y a la cultura de las comunidades a las que nos acercamos, tratando de promover su desarrollo y bienestar, a la vez que ensanchamos nuestra conciencia.

Muchos sueñan con viajar a la India, conocer su cultura, religión y paisajes, acercarse a los grandes Maestros y a sus míticos ashrams, experimentar milenarias prácticas como la meditación, el yoga o el ayurveda. Viajar con guía acompañante puede ser la mejor forma de comprender y dar sentido a lo que te rodea; te ayuda a sacarle el mayor partido a cada momento e iniciarte en alguna de las prácticas que fomentan el conocimiento interior.

Viajar con conciencia es la oportunidad de encontrarse con dos itinerarios en un único viaje. Por un lado, una ruta cultural, turística y humanitaria, en la que hay espacio para la diversión y el esparcimiento. Por otro, un itinerario que permita conocer y ahondar en tu paisaje interior, abriendo espacios generadores que te alimenten para el resto de la vida. El sur de la India peninsular representa el cálido corazón del subcontinente; un paisaje infinitamente distinto al de las montañas y desiertos del norte. Tierra de Maestros y cuna de espiritualidad.

**ESTADO de TAMIL NADU: el paisaje de la historia y de la tradición**  
Historia, espiritualidad y naturaleza se funden en un territorio lleno de visitas obligadas. Tamil Nadu goza de una personalidad cultural propia y de templos hindúes centenarios labrados en roca, siendo su lengua la única con raíces tan antiguas como el sánscrito. Templos y ciudades que fueron testigos del florecimiento de la danza, la música y la cultura. Muchas ciudades llevan el prefijo “Tiru”, que significa “sagrado” e indica la presencia de un importante centro religioso.

**ESTADO de ANDHRA PRADESH: el paisaje de las sonrisas**  
Andhra Pradesh está ocupado casi en su totalidad por la rocosa meseta del Decán, que se eleva 1000 metros sobre las fértiles llanuras del litoral. Es el estado más grande del sur de la India. Caminatas espectaculares y oportunidades únicas para observar la fauna y flora tanto de las montañas como de las llanuras así como la cultura rural y tribal.

**ESTADO de KERALA: el paisaje de la naturaleza**  
¿Sabías que el significado de Kerala es el país de los cocos? La leyenda dice que esta región surgió cuando el dios Visnú lanzó su hacha de guerra al mar. Sus backwaters y canales son un laberinto de brazos de agua bordeados de cocoteros que tejen la costa sur de Kerala.

La franja de tierra entre el Mar Árabe y los montes de las especias es una tierra de paisajes tropicales exuberantes, sacudida por la brisa, flanqueada por palmeras y donde el mar ha sido protagonista desde la Antigüedad. Judíos, árabes, portugueses... han forjado uno de los estados más multiculturales de la India.



## SABÍAS QUE...

La manera de conocer un país es cuando se abren bien los ojos y el corazón. Cuando permitimos que los secretos que se esconden durante el trayecto, pasen a nuestro interior, nos sorprendan y queden integrados con nuestras propias experiencias. Abrir los ojos debería ser como abrir una puerta a la emoción, viajar “equilibradamente” armonizando la razón y el corazón

**Centro Reiki es Luz**  
“Tu espacio para el crecimiento”

**CURSOS PRESENCIALES. CURSOS ONLINE. SESIONES**

Consulta todos nuestros cursos y terapias  
[www.centroreiki.es/luz.com](http://www.centroreiki.es/luz.com)

**Reiki Usui. Karuna. Egipcio. Shambhala**  
**Registros Akáshicos**  
**Tarot de la Luz**  
**Terapia Regresiva**  
**Péndulo Hebreo**  
**Aromaterapia Egipcia**  
**Formación en Risoterapia**

**Matrix Divina**  
**Radiestesia y Péndulos Sanadores**  
**Sanación Cuántica**  
**PSYCH-K®**  
**Sanergia**  
**Sanación Atlante**  
**Masaje faraónico**

**Begoña Ramos**

**MÁS INFORMACIÓN** C/ Marqués de Urquijo, 47 [www.centroreiki.es/luz.com](http://www.centroreiki.es/luz.com)  
Madrid Tels.: 91 032 77 15 - 635 027 042 [info@centroreiki.es/luz.com](mailto:info@centroreiki.es/luz.com)

**India**

**Viajes al sur de la India**  
para deleitar los sentidos, alimentar el alma e iniciarse en mindfulness, meditación o yoga

Julio del 10 al 24/26  
Agosto del 7 al 21/23  
Septiembre del 4 al 18/20

**YOGUINDIA**  
INDIA ESPIRITUAL [www.yoguindia.com](http://www.yoguindia.com)

609 186 866 [info@yoguindia.com](mailto:info@yoguindia.com)



# VASTU SHASTRA

## EL YOGA DE LA ARQUITECTURA



Ambientes más inspiradores para conectar con nuestra alma

### ¿Qué es el Vastu Shastra?

Del sánscrito vastu (construcción, edificación) y shastra (ciencia, enseñanza) define varios tratados del sistema arquitectónico tradicional de la India en el que la energía juega un papel esencial. Poco antes de mudarme allí para estudiarlo, una amiga me dijo que había oído hablar de ello como “el yoga de la arquitectura”. Me hizo gracia que lo llamaran así porque en occidente no se conoce tanto como por ejemplo el Feng Shui. Sin embargo, cierto es que el Vastu (vastu-sastra) nace del yoga (yoga-sastra) y ambos tienen mucho en común. Si el yoga busca armonizar cuerpo, mente y espíritu para la realización del ser, el Vastu busca armonizar el espacio del cuerpo con el espacio del cosmos a través del espacio arquitectónico ayudando al desarrollo y crecimiento espiritual del yogui. Se utiliza para la construcción de templos pero también establece las condiciones ambientales y espaciales idóneas donde vivimos y/o trabajamos para ayudarnos a conectar con nuestra verdadera esencia.



**JULIA VIDAL ÁLVAREZ**  
ARQUITECTA DE INTERIORES & TERAPEUTA  
DISCÍPULA DE PARAMAHANSA YOGANANDA (KRIYABAN)  
dalalba.com

En el Vastu se trata la influencia de las leyes de la naturaleza en las construcciones donde la energía pránica es esencial. Es una disciplina integral que abarca la distribución de las estancias, materiales, la forma y disposición de los elementos, orientación, geometría, ornamentación, campo

magnético terrestre, radiaciones electromagnéticas de aparatos electrónicos, etc. para ofrecer espacios en armonía con el entorno.

### ¿Cuáles son sus beneficios?

En la sociedad de hoy en día prima el presupuesto, tamaño, función y forma estética a la hora de comprar, alquilar, reformar o diseñar un nuevo espacio arquitectónico en el que vivir o trabajar. No se considera el “aura” del lugar, ni tampoco los diferentes niveles del ser humano a nivel holístico y eso ha generado varios problemas en nuestra calidad de vida. El Sick-building syndrome reconocido por la Organización Mundial de la Salud en el que los edificios provocan enfermedades a sus habitantes es tan sólo uno de ellos.

La gente no es consciente del impacto que tiene la energía de sus casas y espacios de trabajo en su salud y bienestar. ¡Representa un tercio de su vida! Y no ha de confundirse bienestar con confort. El bienestar es ese estado subjetivo que afecta a varios planos de nuestra existencia en el cual la energía fluye armónicamente según su plan establecido.

El Vastu busca alinear los flujos de energía cósmica a través del edificio con el flujo de prana a través del cuerpo humano para obtener crecimiento espiritual, paz, bienestar, salud, felicidad y prosperidad en armonía con la naturaleza. Promueve espacios que fomentan la conexión con el universo y nuestra esencia divina. Ayuda a sintonizarnos con el propósito de nuestra alma y entonces, todo fluye mejor. Estamos más inspirados para tomar las buenas decisiones, nos sentimos más felices y en paz con nosotros mismos al ir cumpliendo el propósito de nuestro ser.

### ¿Cuándo es necesario?

En espacios ya construidos he tenido clientes con casas preciosas, prácticas y llenas de confort pero con un “no sé qué” que no les hace sentirse bien en ellas. Negocios en espacios limpios, ordenados, bonitos y ofreciendo servicios de alta calidad pero que no terminan de arrancar. Personas que dicen sentirse bien en su casa o negocio pero quieren mejorar el espacio en el que viven o trabajan. Personas que notan cambios drásticos en sus vidas después de mudarse de residencia, no duermen bien, están siempre cansados, tienen problemas de salud, etc. Si te sientes identificado con alguna de ellas, seguramente haya algo en tu vivienda o espacio de trabajo que te esté perjudicando pero no eres consciente de ello. Son muchos los factores que influyen pero afortunadamente, el Vastu ofrece varias curas para ello.



## SABÍAS QUE...

**Hoy en día existen varios métodos para armonizar energéticamente cualquier vivienda o negocio con el Vastu Shastra para mejorar varios aspectos de nuestra vida**

 **INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES**  
*Brigitte Champetier de Ribes*  
**JULIO 2018, Madrid**

**25 al 29**  
**JULIO**

**Empezar a facilitar las Nuevas Constelaciones Familiares Autosupervision**

Curso de 28 horas.

Martes y miércoles de 16:45 a 20:30h puedes participar en nuestros talleres. Se necesita puntualidad, no se podrá entrar después de las 17h.

**TAMBIÉN FORMACIÓN ONLINE**  
Dirige  
*Brigitte Champetier de Ribes*

**NUEVO: foro.insconsfa.com**

Para más información consulte página web: **www.insconsfa.com**  
**914 25 23 29 / 615 322 920 info@insconsfa.com**



**Vastu Shastra**  
*Espacios más inspiradores para el alma siguiendo los principios del yoga*

- Correcciones energéticas
- Limpieza de viviendas y negocios
- Consultorías

*Julia, arquitecta de interiores & terapeuta*

 (+34) 645-909-423  
 info@dalalba.com  
 www.dalalba.com



# IMAGINA... TIEMPO PARA TI

**Somos almas infinitas envueltas (a veces encerradas) en un cuerpo físico, en emociones y condicionamientos mentales**

Gran parte del sufrimiento o malestar es por no ser felices, no estar a gusto, ir siempre en pos de algo nuevo, algo que no está aquí ni ahora...

Porque en este mundo el “hacer” es lo primero, para luego poder “tener” ciertas cosas que nos permitan “ser” felices... Está todo al revés. Estamos atrapados y confundidos con un ego que nos dice que somos nuestro nombre, lo que hacemos en la vida, las posesiones que tenemos, incluso lo que los demás piensan de nosotros!

Y seguimos buscando la solución fuera, que nunca dará el resultado esperado: felicidad, calma, paz, alegría... Aunque seamos conscientes de ello no logramos encontrar la puerta, o el tiempo, para darle la vuelta.

Nosotros entendemos que el ser humano es un todo, es más que la suma de las partes. Se debe tener en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que lo componen, incluyendo conceptos como energía, equilibrio, armonía. Es holístico porque se atienden y nutren muchos aspectos de un ser humano: la nutrición del cuerpo físico y del espíritu con la práctica de yoga, meditaciones, la inmersión en la madre naturaleza...



**MAPI GALÁN**

depuraibiza.com

Así que lo mejor es... ¡Retirarse a la naturaleza! Que la madre tierra nos acoja para nutrirnos, como si fuésemos bebés hambrientos de calma, de fuerza. Para ser lo primero y ya vendrán después el “hacer” y el “tener”.

Imagina unos días de tiempo para ti, con un programa que fluye maravillosamente entre el ser y el hacer, donde se va calmando ese caballo desbocado que es la mente, aumentando la presencia, y más concretamente a través de meditaciones variadas para poder saborear los diferentes caminos que nos lleven a ese estado de no mente... ¡o menos mente!

Imagina que practicas y/o aprendes técnicas de Pranayama (respiración) que te hacen sentir en conexión contigo mismo, te parecerá que esa (maldita) distancia entre tú y la felicidad se acorta, te hará sentir el presente, el ahora. Y las ondas mentales se irán calmando.

Luego yoga. Yoga es unión, y hay diferentes tipos de práctica para disfrutarlo según quieras conseguir algo más de fuerza (Ashtanga) o de relajación, Yin o restaurativo, trabajos diferentes y focalizados como en Kundalini...

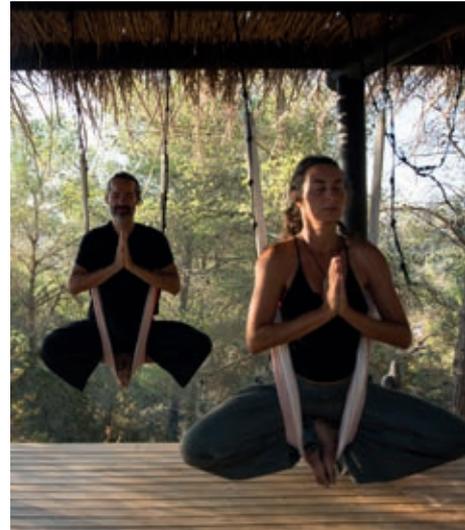
¡Practicar yoga diariamente tiene un efecto muy poderoso! Te sentirás más flexible, relajado, con mucha energía disponible y más feliz.

Mueves, estiras, torsionas todo tu cuerpo de extremo a extremo, alimentándolo con oxígeno y sangre renovada a través de una nutrición sana, ligera y deliciosa que degustas después del ejercicio. Respetando la sabiduría del cuerpo, después de desayunar te regalas uno de los mayores sencillos lujos: ¡Siesta! diurna. Todo el sistema se resetea y comienza a instalarse la calma y la felicidad.

En un retiro holístico se presta atención a muchos aspectos del ser. Contiene inmensos beneficios, y puedes lanzarte sin miedo, con la confianza de que te llevarás herramientas positivas para tu vida incluso será un cambio absoluto hacia la consciencia y el bienestar.

Compartir una atmósfera amigable y conocer gente afín en un entorno inspirador. Dejar atrás las tensiones de la vida diaria para adentrarte en un entorno relajado, de paz y armonía. Disfrutar de un tiempo para ti, para cuidarte y mimarte, para disfrutar de tu silencio interior.

Imagina...



## SABÍAS QUE...

**¡Practicar yoga diariamente tiene un efecto muy poderoso! Te sentirás más flexible, relajado, con mucha energía disponible y más feliz. Un retiro holístico contiene inmensos beneficios, puedes lanzarte sin miedo porque te llevarás herramientas positivas para tu vida**

· RETIROS · HOLÍSTICOS · VACACIONES · YOGA · MEDITACION · NUTRICION · DETOX · TERAPIAS · CONSCIENCIA · SALUD ·

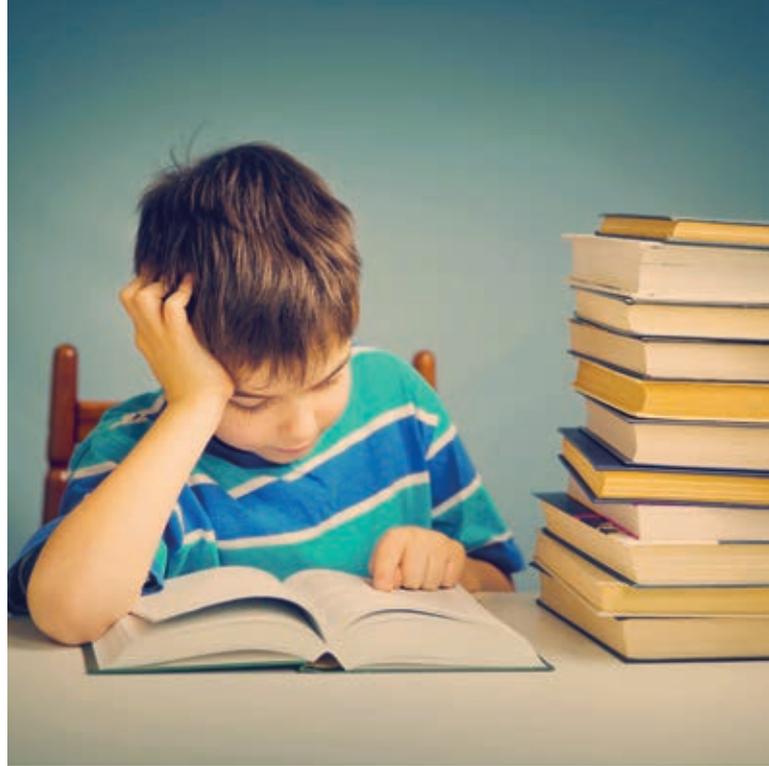


DEPURA  
IBIZA  
Living in  
Harmony

· [www.depuraibiza.com](http://www.depuraibiza.com) ·



# HOJA DE RUTA CÓMO AFRONTAR EL FRACASO ESCOLAR



Una vez identificadas las posibles causas del fracaso escolar os proponemos una hoja de ruta. Desarrollar algunas actitudes y pautas básicas servirán para asentar buenos hábitos de estudio y promover un adecuado aprendizaje



**SANDRA GARCÍA SÁNCHEZ-BEATO**  
PSICÓLOGA. PSICOTERAPEUTA HUMANISTA  
DIRECTORA DE ADHARA PSICOLOGÍA  
adharapsicologia.es

## 1 La motivación:

La motivación es un motor que influye en la actitud y la conducta. Los niños necesitan descubrir estímulos positivos dentro del contexto escolar. Podemos ayudarles pidiéndoles que escriban una lista con sus motivaciones:

- **Intrínsecas:** son motivaciones internas relacionadas con darse cuenta de las consecuencias positivas de rendir en sus estudios. Por ejemplo sentirse orgulloso de sí mismo.
- **Extrínsecas:** lo puede relacionar con conseguir algo especial como un regalo, reconocimiento o disfrutar de sus vacaciones.
- **Disfrutar de aprender:** llevar su atención a los beneficios de aprender desde una visión creativa y positiva.

## Fomentar su autoestima:

Los niños necesitan aprender a conocerse, respetarse y confiar en ellos. Responsabilizarse de sus tareas dependerá de cómo integren estos valores. Los primeros pasos los tenemos que dar nosotros. Su validación interna dependerá de nuestro reconocimiento y aprobación:

- **Confiar en sus capacidades.** Poner atención en sus puntos fuertes y ayudarles a reconducir sus puntos débiles.
- **Hacerles partícipes de su aprendizaje.** Ser cocreadores de su vida. Esto favorece su autoestima porque se siente más capaces de controlar su entorno.
- **Conocer sus necesidades:** distribuir tiempo y descansos según su capacidad de concentración. No podemos forzar ni caer en la indulgencia. Encontrar el punto medio de cada uno favorecerá el rendimiento.
- **Trabajar en equipo con los profesores del colegio:** asistir a las tutorías y mantener contacto con el colegio favorece el desarrollo personal y emocional del niño. Nos informan de conductas o dificultades que atajándolas a tiempo se pueden reconducir.

## Hábitos de estudio:

- **Proporcionarles un lugar tranquilo** con espacio suficiente para favorecer la concentración. Que elijan sus materiales o la distribución de su habitación facilita que interioricen una mayor responsabilidad. Crear un ambiente personalizado, donde sientan que pueden potenciar sus capacidades.

- Evitar distracciones con móviles, tablets o televisión. Se puede acotar o negociar el tiempo de pantallas entre semana y ampliarlo los fines de semana.
- Pautar unas horas semanales de estudio, descanso y juego. Dependiendo del curso académico tendrán que ir adaptándose a las necesidades curriculares. Dedicar un tiempo a jugar con nuestros hijos, favorecerá un clima más relajado y propicio para asumir responsabilidades y cumplir con los compromisos.
- Ofrecer apoyos extraescolares si son necesarios: pueden complementar si hay lagunas curriculares. Una ayuda a tiempo facilita la estabilidad a largo plazo.

### El valor del esfuerzo:

Vivimos en la cultura de lo inmediato. Incentivar su capacidad de esfuerzo para conseguir sus retos observando las consecuencias de sus actos es un antídoto contra la frustración:

- A corto plazo: a medida que aprenden se van sintiendo más seguros. Aumenta su confianza y mejora su autoestima. Su cerebro fortalece su actividad neuronal.
- A medio plazo: el aprendizaje crea una base estructural en el cerebro que favorecerá el desarrollo evolutivo, intelectual y madurativo.
- A largo plazo: aprenden la conexión entre causas y consecuencias. Descubren que el esfuerzo favorece un aprendizaje progresivo y estable.

Los niños tienen que aprender a responsabilizarse de sus tareas. Nosotros, como padres, tenemos que acompañarles en sus etapas de crecimiento. Aprender a aprender forma parte de su evolución.



## SABÍAS QUE...

La motivación es un motor que influye en la actitud y la conducta. Los niños necesitan descubrir estímulos positivos dentro del contexto escolar. Podemos ayudarles pidiéndoles que escriban una lista con sus motivaciones

**Tres Azules**  
CENTRO DE REPOSO  
ESCUELA DE SALUD  
VERANO 2018

## DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Con el programa **Depuración y Reducción de Estrés** se puede observar una notable mejoría en la salud y pérdida de peso

### TALLERES Y CHARLAS-COLOQUIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asesoramiento y talleres teórico-prácticos de alimentación para después continuar con unas pautas saludables y mantener o mejorar lo conseguido.

### REPOSO Y ACTIVIDADES

En nuestro centro tendrás la oportunidad de descansar y recuperarte, del agotamiento físico y emocional al que a veces nos conduce la vida diaria. Recuperarás tu energía con yoga, paseos por la naturaleza con bionergética, estiramientos y expresión corporal, respiración consciente, mindfulness y mucho más...

[www.tresazules.es](http://www.tresazules.es)  
más información: 927441414 / 638745120



**MARÍA JOSÉ TRILLO**  
Psicóloga Colegiada  
Maestra de Registros Akáshicos Certificada por ARCI  
Mediadora Familiar y de Menores

### TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS

NIVEL 2: Sábado 9 y Domingo 10 JUNIO  
NIVEL 1: Sábado 16 y Domingo 17 JUNIO  
NIVEL 3: Sábado 22 y Domingo 23 SEPTIEMBRE

### CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS

Conferencia (1), MARTES 5 de JUNIO (19:15hr)  
Conferencia (2), MARTES 12 de JUNIO (19:15hr)  
Conferencia (3), MARTES 19 de JUNIO (19:15hr)

### LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS

MARTES: 5, 12, 19 DE JUNIO Y 11, 18, 25 SEPTIEMBRE  
JUEVES: 7, 14, 21 DE JUNIO Y 13, 20, 27 SEPTIEMBRE  
SÁBADOS: 9 Y 16 JUNIO / DOMINGOS: 10 Y 17 JUNIO

[www.mariajosetrillo.com](http://www.mariajosetrillo.com)  
info@mariajosetrillo.com Tel. 696 078 626

**adhara**  
psicología

- Psicoterapia para adultos, niños, adolescentes y parejas.
- Formación
- Talleres
- Psicomeditación: Mindfulness y crecimiento personal

TL 639 135 102  
[www.adharapsicologia.es](http://www.adharapsicologia.es)  
[www.facebook.com/AdharaPsicologia](https://www.facebook.com/AdharaPsicologia)



# 5 CLAVES PARA UN VERANO DE BIEN-ESTAR



Días largos, sol, vacaciones... ¿a quién puede sentarle mal?

Lo cierto es que a cualquiera de nosotros. Por ejemplo, el sol es un potenciador extraordinario de vitaminas y buen ánimo, pero puede ser también el agente que cause nuestras quemaduras... o nuestro melanoma.

¿Y las vacaciones? El tiempo libre compartido por las parejas que han pasado el resto del año inmersas cada una en sus ocupaciones marca el comienzo de la mayor parte de las crisis y divorcios; personas en tratamiento por una enfermedad grave, como el cáncer, pueden sentirse culpables por condicionar las vacaciones familiares; y, en general, tener tiempo para pensar no siempre nos lleva a cultivar pensamientos positivos. Muy al contrario, a veces nos evidencia una vida con la que no nos sentimos satisfechos y que nos gustaría cambiar.

Por eso os proponemos poner en marcha una serie de medidas que os permitan hacer del 2018 el verano de vuestras vidas, o al menos, un verano diferente.



**OLGA ALBALADEJO JUÁREZ**  
SOCIA FUNDADORA EN 3CONTIGO BIENESTAR

3contigo.com

**1.** En primer lugar, **reserva un tiempo suficiente** para pensar en qué es lo que de verdad quieres hacer este año. Evita tomar decisiones de último momento que no te lleven en la dirección de tus sueños. Claro que puedes improvisar, pero solo si has decidido que eso es lo que quieres hacer. ¡Ahí está el truco!

**2.** **Comparte tus reflexiones** con las personas con las que sueles ir de vacaciones ya sea tu pareja, tu familia o tus amigos. Haced de la planificación una etapa de las vacaciones divertida para todos.

### 3. Prepara y cuida tu piel:

- a. Protégete del impacto directo del sol. Así te beneficiarás de sus efectos positivos. Evita exponerte en las horas de mayor impacto solar (de 10 a 16 horas), usa un buen protector externo y toma alimentos con betacaroteno. Los betacarotenos favorecerán un bonito bronceado y protegerán tu piel de la aparición de radicales libres. Por ejemplo, te recomendamos tomar zanahoria, calabaza, papaya, mango, melocotón, algas, espinacas y acelgas.
- b. Mantén bien limpia tu piel puesto que al sudar más, los poros pueden obstruirse y generar granitos. Utiliza productos que sean hidratantes a base de agua para evitar que con el calor se genere una película de grasa.
- c. Vístete con ropas amplias, de fibras naturales como el algodón, colores claros y, por supuesto, utiliza un calzado cómodo.
- d. Obsérvate: si ves algún cambio en tu piel (color, textura, lunares o manchas anormales), consulta con tu médico. Cuanto antes detectes cualquier alteración de la piel, mejor.

### 4. Llena tu cuerpo de salud y vitalidad:

- a. Mantén una dieta adecuada rica en frutas y verduras que aporten una buena hidratación.
- b. Por la misma razón bebe agua del tiempo a pequeños sorbos durante todo el día. Ten en cuenta que, a pesar de lo que pueda parecer, las bebidas frías no quitan la sed.
- c. Evita las bebidas con gas que además de azúcares y calorías extra, te provocarán celulitis y deshidratarán tu piel.
- d. Proponte practicar algún ejercicio de forma regular o busca alternativas como caminar y subir andando las escaleras. En el mar, o en la piscina, nadar es un deporte muy completo y gratificante.

### 5. Enriquece tu vida aprendiendo a disfrutar del momento presente:

- a. Puede ser interesante que escribas un diario: no hace falta irse lejos, ni siquiera salir de casa, para poner el foco de atención en las cosas positivas y hasta entrañables que nos suceden cada día.
- b. También puedes plantearte hacer lo que no tuviste tiempo en el año: leer un libro, ver aquella película que quitaron de cartelera antes de que pudieras ir, aprender algo nuevo, o mantener largas charlas con las personas a las que quieres.
- c. Dedicar finalmente un tiempo a valorar como ha ido el año. Y si identificas cosas que no te gustan, no te lo pienses: busca un buen profesional y ponte en marcha. Que sepamos, solo se vive una vez. ¡Aprovecha tu tiempo!

**Y haz lo que hagas, deseamos que estés-bien.**



**Biología Cuántica®**  
Protocolo de Rejuvenecimiento Celular  
Madrid, España  
30 de Junio y 1 de Julio  
Informes e inscripciones:  
(+34) 611 437 055  
[www.gabrielagomez.org](http://www.gabrielagomez.org)



**ESPACIO HUMANO**

**CAMPAÑA Verano**

**Mailings Especial Vacaciones**

**1 de JUNIO  
20 de JUNIO  
5 de JULIO**

**60€+IVA por anuncio**  
Consulta descuentos  
MÁXIMO 12 ANUNCIANTES POR BOLETÍN  
[Se comparte en Redes Sociales](#)

TL 91 311 79 21  
[contacto@espaciohumano.com](mailto:contacto@espaciohumano.com)  
[espaciohumano.com](http://espaciohumano.com)

Sentirte bien depende de ti. Nosotros te enseñamos cómo de una manera natural. 



**Coaching y Psicología**  
gestión del estrés y emociones

**Medicina Complementaria**  
acupuntura, homeopatía

**Tratamientos estéticos**  
faciales, capilares, corporales

**Clases regulares**  
yoga, pilates, mindfulness

**Terapias manuales**  
quiromasaje, osteopatía

**Nutrición**  
dietas de adelgazamiento

Núñez de Balboa 42. Bajo Dcha  
**911 367 694**  
[www.3contigo.com](http://www.3contigo.com)



# EL MISTERIO DEL ENCUENTRO ESENCIAL

Desde que hemos entrado en este nuevo milenio somos cada vez más conscientes de que una determinada forma de pensar y actuar ha desembocado en el cambio climático, en el consumismo que empobrece a los pobres y en la ausencia de los valores que generan plenitud...

**TERESA ARRANZ  
Y GUSTAVO BERTOLLOTTO**

institutopotencialhumano.com



D

Dicen por ahí que aquellos que no contemplan su historia están condenados a repetirla y si bien el comienzo de este siglo marcó un punto de reflexión para comenzar a hacer las cosas de forma diferente, solo la voluntad y la decisión personal e intransferible de ir más allá de los mapas de la realidad que habíamos concebido hasta ahora podrán superar los límites que nosotros nos hemos puesto, vista la necesidad de encontrar nuevas soluciones a los conflictos que asolan el mundo.

Si pretendemos cambiar “la realidad”, es lícito preguntarse ¿Qué es la realidad? ¿Qué abarca, dónde termina y dónde comienza? La física cuántica viene a complicarnos un poco más las cosas afirmando que la realidad observada depende de la condición del observador. Esta idea propuesta hace ya muchos siglos por los místicos fue magistralmente resumida por el lingüista Korzybsky al decir: “el mapa no es el territorio”. Si el mapa mental fuera tan exacto como el territorio ocuparía exactamente el mismo lugar, con lo cual no sería funcional, no nos cabría en la mochila.

El antiguo modelo de la civilización griega concibe al ser humano constituido por tres planos de manifestación: soma o cuerpo físico, psique que es el conjunto de intelecto y emociones (llamada alma y/o mente) y pneuma, el plano más sutil (al que llamamos espíritu). En este antiguo modelo se describe a la psique constituida por una materia flexible y de gran plasticidad que cumple la función de conexión entre soma y pneuma, el cuerpo y el espíritu. Este mapa del ser humano estuvo presente en todos los planteamientos físicos y humanistas de las civilizaciones antiguas y aunque fue abandonado por nuestra civilización occidental hace pocos siglos, comenzó a ser recuperado parcialmente a principios de los años 50 con el concepto de que el hombre es una unidad psicósomática. →

**El antiguo modelo de la civilización griega concibe al ser humano constituido por tres planos de manifestación: soma o cuerpo físico, psique que es el conjunto de intelecto y emociones y pneuma, el plano más sutil**



**ONG PARA EL DESARROLLO**  
Fuencarral, 45 esc. dcha. 3º izda.  
683 407 410 - 636 279 480

## Junio

Sábado 2 de 11 a 14/16 a 20 h

**Hacia la paz interior**  
Curso Vivencia Esencial 40 €

Domingo 3 de 12 a 15 h

**Encuentro con tu Ser** entrada libre

Sábado 9 de 10 a 15/16 a 20 h

**Reiki I** 60 €  
**Reiki II** 70 €

Sábado 16 de 10 a 14:30 h

**Taller:**  
**Nacer, vivir, amar** 30 €

## Julio

Sábado 7 de 10 a 14 h

**Meditación Vipassana** 20 €

### Actividades continuas

**Martes** 10:30 a 12 h

Qi Gong

**Miércoles** 19:30 a 21 h

Vivencia Esencial

**Jueves** 19:30 a 21 h

Yoga

\* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

[www.adasec.net](http://www.adasec.net)

adaseccultura@gmail.com

Adasec España Al Minuto

-desde 1987-  
**IE PNL**  
Instituto español PNL

## CURSOS COACHING PNL VERANO

*"El alma sabe como sanarse a sí misma.  
El desafío es silenciar a la mente."*

★ Practitioner & Coach PNL Nivel 1	1-11 julio Madrid 21-31 agosto Barcelona
★ Master Coach PNL Nivel 2	13-23 julio Madrid 1-10 septiembre Barcelona
★ Trainer's Training PNL Nivel 3	25 julio-2 agosto Madrid 15-23 septiembre Barcelona
★ Master Terapia PNL Nivel 3	26-30 septiembre Barcelona 31 oct.- 4 noviembre Madrid

Inscripciones: Gratis sesión coaching para integrar emociones

[www.pnlpain.com](http://www.pnlpain.com) / [pnlpain@pnlpain.com](mailto:pnlpain@pnlpain.com) / telfs: 685 88 35 32 / 930 17 09 15



# las palabras tienen poder



## SABÍAS QUE...

**El experimento del Dr. Emoto de poner un poco de arroz hervido en dos vasos y todos los días dirigir hacia uno de ellos pensamientos y palabras negativas y hacia el otro dirigir pensamientos y palabras positivas muestra que todo está interconectado**

- A lo largo de la historia y dependiendo de las teorías emergentes en cada época se ha sintetizado “la realidad” generalizando unas ideas y omitiendo y distorsionando – relacionando – otras. Hemos generalizado la importancia del pneuma omitiendo el soma y la psique (Edad Media) o hemos relacionado soma y psique omitiendo el pneuma (positivismo). Para elaborar una teoría manejable generalizamos un modelo de relaciones que siempre limitará de alguna forma nuestra comprensión, pero será abarcable, manejable. Esto es vital para que nos demos cuenta de que lo que pensamos sobre la realidad es una síntesis y no es tan infalible, es un mapa útil con todas las limitaciones de un mapa de bolsillo que merece la pena ser revisado y analizado para saber qué parámetros hemos generalizado, omitido y distorsionado, utilizando el lenguaje de la PNL.

Einstein insistía en que no se puede resolver ningún problema desde el mismo nivel de conciencia en el que se ha creado. Es hora de ampliar nuestro mapa de la realidad para buscar nuevos pensamientos y acciones ante el gran desafío del siglo XXI. Cada uno tendrá que hacer su propio análisis para reelaborar su mapa, ocupar su lugar y efectuar las acciones oportunas en consecuencia.

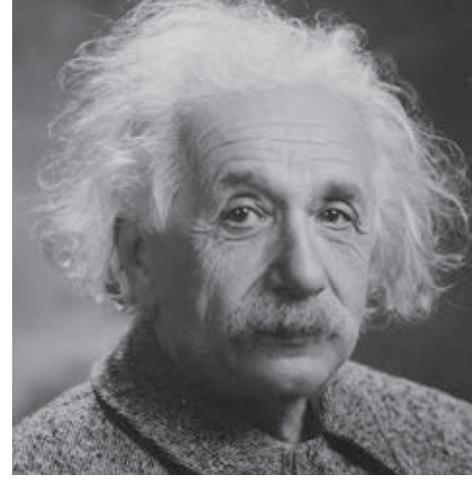
Nuestra reelaboración personal ha adquirido el paradigma de la ciencia actual para creer que todos y todo está interconectado y unido por una energía común, que nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones tienen consecuencias en todo el planeta. Hemos realizado nosotros mismos y en nuestros grupos de trabajo el experimento que propone el Dr. Emoto de poner un poco de arroz hervido en dos vasos y todos los días dirigir hacia uno de ellos pensamientos y palabras negativas y hacia el otro dirigir pensamientos y palabras positivas. Cuando ves los resultados te convences de que estas consecuencias son tan reales como la mano que escribe estas líneas y con la cuál te decimos que hagas este

experimento para comprobarlo por ti mismo y no dejarte llevar por “lo que dicen”.

Este mapa mental nos ha hecho poner mucha atención y cariño a los pensamientos, sentimientos, palabras y actos del día a día, sabiendo que podemos proyectar consuelo hacia cualquier lugar en el que haya sufrimiento y que podemos contribuir a limpiar el planeta purificando nuestras propias acciones.

Claudio Naranjo afirma: “Lo que el misticismo es para cualquier religión, el Encuentro esencial lo es para el crecimiento personal. El trabajo en grupo potencia transformaciones mucho más rápidas y fáciles de lo que se aborda desde el trabajo individual. Permite que se miren cara a cara personas que tratan de comunicarse con autenticidad, olvidando normas, roles, condicionamientos pasados y juegos sociales. El proceso de encuentro esencial diluye las formas antiguas porque es inédito e inestructurado por definición, y llevado apropiadamente, puede ser una experiencia que conduce a momentos de revelación, renacimiento, sanación e incluso de éxtasis”

Si quieres cambiar “la realidad” tal vez sea interesante comprender primero cómo has elaborado tu propio mapa mental y cuáles son las palabras y metáforas con las que explicas tu vida, tus relaciones y las consecuencias de tus actos, pensamientos, palabras y sentimientos. Tal vez este sea el primer paso para generar nuevas acciones, nuevos modelos para un tiempo nuevo en el que seremos capaces de vivir el Misterio del Encuentro esencial.



**Einstein insistía en que no se puede resolver ningún problema desde el mismo nivel de conciencia en el que se ha creado**



Instituto Potencial Humano

## CAMPUS DE VERANO

HIPNOSIS ERICKSONIANA *del 11 al 15 de julio con Luis Bueno*

PRACTITIONER EN PNL *del 1 al 13 de agosto con G. Bertolotto*

MÁSTER EN PNL *del 18 al 31 de agosto con G. Bertolotto*

*“Todo lo que nos sucede entendido adecuadamente, nos conduce de regreso a nosotros mismos”.*

*Carl Jung*



Entidad afiliada a  
[www.cartadelatierra.org](http://www.cartadelatierra.org)

☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Colabora:

**Ecocentro**

🌐 [www.institutopotencialhumano.com](http://www.institutopotencialhumano.com) ✉ [iph@institutopotencialhumano.com](mailto:iph@institutopotencialhumano.com)



# ¿QUÉ ES EL ALINEAMIENTO FAMILIAR?



**Casi nadie conoce el verdadero orden de nacimiento que ocupa en su familia, pues casi todas las madres han tenido microembarazos que duran horas o días, y a nivel espiritual esos embarazos inconscientes también forman parte del sistema familiar**

Ocupar un lugar equivocado en el sistema familiar es un problema serio, porque significa llevar una carga que no nos corresponde, y usurpar el espacio de un hermano o hermana que no ha sido reconocido.

La falta de reconocimiento de los hijos no nacidos da lugar a multitud de disfunciones vitales, como estas:

## **Disfunciones de los padres respecto a todos los hijos**

Cuando los padres no tienen bien colocados a sus hijos por no haber reconocido su lugar a los no nacidos, sienten que “les falta algo”. Eso hace que siempre se sientan algo insatisfechos con sus hijos nacidos, y que esperen de ellos más de lo que estos pueden dar de sí.

## **Disfunciones respecto al orden como hermano**

### **• El falso hermano mayor:**

A quien se le ha atribuido erróneamente el rol del primogénito siente que se le ha cargado injustamente un exceso de responsabilidad. Eso se traduce en tensiones con sus padres, y en su vida respecto a su rol conservador, paternalista y perfeccionista.

### **• El falso hermano pequeño:**

Lo normal es que ese niño tenga conflictos con sus padres respecto a tener que ser “el último en todo”. En su vida, presentará conflictos respecto a su rol impuesto de bohemio, amante del riesgo y animador familiar.

### **• Desórdenes en los hijos intermedios:**

Cuando entre dos hermanos nacidos existen otros no nacidos, es frecuente que los hermanos que supuestamente van seguidos se sientan más distantes de lo que cabría esperar.

## **La terapia de alineamiento familiar**

Para poder definir cuál es nuestra auténtica posición en nuestra familia necesitamos contar con el permiso de nuestro sistema familiar y la ayuda de nuestros guías espirituales.

Son nuestros guías quienes nos van indicando en qué lugar hay que colocar a cada componente del sistema familiar para poder crear armonía, y liberarnos de las cargas que no nos pertenecen.

Es muy importante contar con un canal limpio y protegido para que nuestro sistema familiar y nuestros guías puedan conducir la terapia sin interferencias.



**ESMERALDA VELASCO PÉREZ**

TERAPEUTA ALINEAMIENTO FAMILIAR · REFLEXOLOGÍA PODAL  
TÉCNICA METAMÓRFICA

esmeraldavelasco.es



**Nuestros guías nos indican el lugar armónico de cada componente del sistema familiar para liberarnos de las cargas que no nos pertenecen**

### **Beneficios**

Al igual que ocurre con las constelaciones familiares, los beneficios y efectos de la terapia de alineamiento familiar son tanto para el individuo como para el sistema, por lo que también podemos notar cambios espontáneos positivos en nuestros familiares.

El alineamiento familiar suele comportar bastantes sorpresas, con las que de repente comprendemos algunas contradicciones, frustraciones y patrones disfuncionales, tanto nuestros como de nuestros familiares.

Las personas que han participado en esta terapia y que han ocupado su verdadera posición en el sistema afirman que se sienten mejor consigo mismas de inmediato. Suelen decir que sienten más paz interior, más seguridad en sí mismas y que se sienten más completas, pues muchas de ellas tenían sensación de soledad o que les faltaba algo.

Algunas sienten físicamente la liberación de haber soltado un rol que no les pertenecía y haber podido reconocer y reconciliarse con quien realmente lo tenía.

En lo que respecta a las almas no encarnadas, el reconocimiento que se les brinda mediante la terapia facilita su liberación y su regreso a la fuente. Y a su vez, al honrar a nuestros padres y darles el lugar que les corresponde, los hijos encarnados conseguimos sanar heridas y sentirnos liberados.

## **TERAPIA DE ALINEAMIENTO FAMILIAR**

Permite que todos los miembros de tu sistema ocupen su verdadero lugar -también los no nacidos-. Libérate y libera a tus familiares de la falta de reconocimiento y de los roles erróneos que se les han asignado.

Notarás cómo se armonizan muchas cosas en tu vida y en la de toda tu familia.

## **TERAPIAS GUIADAS**

Permítete beneficiarte de la sanación y de la orientación que tus guías quieren facilitarte. Recuerda que siempre nos dan la información que más nos conviene (no siempre la que queremos oír) para ayudarnos en nuestra evolución y cuidar nuestro bienestar.



**ESMERALDA VELASCO**  
**www.esmeraldavelasco.es**  
**tel: 626849288**  
**ZONA DIEGO DE LEÓN (MADRID)**





**Las madres creemos que queremos a nuestros hijos por encima de todo, o así nos han contado que debería ser, ¿no es cierto? La idea de que estemos actuando de un modo incongruente con esa creencia acerca del amor maternal y de que se ponga en entredicho nuestro “sentir” nos hace “rebelarnos” de inmediato. En este breve artículo nos centraremos exclusivamente en el “sentir de las madres separadas/divorciadas, en rencor y desamor, y la repercusión en los hijos”**



**Mª DEL PILAR MOLINA RUIZ**

TERAPEUTA TRANSPERSONAL, LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.  
DIRECTORA DE “CASI NATURAL” COFENAT Nº 5086

casinatural.com  
Ver Guía del Bienestar

# MAMÁ, ¿ME QUIERES?

**L**a buena mirada de una madre es el motor que nos impulsa a la vida, sentirnos aceptados, acogidos y amados por ella nos abre las puertas a la buena relación con nosotros mismos y la buena relación con el universo. Las dificultades en la pareja, las discusiones, los desencuentros y finalmente las separaciones, en las que no hay respeto ni amor entre el hombre y la mujer, condicionan profundamente el “sentir” de los padres hacia los hijos.

Si la mujer no ha podido superar lo perdido o lo que cree que ha perdido al separarse de su pareja; si siente rabia, dolor, rencor por los años invertidos junto a ese hombre; si siente que ha sido engañada, manipulada, empujeada, abusada o maltratada; de un modo consciente o no, puede trasladar esos sentimientos hacia los hijos frutos de esa unión rota.

El hijo de estos padres separados, en los que no hay respeto ni amor, casi siempre de un modo no consciente, va a sentir el rechazo que genera en su madre todo lo que viene de su padre.

Todo lo que viene de su padre, no es ni más ni menos que la mitad de esa persona, es la mitad de lo que el hijo es.

De su padre “viene” toda la energía, sabiduría y experiencia de su rama familiar, los abuelos, bisabuelos, ancestros.

Para la madre, la mitad del hijo refleja aquello de lo que quiere separarse e incluso en muchos casos, aquello que le gustaría que desapareciese, que dejase de existir o que nunca hubiera ocurrido.

Si el hijo preguntara al inconsciente de esa madre: Mamá, ¿me quieres?

La respuesta de ese inconsciente sería: Solo quiero lo que viene de mí, solo la mitad de lo que eres hijo mío. Solo amo de ti lo que viene de mí, de mi rama familiar, de mis padres, abuelos, bisabuelos y ancestros. Solo amo de ti, aquello en lo que me reconozco.

Rechazo en ti, tu otra mitad. Rechazo en ti, lo que tienes de tu padre, de mis exsuegros y de sus familias. En ti veo a tu padre y solo puedo experimentar ese rencor, rabia, decepción y deseos de que no exista.

Hijo, no puedo amarte completo, no puedo amarte entero, tal y como eres.

Ese “sentir” consciente o no de la madre, es el responsable de un profundo malestar en el hijo, de una carga existencial que le impide amarse plenamente y recibir en su integridad su herencia ancestral.

Le separa emocionalmente de la madre ya que, al igual que el padre, se siente rechazado. En muchos casos le hace sentir enojo hacia ella, con la que comienza un doloroso juego de acercarse y alejarse en la necesidad de sentir su amor y a la vez saber que ese amor es perjudicial por que le aleja de su padre y de la mitad de sí mismo.

Cuando en las sesiones individuales de constelaciones familiares observamos esa dinámica en la relación de la madre con su expareja y con el hijo fruto de ambos, casi siempre, suele darse una resistencia de la madre a aceptar ese rechazo y lo que nos está mostrando la constelación.

Las madres creemos que queremos a nuestros hijos por encima de todo, o así nos han contado que debería ser, ¿no es cierto? La idea de que estamos actuando de un modo incongruente con esa creencia acerca del amor maternal y de que se ponga en entredicho nuestro “sentir” nos hace “rebelarnos” de inmediato.

La madre se defiende con argumentos que, tras la evolución del proceso en la sesión terapéutica, van cayendo y diluyéndose en una comprensión profunda y reveladora acerca de lo que una parte de ella misma ya conocía sobre la relación con su hijo pero que, hasta este momento en la sesión, se sentía incapaz de verbalizar y asimilar.

A partir de ese reconocimiento, se abre una luz de esperanza, un nuevo camino hacia la reconciliación y sanación de la relación.



**El hijo de padres separados en los que no hay respeto ni amor, casi siempre de un modo inconsciente, va a sentir el rechazo que genera en su madre todo lo que viene de su padre**

## Experiencia O.N.E.

Observa. Nota. Experimenta.

Únete a nosotros en la aventura definitiva de Reconnective Healing en Madrid con el Dr. Eric Pearl y Jillian Fleer 6-8 Julio 2018

Consigue 50€ de descuento con el código EH18

Vuelve a la salud, el equilibrio y la armonía con Reconnective Healing.

Para saber más, visita [www.TheReconnection.com/esp](http://www.TheReconnection.com/esp)

RECONNECTIVE HEALING®



# ¿TE SIENTES CAANSADA?



**Dicen que la solución de todos los problemas comienza por reconocer que existen. Vivimos en un mundo de locura, con una sociedad enferma ¿Cómo nos vamos a sentir?**

**Y**endo directamente a la cuestión, al centro del problema. No dejamos de darle vueltas a los mismos problemas, esto produce un enorme gasto de energía, no en vano el cerebro es con diferencia el órgano de nuestro cuerpo que más energía consume: con el 2-3% del peso corporal consume un 20% de la energía que producimos. Un estudio de la Universidad de Zurich afirma que “El cerebro de un adulto consume lo mismo que toda nuestra musculatura en estado de reposo.”, esto nos ayuda a comprender por qué nos sentimos tan cansados.

Nuestro cerebro es una máquina maravillosa, pero la estamos sometiendo a unas exigencias sobrenaturales, a una presión y a un estrés que le superan.

El cerebro también necesita descansar, desconectar. Es cierto que, quizás, su principal función es lo que llamamos “pensar”. ¡Pero no de esta forma!

Comparémosla con cualquier otra parte del cuerpo, por ejemplo con otra tan importante como una mano. Una mano tiene entre otras funciones la de coger cosas. Ahora, imaginemos que estamos permanentemente cogiendo y soltando cosas, sin parar, utilizándola con la misma intensidad como hacemos como nuestro cerebro. ¿Cómo creéis que acabará la mano? ¿Cómo creéis que va a acabar nuestro cerebro?

Sé que no es nada fácil, sobre todo si tenemos que afrontar cargas de obligaciones y responsabilidades, pero debemos tomar consciencia de las consecuencias ya que con muchas posibilidades puede acarrear enfermedades, por la debilitación del sistema inmunológico al que le robamos toda la energía que necesita para consumirla torpemente en soportar y mantener el estrés diario. Si seguimos ignorando esta sobrecarga nuestro cerebro después de años de sometimiento a tanta presión terminará, probablemente, con deformaciones y degeneración neuronales. Es para tomárselo muy en serio.

**JUAN MORENO**  
COORDINADOR DEL PROGRAMAS  
DESCONECTA FRENTE AL MAR

[vacacionesdesconecta.com](http://vacacionesdesconecta.com)

¿Qué podemos hacer? Todo depende del estado de cada persona, lo que se haya trabajado con anterioridad, su situación en este momento, el grado de estrés que padezca, etc.

Mi mejor propuesta es muy sencilla; si te fuese posible dejar de pensar unos segundos, aunque solo sea eso, bastará para empezar, no hace falta buscar más. Poco a poco estos segundos irán aumentando. Y al mismo tiempo dile a tu cerebro: “relájate, relájate” Simplemente, presta tu atención a la respiración, a los sonidos, a los olores, al espacio, al paisaje...

Si ya has practicado esta primera fase empieza a observarte desde dentro: los pensamientos que surgen y la inutilidad del 90% de ellos, en los que gastas tu energía y que te hacen sentir tan cansada, observa además todas las reacciones que te provocan.

A los pocos días, cuando consigas un mínimo grado de relajación, empezarás a sentir un pequeño cosquilleo en tu cerebro que te agradecerá con creces tu esfuerzo por permitirle relajarse, lo necesita, y te lo devolverá en forma de sensación de bienestar y clarividencia.

Por supuesto, existen muchas técnicas que también te ayudarán, algunas las utilizamos en nuestros programas como: meditación; yoga; música relajante; y realizar actividades relajantes, en particular las realizadas en la naturaleza; y en estas fechas frente al mar para descansar y desconectar. Todo eso ayuda, pero no es imprescindible, lo único imprescindible, y quien asumirá las consecuencias de no hacerlo, eres tú. Poco a poco, créeme, lo puedes hacer.



**“El cerebro de un adulto consume lo mismo que toda nuestra musculatura en estado de reposo.”**  
Nuestro cerebro es una máquina maravillosa, pero la estamos sometiendo a unas exigencias sobrenaturales, a una presión y a un estrés que le superan

**VacacionesDesconecta.com**  
*¡Algo más que unas vacaciones!*  
**Playas de Conil y Caños de Meca (Cádiz)**  
*Cuidando tu cuerpo, despertando tu Ser*  
**25 de JUNIO al 1 JULIO**  
**OFERTA 395€**  
**JULIO · AGOSTO · SEPTIEMBRE**  
**Programas semanales**  
**Desde 487€**  
**619 718 932**  
**info@vacacionesdesconecta.com**  
**www.vacacionesdesconecta.com**

**¿TIENES CURIOSIDAD?**  
**EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA**  
Abre tu Mente por medio de la Lectura y Escritura a través de un **Programa Acelerado de Evolución**  
Único y Exclusivo, como Ser Humano en Constante Búsqueda, empleando la Lógica hacia un cambio POSITIVO.  
**ESTUDIO PARA LA EDUCACIÓN CÓSMICA**  
TODO EL POTENCIAL ESTÁ EN TÍ  
Alejandra: 626 15 26 88

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS ASCENDIDOS  
Conferencias ¡Gratuitas!  
Martes 18:30 - 20:00  
Centro Cultural Saint Germain  
Madrid  
C/ Cadarso, 19 bis (pasaje)  
Metro Pza. de España / Príncipe Pio  
Móvil: 622 83 52 77 / www.cesgspain.org  
cesgmadrid@hotmail.com



# LA FELICIDAD CONSCIENTE

Partamos de la base de que ya somos felices en esencia a pesar de que no nos damos cuenta desde esta perspectiva reducida en la que estamos inmersos en el juego de la distorsión y la experimentación sesgada. Así es que el hecho de ser felices pasa por el acto de hacerlo consciente



**MAYLA J. ESCALERA**

TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN EXPANSIÓN  
DE CONCIENCIA Y EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE

sendadeluz.com



RECETA  
DE DICHA

Autora: Mayla L. Escalera  
Editorial: Senda de Luz

Sigamos con la toma de conciencia de la imperiosa necesidad de sintonización y activación del canal de conexión con la voz del alma, y para ello es preciso el desalojo de lo que se interpone, dificulta o sabotea, es decir, “las interferencias”, tal como cuando no logramos sintonizar con la emisora de radio adecuada. Distorsiones entre las que podemos encontrar las voces ajenas, las impregnaciones del inconsciente colectivo, las creencias limitantes socio culturales, herencias sistémicas, las emociones densas, los duelos no concluidos, las heridas que aún supuran, lo no resuelto, las máscaras, la mente y su análisis constante, la sombra, y por supuesto todo el material subconsciente...

Por tanto, ser feliz demanda un previo trabajo personal que va a depender del grado de afectación en las propias vivencias. Enfócate en los desalojos necesarios, invierte en lo que importa: el recuerdo esencial de tu estado natural: la dicha.

## DESTACAMOS ALGUNOS PUNTOS ESENCIALES.

### 1. Decídelo: Ser feliz es una cuestión de decisión

Ser feliz nace de tu elección de ser feliz. DECIDIR SER FELIZ es el alfa y el omega en cuestiones de felicidad lúcida.

### 2. Diferencia entre tus expresiones del Yo

La diferenciación entre las manifestaciones de tu YO, te llevará inexorablemente a la RELATIVIZACIÓN y desde ahí podrás darte cuenta del

juego de rol desde el jugador activo y el observador, trascendiendo la percepción limitada a una visión más amplia y llena de sentido.

### 3. Insistencia, constancia, dedicación

Como todo arte, el arte de ser feliz requiere entrenamiento. Y más si tienes la musculatura del reír fofa por sufrir, con los pellejos colgando. Los pesos desgarran los tejidos, descuelgan las caras y crean rictus feos.

Así que INSISTE y ENTRENA porque la cabra, terca, tira al monte. Y siempre está apuntando maneras. Te estamparás muchas veces aún contra el suelo de nuevo. Estás echando horas de vuelo. Remóntate recordando tu procedencia. No eres un patito feo, eres un pedazo de cisne un poco empanado y pelín despistado, pero cisne al fin y al cabo.

### 4. Reconocer los estados expansivos

Al hacerte consciente de lo que es la alegría, la expandes por el cuerpo para que todas las células se enteren, y así anclas la felicidad, revirtiendo el hábito instalado del sufrimiento sustituyéndolo por el hábito nuevo de sentir el contento a diestro y siniestro. Reprogramate. Ten en cuenta tu condición de mutante, todo es alterable.

No lo compliques, que no es necesario. Sabes bien qué te expande y qué no. Sitúate en Barrio Sésamo. Esto SÍ. Esto NO.

### 5. Date permiso para gozar

Asegúrate de que en realidad no haya nada secundario no dando la cara que te boicotee el desarrollo feliz. Puede que alguna ganancia secundaria se te esté atragantando por darle gusto a alguna necesidad no satisfecha. Mecanismos enrevesados de la psiquis humana diciendo SÍ a los que queremos decir NO y viceversa. Beneficios encubiertos que tiran mucho: fidelidades al clan ancestral sufridor por las que no te atreves a salirte del tiesto sistémico, desmerecimiento, autocastigos o infravaloraciones. Duelos de los que socialmente te obligan a llorar más para demostrar que por amor tú ya no gozas más. Faltaría más. O compensaciones del sufrir en formato camuflado. En fin, un amplio muestrario que, por mucho empeño en instalar la alegría, hacen contra peso en la balanza llevándote al astral de siempre. Tendencias. Hábitos del sufrir y sus surcos sinápticos. No olvides RESPETAR los guisos de felicidad de otros, no hay método único de lograr grandes platos ni mucho menos una receta única para alcanzar la DICHA. Cocinero, a tu cocina. Enfócate en tu puchero y dile SÍ a la VIDA. Tú eres el cocinero. Tú te lo guisas y tú te lo comes.

\*Extracto de "Receta de DICHA"

**Sendaluz**  
**TERAPIAS DEL ALMA**

Presencial o Skype

**EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE**  
**HIPNOSIS REGRESIVA**  
**EXPANSIÓN DE CONCIENCIA**  
**TERAPIA TRANSPERSONAL**  
**DESPROGRAMACIÓN CREENCIAS**  
**LIBERACION EMOCIONAL**  
**MUERTE, TRANSITO Y DUELO**  
**TERAPIA DE PAREJA**  
**PSICOLOGIA PRÁCTICA**  
**EVOLUCIÓN CONSCIENTE**  
**CONSTELACIONES INDIVIDUALES**  
**VIAJES AL INTERIOR**

SESIONES INDUCIDAS DE CONCIENCIA EXPANDIDA

LIBROS A LA VENTA amazon

RECONEXIÓN CON EL SER  
WWW.SENDALUZ.COM  
Tfo: 678 43 59 42  
Mayla

Coaching y Psicología  
estrés, emociones, duelo

Medicina Complementaria  
acupuntura, homeopatía

Nutrición  
dietas individualizadas

Terapias Manuales  
quiromasaje, osteopatía

Estética Terapéutica  
alteraciones del cabello y la piel

Clases Regulares  
yoga, pilates, mindfulness

**salmah**  
Centro integrativo donde el cáncer se aborda de una forma diferente

Núñez de Balboa 42, Bajo Dcha  
**911 367 694**  
www.centrooncologicosalmah.com



# EL SENDERO ANTIGUO DE LAS TRECE LUNAS



**GUADALUPE CUEVAS**

ESCRITORA Y TERAPEUTA DE FEMINIDAD CONSCIENTE

[guadalupecuevas.com](http://guadalupecuevas.com)

# É

Érase una vez un tiempo en que los seres humanos medían sus horas de acuerdo a la luna sabia, así, cada vez que el sol viajaba durante un año poniendo en movimiento la rueda, trece lunas madres marcaban los cambios de la tierra y sus reinos durante el viaje anual del sol. La mente viajaba tranquila permitiendo que los cambios sucedieran, dentro y fuera de ella. El tiempo y la mente unidos vivían en armonía con los misterios del sol, la luna y la tierra.

Cada mes una luna con su luz ponía un matiz o cualidad que barría la tierra y renovaba la vida que de ella brotaba, por ello al cerrarse la rueda del año, cuando el sol volvía a su lugar de origen trece lunas madres habían preñado con sus diferentes cualidades toda la existencia, y la espiral del cambio daba un salto. Para que esto se manifestara como una realidad material los úteros de las mujeres chamanas se preparaban y estaban receptivos, abiertos y despiertos.

Tumbadas bajo la luna sabia en el templo del bosque, en la noche, las mujeres se abrían a esa posibilidad y eran bautizadas por el rayo de cada luna con esa cualidad, y durante cada ciclo, un animal, planta y piedra acompañaban el viaje de la mujer en ese mes.

La mente estaba en paz, las lunas danzaban con el sol, la fuerza del agua y el fuego, el día y la noche, lo masculino y lo femenino caminaban unidos compartiendo los ritmos de la libre energía creadora de mundos.

**Hécate, la madre del mundo, guarda las llaves para abrir los caminos olvidados y también los nuevos, su llamada está resonado en muchas mujeres**

Con el paso del tiempo se impuso el calendario solar separado del lunar y con él se rompió la unidad. Desde entonces la mente vaga loca en un tiempo lineal sin sentido que no cambia ni respeta los ciclos, los úteros de las mujeres ya se han dormido y no recuerdan que en un tiempo eran receptores de la influencia de la luna en la tierra.

**Mi mujer  
antigua ha  
vuelto al pasado  
para recordar  
desde el alma  
una memoria  
intangible de un  
tiempo de paz**

Hoy de nuevo las mujeres nos reunimos para recuperar este chamanismo antiguo, trece animales, trece plantas y trece piedras guardan la memoria de este sendero que se ocultó en la oscuridad del tiempo. La madre del mundo Hécate guarda las llaves para abrir los caminos olvidados y también los nuevos, una diosa tan antigua que se remonta a los primeros mitos de creación del mundo cuando nació la noche y con ella el tiempo eterno de las estrellas y el cíclico de la luna. Hécate posee

las llaves de los trece senderos y la llama que los alumbraba de nuevo, su llamada está resonando en muchas mujeres. Vino a mí hace muchos años, al principio de mi viaje y su llamada fue tan fuerte, que dije sí, y se quedó conmigo para siempre.

Se acerca el tiempo para que sol y luna vuelvan a danzar. Hombres y mujeres ya están sintiendo el impulso profundo de la reunión verdadera, caerán las barreras del tiempo falso y nacerán nuevas celebraciones, nuevas formas de acercarse desde la libertad y el respeto, está a punto de brotar la fuerza que recrea de nuevo el tiempo perdido. Sin prisa, pero sin pausa, que vuelva de nuevo la conciencia del cambio, solo tenemos que estar alerta para percibir los sutiles cambios de esta nueva realidad en que el sol, la luna y la tierra con su danza, sean los guías sanadores de nuestra mente atrapada en un tiempo que ya perdió el movimiento.

Mi mujer antigua ha vuelto al pasado para recordar desde el alma una memoria intangible de un tiempo de paz, y esa mujer sabe que ahora el pasado se hace presente pues hay cosas que la tribu humana destruyó en su ignorancia, y es necesario repararlas. Es necesario porque si la mente no retorna a esa unidad, algo importante se acabará.



## SABÍAS QUE...

**Hombres y mujeres ya están sintiendo el impulso profundo de la reunión verdadera, caerán las barreras del tiempo falso y nacerán nuevas celebraciones, nuevas formas de acercarse desde la libertad y el respeto**

**Feminidad Consciente**  
"Hijas de la Luna"

23 DE JUNIO **BAUTISMO DE LUNA**  
en el estanque de las Hespérides

24 DE JUNIO **TALLER DE LA HECHICERA**

21 Y 22 DE JULIO **INICIACIÓN DE LAS GUARDIANAS DE LAS LLAVES, CON HÉCATE**  
Retiro nocturno en Villa Artemisa

Guadalupe Cuevas Tfno: 615.519.703  
www.guadalupecuevas.com guadalupecuevasygarcia@gmail.com

Puedes descargar el libro EL CAMINO DE LA DIOSA en www.guadalupecuevas.com

**ESPACIO HUMANO**

¿Necesitas repartir tus flyers y folletos?

Nosotros nos encargamos para que tú puedas dedicarte a tu actividad profesional

400 puntos de distribución especializada en Madrid

Tl. 91 311 79 21 contacto@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

# 21 PLANES PARA ESTE VERANO

Descubre los planes más interesantes para unas vacaciones alternativas de verano. Elige entre estos planes que combinan ocio con yoga, salud, crecimiento personal, naturaleza...

## 1 RETIROS DE CRECIMIENTO PERSONAL EN EL P.N. ORDESA Y MONTE PÉRDIDO

En agosto

Disfruta de unas vacaciones cargadas de energía, magia y relax a través de 5 retiros de crecimiento personal:

- Sintiendo Tu Naturaleza
- Conquistate a ti mismo
- El Camino del Guerrero
- La conciencia del ser
- Sonido, vibración y mantra

Estos retiros se desarrollan aprovechando excursiones en la naturaleza y utilizan técnicas de meditación, yoga y chi kung. Cada retiro es una experiencia maravillosa y única.



**CONCIENCIA YOGA**  
Tl. 630 530 844  
Concienciayoga.com/retiros

## 2 DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Elige tu semana

Descansa, cuida tu salud de manera integral y pierde peso. Libérate del estrés y recupera tu energía con alimentación depurativa, yoga, paseos por la naturaleza con bioenergética, estiramientos, respiración consciente, mindfulness... Asesoramiento y talleres teórico-prácticos sobre alimentación saludable. Con piscina.

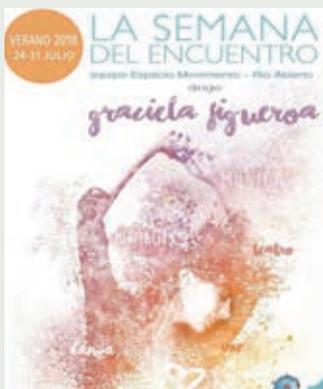


**CENTRO DE REPOSO, ESCUELA DE SALUD TRES AZULES (SIERRA DE GATA)**  
Tl. 927 441 414  
Tresazules.com

## 3 RÍO ABIERTO ENCUENTRO EN LACASATOYA

Del 24 al 31 de julio

Una semana de encuentro para profundizar en el desarrollo del ser a través de la convivencia, la danza, el movimiento, la dramatización, el silencio, la música, y las herramientas terapéuticas de integración y armonización psicocorporal del sistema Río Abierto.



**LACASATOYA**  
Tl. 976 609 334  
LaCasaToya.com

## 4 AYURVEDA EN LA INDIA

Agosto

Programa de estudios integral impartido por expertos y médicos ayurvédicos en Pune (India). Formación teórico-práctica de calidad. Con traducción simultánea y para grupos reducidos. Alimentación y Masaje Ayurveda. Curso avanzado y posgrado.

**CENTRO DE ESTUDIOS AYURVEDAS**  
Tl. 600 236 954  
CentroAyurveda.es



# 5 DESCUBRE LAS ALGAS EN LA BRETAÑA FRANCESA

Del 14 al 21 de julio

Una semana de vacaciones y estudio de las algas marinas. Organizado por Escuela de Vida, junto con Mateo & Hélène Magariños-Rey, expertos biólogos y profesores especialistas en Algas Marinas. Salidas a recolectar en el mar. Conservación y secado. Clases de cocina práctica y saludable



**ESCUELA DE VIDA**  
Tl. 695 309 809  
Escueladevida.es

# 7 COOK AND RELAX

Del 7 al 12 de Agosto

Disfruta tus vacaciones comiendo sano

¿Os apetece pasar unos días en plena naturaleza, disfrutar entre fogones, cocinado sano, visitar un viñedo ecológico y conocer personas afines? Conoce las últimas tendencias saludables e intégralas en tu rutina. Talleres prácticos y descanso en un encantador pueblo de La Rioja...



**LA COCINA ALTERNATIVA**  
Tl. 697 301 259  
LaCocinaAlternativa.com

# 9 VACACIONES DE YOGA

Del 7 al 30 de agosto  
Libre elección de fechas

Un programa de vacaciones que te ayuda a recargar el cuerpo, la mente y el espíritu, con energía renovada, y optimismo. Olvídate del estrés de la vida diaria, recupera la paz y el silencio interior en contacto con la naturaleza. En LaCasaToya (Zaragoza), con nutritiva cocina vegetariana y piscina de agua salada.



**CENTRO DE YOGA SIVANANDA**  
Tl. 913 615 150  
Sivananda.es

# 6 DEPURA IBIZA

Elige tu semana

Haz un stop en tu vida.

Vive en armonía la experiencia de unas vacaciones holísticas con los Programas de Salud y Bienestar. Limpia cuerpo, mente y abre el corazón. Te sentirás relajado y vibrante de energía. Yoga, meditación, nutrición consciente, detox, reiki, masajes, senderismo y mucho más....



**DEPURA IBIZA**  
Tl. 629 120 605  
Depuraibiza.com

# 8 VIAJE AL SUR DE LA INDIA

Del 10 al 24/26 de julio  
Del 7 al 21/23 de agosto  
Del 4 al 18/20 de septiembre

El viaje a la India de los Maestros es un viaje diseñado para deleitar los sentidos y alimentar el alma. Es una experiencia única en la que, además de descubrir la senda cultural, turística, humanitaria y mística de un país fascinante, tendrás la oportunidad de iniciarte en mindfulness, meditación o yoga.



**YOGUINDIA**  
Tl. 609 186 866  
yoguindia.com

# 10 CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS EN OROPESA, CASTELLÓN

Elige tu semana

Un lugar para descansar y empezar a cambiar tu estilo de vida. Donde puedes descansar y renovar la energía vital que suele ir disminuyendo por el estrés, la falta de descanso. Dieta vegetariana. Dietas depurativas. Actividades en grupo. Ayunos.



**CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS**  
Tl. 964 760 151  
casadereposo.com

# 11 VACACIONES EN GREDOS

Elige tu semana de junio a septiembre

**Vacaciones** alternativas en la naturaleza, con desarrollo personal (relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes) y actividades de ocio (excursiones, baños, fiestas). También fechas especiales para singles y vacaciones en familia. Te resultará muy fácil integrarte y hacer amigos aunque también puedes estar a tu aire.



**VACACIONES EN GREDOS**  
Tl. 677 044 039  
Vacacionesengredos.com

# 13 VACACIONES DESCONECTA

Elige tu semana de junio a septiembre

**Disfruta del verano** en las mejores playas del Sur sin masificación: Caños de Meca, Conil, Zahora. Yoga, masajes, talleres, actividades, nuevas amistades o a tu aire. Cuidando tu cuerpo, despertando tu ser. Desconecta mente y cuerpo. También charlas, caminatas, excursiones y puestas de sol en el mar.



**VACACIONES DESCONECTA**  
Tl. 619 718 932  
Vacacionesdesconecta.com

# 15 FESTIVAL ÁGORA - A CASA DA TERRA

Del 29 de julio al 8 de agosto

En el marco de una naturaleza espléndida, en el corazón de Galicia, en la comarca de Ulla, rodeada de praderas, bosques y ríos, disfruta de un nuevo festival al estilo Ágora: "Convivencia y Naturaleza". Se trata de un encuentro dedicado a la convivencia, la naturaleza y el crecimiento, con el fin de vivir la tranquilidad y el equilibrio con los demás y con uno mismo.



**A CASA DA TERRA**  
Tl. 657 669 575  
Casadaterra.com

# 12 PRACTITIONER EN PNL

1 al 13 de agosto

Descubre de la mano de **Gustavo Bertolotto** un hermoso camino de autoconocimiento. Las técnicas de PNL te sorprenderán tanto por su sencillez como por sus rápidos resultados. Mejora tu comunicación, aumenta tu creatividad, logra tus objetivos, neutraliza tus creencias limitantes.



**INSTITUTO POTENCIAL HUMANO**  
Tl. 915 335 290  
Institutopotencialhumano.com

# 14 RETIRO AYURVEDA PANCHAKARMA

A elegir

Una experiencia única llena de bienestar, para rimarte más allá del cuerpo. Panchakarma es un tratamiento de desintoxicación, eliminación y rejuvenecimiento, bajo la supervisión del Dr. Bharat Negi. Retiro de bienestar, durante un periodo residencial mínimo de 5 días.



**CENTRO AYURVÉ DICO SATHARI**  
Tl. 600 720 357  
Ayurvedabybharatnegi.com

# 16 PRACTITIONER Y COACH PNL

Diversas fechas julio y agosto

Curso eminentemente **práctico**, destinado a que te conviertas en un practicante eficaz de las técnicas y modelos de la P.N.L., e introducirte en los conocimientos básicos para ejercer como coach. Supone una excelente oportunidad de desarrollo personal. En Madrid y Barcelona.



**INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL**  
Tl. 685 88 35 32  
Pnlspain.com

# 17 VACACIONES TAOISTAS DE RENOVACION

Del 13 al 19 de agosto

Descubre los Secretos del Tao: Sexo y Salud con instructores certificados por Mantak Chia. Recupera tu conexión con la naturaleza, activando el poder de autorregulación de tu cuerpo a todos los niveles. Cultiva tu energía sexual para reconectarte con tu poder espiritual alquímico.



TAO CENTER  
Tl. 639 453 789  
TaoCenter.es

# 19 VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL

Diversas fechas julio y agosto



Disfruta de unas vacaciones de desarrollo personal y espiritual en plena naturaleza, en las montañas mágicas de La Pedriza, cuidando de tu alma. Relájate y desconecta, y vuelve recargado a tu vida diaria. Actividades: Biodanza transcendental, yoga, meditaciones, excursión a pozas, cascadas, despierta tu intuición, conecta con tu Maestro interior, equilibrio de Chakras, sanación con tambores, fiestas participativas por la noche, activación de la glándula pineal: "Tercer Ojo", sanar y co-crear nuestra vida, concierto de armónicos e instrumentos sagrados... La Biodanza desarrolla todos los enormes potenciales que tenemos a través de la música, el movimiento y la emoción. Alojamiento en casa rural, con todo incluido (alojamiento, comidas y actividades)

KATIA RASHMI  
Tl. 659 901 448  
Vacacionesycrecimientopersonal.com

# 18 VACACIONES CON TUS HIJ@S

Del 16 al 22 de julio y del 1 al 7 de agosto

Ven a disfrutar tus vacaciones con tus hij@s en Gredos. Aprenderás a crear nuevas formas de convivencia para que la relación con tus hij@s sea creativa y plena. Momentos y actividades para padres e hijos por separado y también conjuntas como biodanza, pintura, música, relajación, yoga, excursiones y baños en las gargantas de la zona.



LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO  
Tl. 690 334 737  
Hospederiadelsilencio.com

# 20 VIAJAR CON ENCANTO

Elige semana/destino de junio a octubre

Menorca, Formentera, Islas Cíes (Galicia) País Vasco, Lanzarote y Marruecos son los destinos que te esperan. Viaja en grupos reducidos y disfruta de actividades que hacen más enriquecedora la experiencia como yoga, risoterapia, danza oriental, masajes, biodanza, senderismo, kayak...



VIAJAR CON ENCANTO  
Tl. 615 479 757  
Viajarconencanto.com

# 21 VACACIONES YOGUICAS EN LA NATURALEZA

Del 8 al 12 de agosto

5 Horas diarias de práctica (voluntaria). Alimentación vegetariana. Hatha yoga, meditación, antar mouna, vipassana, yoga nidra, senderismo, canto del kirtán, en contacto con la naturaleza.

Recuperarás el ritmo biológico que propone el yoga, eliminando el estrés y potenciando la salud.



ESCUELA DE YOGA KERALA  
Tl. 656 341 071  
Posadacierzoyosabina.com



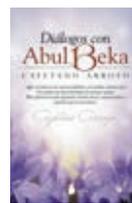
**TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA**  
Eline Snel  
KAIRÓS

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.



**EL PEQUEÑO LIBRO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL 2**  
Josef Ajram  
ALIENTA

Échale más gasolina a tu cerebro y consigue todo lo que te propongas. En este libro tienes cien pequeñas tormentas de verano, cien frases que he ido reuniendo durante estos dos últimos años y que, para el autor, actúan como pequeños detonadores que hacen estallar el pensamiento. Después de cada frase encontrarás un texto explicativo con la reflexión particular del autor. Estés o no estés de acuerdo estará genial pues el proceso de reflexión se habrá puesto en marcha.



**DIALOGOS CON ABUL BEKA**  
Cayetano Arroyo  
SIRIO

Sepas lo que sepas, guarda silencio. A nadie enseñarás nada más de aquello que sabe. Y si amplía su saber tomándolo de ti sin estar preparado, será un saber superficial en él y sin fondo. La sabiduría no se regala, se trabaja en el roce con la vida y el sacrificio cotidiano. A aquellos que debas decirles algo, la misma vida los pondrá parejos a tu camino, y andando, los enseñarás a andar.



**TU PODER NINJA**  
Eva Sandoval  
PLAN B

Hay personas que están en esta vida para bajar el cielo a la tierra; en eso consiste la magia. Eva Sandoval practica desde hace más de veinte años el arte de vivir en modo ninja, cuya aplicación en la vida diaria es en Occidente un fenómeno de nuestro tiempo. Conceptos sencillos y a la vez poderosos que ha practicado desde su interior y que hoy comparte con la intención de que las personas conecten con su sabiduría interior y puedan recuperar la alegría y la ilusión de vivir realmente felices.



**PEQUEÑO MUNDO**  
Hermann Hesse  
NAVONA

La obra comienza con el magistral relato "El noviazgo", en el que un hombre muy sensible, un hombre de quien se mofa todo el mundo, llega a conquistar la felicidad gracias a la cordial simpatía de una encantadora mujer. Esta aparente sencillez conduce a la asombrosa visión de cómo los valores íntimos de él se descubren gracias a la intuición y sensibilidad femenina. Este fermento, tan habitual en los seres del universo de Hesse, contiene un mundo en sí mismo, si pequeño no menos rico en calor humano.



**EL MITO DEL COLESTEROL**  
Dr. Philippe Even  
SIRIO

El colesterol es una molécula indispensable para la vida, cumple múltiples funciones en el organismo. Al contrario de lo que se creía desde los años 70, el colesterol no juega ningún papel en las enfermedades de las arterias, en el infarto de miocardio ni en los accidentes vasculares cerebrales. Muchos millones de occidentales están preocupados luchando contra sus niveles de colesterol; gracias a esto la industria farmacéutica obtiene cada año miles de millones más de beneficios. Según el doctor Philippe Even estos sufrimientos y este gasto son inútiles.

## DATOS...

■ **1** PODEROSO  
viaje donde encontrarás formas de desarrollar tus habilidades

■ **80** ACTIVIDADES  
lúdicas y útiles para practicar sólo o en familia

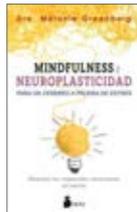
■ **4** PASOS  
para integrar el mindfulness en tu rutina diaria



### INVESTIGACIÓN SOBRE LA SÁBANA SANTA

Sergio Bocchini  
EDICIONES DEHONIANAS  
ESPAÑA

Este estudio sobre la Sábana Santa se propone ofrecer una información correcta y documentada sobre el debate, rico y complejo, a veces confuso y atormentado, que rodea a la tela de Turín. Reconstruye la historia de la mortaja y de los sudarios y velos análogos, comenta los textos sobre la pasión de Jesús, ilustra las investigaciones de la ciencia y las posturas de la Iglesia católica, la historia de las exposiciones públicas y de la devoción popular. En el apéndice, 5 entrevistas ofrecen otras tantas miradas sobre el misterio de la tela turinesa.



### MINDFULNESS Y NEUROPLASTICIDAD PARA UN CEREBRO A PRUEBA DE ESTRÉS

Melanie Greenberg  
SIRIO

El estrés está tan relacionado con el estilo de vida moderno que ya muchos lo califican como la plaga del siglo XXI. Sabemos de sobra que no siempre podemos evitar los factores que nos estresan; sin embargo, sí está en nuestras manos aprender a controlar nuestra respuesta frente al estrés. Con esta guía no solo descubrirás cómo gestionar y sobreponerte a los problemas y preocupaciones de tu día a día, sino también un camino para convertirte en una persona más sana y feliz.



### DESCONECTAR PARA RECONECTAR

Suze Yalof Schwartz  
con Debra Goldstein  
URANO

La habilidad para desconectar es el secreto que comparten todas las personas de éxito. Los últimos descubrimientos científicos demuestran que, tras desconectar, nos recargamos. La meditación, realizada durante unos minutos al día, no sólo nos hace más efectivos, sino más inteligentes, amables y propensos a sentir felicidad. Suze Yalof Schwartz presenta una técnica para empezar a meditar al momento. El lector aprenderá la logística básica de la meditación: cómo, cuándo, dónde, qué hacer con los pensamientos y cómo vencer los obstáculos.



### LAS 21 CLAVES DE LA CREATIVIDAD

Bibiana Ballbe  
LUNWERG

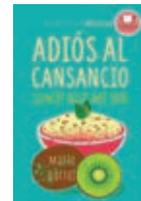
Nos hace ser más productivos, más eficientes, más felices. Las empresas la valoran cada vez más. Más todavía: el futuro solo se podrá descifrar a través de ella. Pero ¿qué es la creatividad? ¿Cuál es su origen? ¿Cómo se potencia? ¿Adónde nos lleva? ¿Cuál es su impacto económico y social? ¿Por qué es tan importante? Este libro sintetiza de forma rigurosa y práctica todas las características de este concepto a través de unas páginas creadas por diferentes artistas donde la forma explica tanto como el contenido.



### EL LIBRO DEL ÉXITO

Tim Johnson  
LID

Quien crea que el éxito se mide en tener una cuenta bancaria llena de ceros o en abundantes clientes se equivoca. El triunfo es mucho más que todo eso. Es, un viaje personal de exploración, un camino que empieza y no acaba, y en el que lo importante es vivir en todos los ámbitos de la manera más equilibrada. Solo de esta manera se alcanza el éxito, no solo en primera persona sino que también repercute en los demás. Si quieres dejar de perder el tiempo o las energías en lograr tu meta, este es tu libro



### ADIÓS AL CANSANCIO COMIENDO MEJOR

Marie Borrel  
URANO

El cansancio es sin duda uno de los síntomas más comunes de la sociedad occidental... Sea cual sea la forma que adopte, el origen del cansancio radica a menudo en los errores nutricionales: las toxinas se acumulan, la acidez aumenta... y aparecen los síntomas. La buena noticia es que bastan unas cuantas correcciones alimentarias muy fáciles de llevar a cabo para prevenir o revertir el problema. He aquí una obra práctica centrada en los cambios de alimentación y estilo de vida que pueden ayudarnos a recuperar la energía.

15 MEDITACIONES  
cotidianas para conseguir pequeños chutes de concentración, calma y alegría

100 CONSEJOS  
para que consigas todo lo que te propongas

## Junio

### 2 Sábado

#### TERAPIA DE LA RISA

Hora: 11:15  
Lugar: Ecocentro

#### JORNADA DE CONFERENCIAS SALUDABLES PARA UN VERANO SALUDABLE

Lugar: La Biotika  
Reservas actividades@labiotika.es

### 3 Domingo

#### CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

Hora: 13:30  
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta  
Lugar: Centro Hare Krishna

### 4 Lunes

#### GRUPO DE MEDITACIÓN Y ESTUDIO TRANSPERSONAL

Hora: 19:00 (2€)  
Imparte: María del Pilar Molina Ruiz  
Lugar: Casi Natural  
Confirmar asistencia

#### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 20:30 Todos los lunes  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### 5 Martes

#### LAS ESTRATEGIAS DE LA LUZ Y LA OSCURIDAD

Hora: 18:30  
Lugar: Centro Cultural Saint Germain

#### MEDITACIÓN

Hora: 19:00 Todos los martes  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

#### LOS REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN

Hora: 19:15  
Imparte: María José Trillo  
Lugar: Ecocentro

#### LOS REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN

Hora: 19:15  
Imparte: María José Trillo  
Lugar: Ecocentro

#### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

### 6 Miércoles

#### NO MUERTE, ARMAS DE DESTRUCCIÓN. SI VIDA, ARMAS DE DETENCIÓN: ELECTRICIDAD, GAS; LEY DE PAZ

Hora: 18:30  
Lugar: Cultura Natural  
Confirmar asistencia Tl. 636 76 73 35

#### EL PODER DEL PENSAMIENTO Y LA PALABRA

Hora: 19:30  
Lugar: ADASEC  
Confirmar asistencia

### 7 Jueves

#### INICIACIÓN REIKI NIVEL I. GRATUITO PARA

#### PERSONAL SANITARIO

Hora: 16:30 a 20:00  
Lugar: Fundación Sauce  
Confirmar asistencia

#### COMPASIÓN, LA CLAVE DEL CAMBIO

Hora: 19:30  
Imparte: Patricia Paulo  
Organiza: Encuentros Espirituales para la Evolución de Conciencia  
Lugar: Herbolario Navarro C/ Fuencarral 138  
Entrada Libre & Donación Consciente

#### FLORES PARA PAPÁ. CLÍNICA FLORAL PARA LA SANACIÓN DE NUESTRO PADRE INTERIOR

Hora: 20:00  
Imparte: Lucas Abelar  
Lugar: SEFLOR  
Confirmar asistencia

#### CONFERENCIA GRATUITA: DESAFÍO TORAL, DESAVUENO 5 ESTRELLAS. TEST Y MEDIDAS

PARA MEJORAR TU ESTILO DE VIDA  
Lugar: La Biotika C/ Ayala 71  
Reservas actividades@labiotika.es

### 8 Viernes

#### TALLER: EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

Hora: 18:30  
Lugar: Fundación Sauce Confirmar asistencia

### 9 Sábado

#### ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 17:00 Todos los sábados  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

#### ALQUIMIA DIVINA

Hora: 18:00  
Imparten: Patricia Paulo y Martín Anello  
Organiza: Encuentros Espirituales para la Evolución de Conciencia  
Lugar: Espacio Ronda. Ronda de Segovia, 50, Madrid. Entrada Libre & Donación Consciente

### 10 Domingo

#### MEDITACIÓN

Hora: 10:00 y a 17:30 Todos los domingos  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

#### CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

Hora: 13:30  
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta  
Lugar: Centro Hare Krishna

### 11 Lunes

#### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 20:30 Todos los lunes  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### 12 Martes

#### SAINT GERMAIN, MAESTRO DE LA LIBERTAD

Hora: 18:30  
Lugar: Centro Cultural Saint Germain

#### PROFUNDIZANDO EN LOS REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO

Hora: 19:15  
Imparte: María José Trillo  
Lugar: Ecocentro

#### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

### 13 Miércoles

#### INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA REGRESIVA + MEDITACIÓN REGRESIVA

Hora: 19:00  
Imparte: Juan José Hervás  
Lugar: Ailim

#### EL ALMA Y LAS LEVES

Hora: 19:30  
Lugar: ADASEC  
Confirmar asistencia

#### MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 20:30 Todos los miércoles  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### 14 Jueves

#### MEDITACIÓN

Hora: 19:00 Todos los jueves  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

#### INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA, CON S.K. HAMLISH (INDIA)

Hora: 19:00  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

#### EL CORAZÓN, NUESTRO COMPAÑERO MÁS FIEL. CÓMO CUIDAR NUESTRO CORAZÓN Y PREPARARLO PARA EL VERANO

Hora: 19:15  
Imparte: Escuela de Vida  
Lugar: Ecocentro

#### EVOLUCIÓN EN VIDA

Hora: 19:30  
Imparte: Patricia Paulo  
Organiza: Encuentros Espirituales para la Evolución de Conciencia  
Lugar: Herbolario Navarro C/ Fuencarral 138  
Entrada Libre & Donación Consciente

#### EL YO Y SUS SOMBRAS, ACOMPAÑANDO CON LAS ESENCIAS FLORALES

Hora: 20:00  
Imparte: Rosa Medinilla  
Lugar: SEFLOR  
Confirmar asistencia

## CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

A.D.A.S.E.C.  
C/ Fuencarral, 45  
Tl. 683 407 410

Alma, Mente  
y Cuerpo  
C/ Quintana 2, 2D  
Tl. 629 414 159

Asociación Española  
Tao Yin  
C/ Duque Fernán Núñez, 2  
Tl. 91 429 16 40

Biocentro  
La Canela  
C/ Espoz y Mina, 3  
Tl. 91 531 49 04

Casi Natural  
C/ Nieremberg, 21  
Tl. 91 210 91 48

Centro  
Ailim  
Avda. Pablo Neruda, 120 L-1  
Tl. 91 777 66 72

Centro  
Cultural  
Saint Germain  
C/ Cadarso, 19 bis  
(pasaje)  
Tl. 622 835 277

Centro de meditación  
de Self-Realization  
Fellowship  
C/ Dr. Federico  
Rubio y Galí, 73  
Tl. 678 90 60 05

Centro  
Hare Krishna  
C/ Espíritu Santo, 19, local  
Tl. 91 521 30 96

Centro de Yoga  
Sivananda Vedanta  
C/ Eraso, 4.  
Tl. 91 361 51 50

Ecocentro  
C/ Esquilache, 4  
Tl. 91 553 55 02

## 16 Sábado

### ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 17:00 Todos los sábados  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### TU BOTIQUÍN NATURAL. REMEDIOS CASEROS AYURVÉDICOS CON S. H. HAMLESH (INDIA)

Hora: 17:00  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### MEDITACIÓN

Hora: 19:00 Todos los sábados  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

## 17 Domingo

### CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

Hora: 13:30  
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta  
Lugar: Centro Hare Krishna

### MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

## 18 Lunes

### GRUPO DE MEDITACIÓN Y ESTUDIO TRANSPERSONAL

Hora: 19:00 (2€)  
Imparte: María del Pilar Molina Ruiz  
Lugar: Casí Natural  
Confirmar asistencia

## 19 Martes

### EL ARTE DE LOS DECRETOS. BIJA MANTRAS

Hora: 18:30  
Lugar: Centro Cultural Saint Germain

### LOS REGISTROS AKÁSHICOS, UNA POTENTE HERRAMIENTA PARA LOS PADRES

Hora: 19:15  
Imparte: María José Trillo  
Lugar: Ecocentro

### RESET COLECTIVO SUZANNE POWELL

Hora: 19:30  
Imparte: Suzanne Powell  
Lugar: Ecocentro  
Reservas suzannepowell.es

### CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI O ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL 19 AL 21 DE JUNIO

Lugar: La Biotika C/ Ayala 71  
Reservas: actividades@labiotika.es

### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

## 20 Miércoles

### DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA: CLASE DE ASANAS, RELAJACIÓN, MEDITACIÓN POR LA PAZ, CON CANTO DE MANTRAS Y DEGUSTACIÓN VEGETARIANA

Hora: 19:00  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### EL SER HUMANO Y SU ORIGEN DIVINO

Hora: 19:30  
Lugar: ADASEC  
Confirmar asistencia

## 21 Jueves

### MEDITACIÓN

Hora: 19:00 Todos los jueves  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

### ESTADOS DIFERENCIALES ENTRE LOS FLORALES QUE COMPONEN EL SEXTO GRUPO DEL DR. BACH

Hora: 20:00  
Imparte: Carmen Risueño  
Lugar: SEFLOR Confirmar asistencia

## 23 Sábado

### REUNIÓN INFORMATIVA: FORMACIÓN EN YOGA SADHANA SÍNTESIS

Hora: Confirmar Tl. 91 413 82 38  
Imparte: Swami Digambar (Danilo Hernández)  
Lugar: Escuela de Yoga de Chamartín C/ Pérez de Ayuso 11

## 24 Domingo

### CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

Hora: 13:30  
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta  
Lugar: Centro Hare Krishna

## 26 Martes

### LA ERA DORADA ¿ES UNA REALIDAD?

Hora: 18:30  
Lugar: Centro Cultural Saint Germain

### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

## 27 Miércoles

### CENTROS ENERGÉTICOS DEL SER HUMANO

Hora: 19:30  
Lugar: ADASEC  
Confirmar asistencia

## 28 Jueves

### MEDITACIÓN

Hora: 19:00 Todos los jueves  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

### ESPACIO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

Hora: 19:00  
Lugar: Ecocentro

### PROVISIÓN INFINITA

Hora: 19:30  
Imparte: Patricia Paulo  
Organiza: Encuentros Espirituales para la Evolución de Conciencia  
Lugar: Herbolario Navarro C/ Fuencarral 138  
Entrada Libre & Donación Consciente

## 29 Viernes

### INICIACIÓN REIKI NIVEL I. GRATUITO PARA DESEMPLEADOS, PENSIONISTAS Y ESTUDIANTES

Hora: 10:00 a 14:00  
Lugar: Fundación Sauce  
Confirmar asistencia

### REUNIÓN SOCIAL Y VIDEO INSPIRATIVO

Hora: 19:00  
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

## 30 Sábado

### ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 17:00 Todos los sábados  
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

# Julio

## 1 Domingo

### CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

Hora: 13:30  
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta  
Lugar: Centro Hare Krishna

## 2 Sábado

### EL PODER SANADOR DE LOS ALIMENTOS

Hora: 18:00  
Imparte: Asociación Ancos  
Lugar: Ecocentro

## 3 Martes

### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

## 4 Miércoles

### NO MUERTE, ARMAS DE DESTRUCCIÓN. SI VIDA, ARMAS DE DETECCIÓN:

ELECTRICIDAD, GAS; LEY DE PAZ  
Hora: 18:30  
Lugar: Cultura Natural  
Confirmar asistencia Tl. 636 76 73 35

CONSULTA  
LOS CURSOS  
Y TALLERES  
EN LA AGENDA

[ESPACIOHUMANO.COM/AGENDA](http://ESPACIOHUMANO.COM/AGENDA)



Ecotienda La Biotika  
C/ Ayala 71  
actividades@labiotika.es

Escuela de Vida  
Tl. 695 309 809

Escuela  
Internacional  
de Escucha  
Craneal Laloux  
C/ Abada 2, 2º 8 izq  
Tl: 636 40 51 28

Espacio Orgánico  
Carretera de Fuencarral, 1  
C.C. Río Norte, Alcobendas  
Tl: 91 657 25 15

Fundación Sauce  
C/ Rafael Calvo 30, 1º C  
Tl. 91 591 99 95

Herbolario Rosa de Indias  
C/ Empedrada, 8  
Villanueva de la Cañada  
Tl. 91 815 76 24

La Biotika. Aula de estudios  
C/ León 37, 1º  
Tl. 91 429 07 80

La Biotika restaurante  
C/ Amor de Dios, 3  
Tl. 91 429 07 80

Pneuma  
Institute  
C/ Virgen  
del Coro, 5  
Tl. 693 77 82 53

Salmah,  
centro de  
oncología  
integrativa  
C/ Núñez de Balboa, 42 bajo  
Tl. 911 367 694

Seflor  
C/ de las Maldonadas, 6  
(Librería  
el Olor de  
la Lluvia)  
Tl. 646 201 237

### Acupuntura

**CENTRO SOL Y LUNA**  
Tl. 91 544 98 21



**ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA**

**BELÉN BENITO**  
660 456 944  
www.acupunturaymas.com  
belen.mtch@hotmail.com

### Astrología

**CONCHITA CARRAU**  
Tl. 625 54 70 50

### AtlasProfilaX

**DAVID VIÑES**  
Tl. 91 522 54 16

### Ayurveda

**BHARAT NEGI**  
Tl. 600 720 357  
**CENTRO ESTUDIOS AYURVÉDICOS**  
Tl. 600 236 954

### Biodanza

**ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS**  
Tl. 633 296 978

### Biodescodificación

**DANIEL GAMBARTTE**  
ajnacentroholistico@yahoo.com

### Casas Rurales y de Salud

**POSADA CIERZO  
Y SABINA (ZARAGOZA)**  
Tl. 656 341 071  
**CASA DE REPOSO TRES AZULES (CÁCERES)**  
Tl. 927 441 414  
**LA HOSPEDERÍA  
DEL SILENCIO (CÁCERES)**  
eco@ecocentro.es  
**A CASA DA TERRA (GALICIA)**  
Tl. 657 669 575  
**CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS,  
(CASTELLÓN)**  
Tl. 964 76 01 51



**lacasatoya**  
-Lo mejor para tus cursos-  
**BUFFET LIBRE y  
SALAS GRATIS**

Gran sala circular de 180 m2  
Tel: 976609334 - 625547050  
Aluenda, a 2 h. de Madrid por  
la autovía A-2 (1 h. en AVE)  
www.lacasatoya.com

### Coaching

**BEGOÑA RAMOS**  
Tl. 91 032 77 15  
**3CONTIGO**  
Tl. 911 367 694

### Constelaciones Familiares

**INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES**  
**BRIGITTE CHAMPETIER**  
Tl. 91 425 23 29



**CENTRO AILIM**  
91 777 66 72 centroailim@ailim.es www.ailim.es  
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
Formación profesional, talleres,  
consulta individual y monográficos

**TALLER MONOGRÁFICO: 27 JUNIO 18:30 H**  
**LA FUERZA ANCESTRAL**

**TALLER GRUPAL CONSTELACIONES:**  
**16 JUNIO 9:30 H**

\*Para más información visita nuestra web\*

### NUEVAS CONSTELACIONES FAMILIARES

- Talleres de medio día  
- Talleres intensivos fin de semana  
- FORMACIÓN para ser constelador

**CRISTINA CÁCERES MANGAS**  
www.cristinacaceresmangas.com  
info@cristinacaceresmangas.com  
Tlf. 654 42 65 41

### Craneosacral

**ESCUELA INTERNACIONAL  
DE ESCUCHA CRANEAL LALOUE**  
Tl. 636 40 51 28

### Chikung/QiGong

**JANÚ RUIZ**  
Tl. 656 676 231

### Desarrollo Personal

**ESMERALDA VELASCO - ALINEAMIENTO  
FAMILIAR**  
Tl. 626 849 288  
**ALMA MENTE Y CUERPO**  
Tl. 629 414 159  
**CURSO ACCELERADO DE EVOLUCIÓN**  
Tl. 626 15 26 88  
**LUZ VERDE EN CORAZONES**  
Tl. 649 99 53 00  
**MARÍA ELENA**  
Tl. 610 417 989  
**VIVENCIA ESENCIAL**  
Tl. 683 407 410

### Dietética

**ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL**  
Tl. 695 309 809  
**COOK AND RELAX**  
lacocinaalternativa.com  
**LA VEGGYTECA**  
laveggyteca.com  
**LA BIOTIKA**  
Tl. 91 429 07 80  
**SERGIO GARCÍA CALVILLO**  
Tl. 635 856 021

### Ecotiendas/Herbolarios

**EL VERGEL**  
Tl. 91 737 33 35  
**ESPACIO ORGÁNICO**  
Tl. 91 657 25 15  
**ECOMAR**  
Tl. 910 56 87 07  
**ECOCENTRO**  
Tl. 91 553 55 02



**ROSA de INDIA**  
HERBOLARIO

Productos Biológicos  
Flores de Bach  
Cosmética Natural  
Naturopatía  
Dietas  
Reiki / Tarot

C/ Empedrada, 8 - Villanueva de la Cañada  
Tel: 91 815 76 24 www.rosadeindia.com



**LACANELA**  
ecotienda • fitoterapia

alimentación: vegan • glutenfree • raw  
cosmética bio • libros • regalos...

Españ y Pasa 3 11 91 531 49 04 SOL  
www.lacanelabiocentro.com  
@biocentro La Cañada @biolacanelas

### Espiritualidad

**INSTITUTO DE ESTUDIOS  
BHAKTIVEDANTA**  
Tl. 91 521 30 96



**ENCUENTROS ESPIRITUALES**  
Evolución de Conciencia.

CONFERENCIA Y MEDITACIÓN  
PATRICIA PAULO Y MARTIN ANELLO

**ALQUIMIA DIVINA**

Sábado, 9 de Junio 18hs

ESPACIO RIVADA MADRID  
Ronda de Segovia 50 Madrid  
Puerta de Toledo / Autobuses 3, 23, 35, 41, 148, C1 C2  
Info: 654845958 www.encuentroespirituales.org



**MEDIUM DANIEL**  
te ofrece  
contacto con tus seres queridos  
en el MAS ALLÁ

La prueba de la continuación de nuestra vida  
en otra dimensión del planeta.

Atención personal en mi despacho  
en Madrid o vía Skype o WhatsApp videochat

SESIONES EN CASTELLANO, INGLÉS Y ALEMÁN  
**910 57 05 35**  
mediumdaniel@gmx.com

### Feminidad

**GUADALUPE CUEVAS**  
Tl. 615 519 703

### Fertilidad

**FERTILIDAD EMOCIONAL**  
Tl. 633 812 344

### Grafoterapia

**CENTRO DE GRAFOTERAPIA  
Y MEDICINAS ENERGÉTICAS**  
Tl. 91 532 18 35

### Hipnosis / Terapia Regresiva

**MAR MARCOS**  
Tl. 650 02 85 82  
**BANDA GÁSTRICA VIRTUAL - INSTITUTO  
SCHAROVSKY**  
Tl. 636 240 073



**CENTRO AILIM**  
91 777 66 72 centroailim@ailim.es www.ailim.es  
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

**TERAPIA REGRESIVA**  
Sesiones individuales, talleres y formación

FIN DE SEMANA: 30 JUNIO-1 DE JULIO  
**CURSO TERAPIA REGRESIVA NIVEL 1**

OTROS TALLERES  
20 DE JUNIO: TÉCNICA METAMÓRFICA

\*Para más información visita nuestra web\*

### Kinesiología



**Casi Natural**

Naturopatía - Kinesiología  
Transpersonal - Otras Vidas  
Par Biomagnético, EFT  
Constelaciones Familiares

**912 109 148 Madrid**  
www.casinatural.com

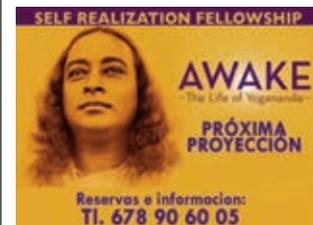
### Kogo

**NATACHA DE CORTABITARTE**  
Tl. 667 297 936

### Librerías

**EL ALMAZÉN NATURAL**  
Tl. 91 781 77 60

### Meditación/Mindfulness



**SELF REALIZATION FELLOWSHIP**

**AWAKE**  
-The Life of Yogananda-

PRÓXIMA PROYECCIÓN

Reservas e información:  
**Tl. 678 90 60 05**

### Naturopatía

### MEDICINA ALTERNATIVA NATURAL Y ESPIRITUAL

Consultas gratis

Se atiende todo tipo de problemas

**Tl. 602 54 25 79**

### SYMBIONT HEALING ESPAÑA

Tl. 911 138 288  
**MAR MARCOS**  
Tl. 650 02 85 82

## Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ  
Tl. 91 400 89 53

## Odontología natural

DRA. CECILIA LEÓN  
Tl. 91 128 56 15  
ISIDRO Y MÁRQUEZ  
Tl. 91 128 86 86

## Oncología integrativa

SALMAH, CENTRO  
ONCOLÓGICO INTEGRATIVO  
Tl. 911 367 694

## Osteopatía

EUTIQVIANO ENDJE  
Tl. 686 101 589  
KINÉSICA  
Tl. 91 286 41 38

## Pedagogía

<b>KULTURO NATURA</b> Partido anarkista modera, ekologia kaj naturista. Ne militoj kaj aŭ terorismo, jes lego de paco, celoj	<b>CULTURA NATURAL</b> Partido anarkista no violento ecológico y naturista. No guerras y/o terrorismo, si ley de paz, fines
	
<b>kaj rimedoj moderaj:</b> darma, bakti, raja kundalini, hata jogo	<b>y medios no violentos;</b> darma, bakti, raja kundalini, hata yoga
<b>Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org</b>	

## Psicología

3CONTIGO  
Tl. 911 367 694  
TRANSPERSONAL- SENDA - MAYLA JIMÉNEZ  
Tl. 678 43 59 42

**SOFROLOGIA**  
Depresión, Obsesiones,  
Anorexia, Ansiedad, Fobias,  
Ataques de Pánico  
**Dr. Adolfo Martínez-Conde**  
Médico Sofrólogo, Cof. 34.798  
C/Ponzano, 89-1º Centro  
«M» Cuatro Caminos  
**Tlfno.: 680 213 685**  
www.trastornoobsesivo.com

## PNL

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO  
Tl. 91 533 52 90  
INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL  
Tl. 685 88 35 32

## Reflexología Podal

CARMEN BENITO  
Tl. 696 052 842

## Registros Akáshicos

**REGISTROS AKÁSHICOS**  
Inicio formación completa  
Registros Akáshicos 2017/2018  
16ª Promoción  
Lecturas individuales - Talleres  
Roberto Ortega Tl: 637 375 340  
[www.estarenarmonia.es](http://www.estarenarmonia.es)

**ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI**  
- Nivel I y Nivel II (clasificación y apertura de canal)  
- Maestría - Lecturas Individuales.  
- Profundización y Perfeccionamiento.  
- Formación para dirigir grupos.

Katia Domínguez (Rashmi Rayo de Luz)  
Psicóloga Clínica, Maestría Registros Akáshicos  
Tlf. 659.90.14.48  
[www.registrosakashicosrashmi.com](http://www.registrosakashicosrashmi.com)

**KULTURO NATURA**  
Partido anarkista modera,  
ekologia kaj naturista.  
Ne militoj kaj aŭ terorismo,  
jes lego de paco, celoj

**CULTURA NATURAL**  
Partido anarkista no violento  
ecológico y naturista.  
No guerras y/o terrorismo,  
si ley de paz, fines

**kaj rimedoj moderaj:**  
darma, bakti, raja kundalini,  
hata jogo

**y medios no violentos;**  
darma, bakti, raja kundalini,  
hata yoga

**Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org**

MARÍA JOSÉ TRILLO  
Tl. 696 078 626  
ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI  
Tl. 659 90 14 48

## Reiki

CENTRO DE MASAJE MANUAL  
Tl. 609 490 287  
JULIA  
Tl. 645 909 423  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE REIKI  
federeiki.es  
FUNDACIÓN SAUCE  
Tl. 91 591 99 95  
ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI  
Tl. 91 766 04 23

## Respiración/Rebirthing

CARLOS VELASCO  
Tl. 627 865 058  
RESPIRACIÓN PNEUMA  
Tl. 693 778 253

## Sanación

RECONNECTIVE HEALING - DR. ERIC PEARL -  
MARGARITA ÁLVAREZ  
Tl. 648 535 050  
RECONNECTING - IRENE  
Tl. 606 024 867  
ADRIANA S. SORINA - FOSFENISMO  
Tl. 609 119 646  
BIOLOGÍA CUÁNTICA - GABRIELA GÓMEZ  
Tl. 611 437 055

## Restaurantes

EL VERGEL  
Tl. 91 547 19 52  
ECOCENTRO  
Tl. 91 553 55 02  
ESPACIO ORGÁNICO  
Tl. 91 657 25 15  
LA BIOTIKA  
Tl. 91 429 07 80

## Tai Chi

**TAI CHI "XIN YI"**  
Tl. 91 476 93 16 - 675 513 192  
SOFROLOGÍA  
TRANSPERSONAL  
carlosmargar@inicio.es  
692 100 816  
PSICÓLOGA  
CONSULTAS 605 201 809

## Tao

TAO CENTER  
Tl. 639 453 789  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE TAO YIN  
Tl. 91 429 16 40

## Terapia Floral

**Prevenir enfermedades  
Conservar la salud**  
Enfermera hospitalaria.  
TERAPIA FLORAL INTEGRATIVA  
Terapia Gestalt, Análisis transaccional  
Eneagrama de la personalidad  
MAESTRA REIKI USUI,  
Reflexología podal  
También en SEFLOR

CRECIMIENTO INTERIOR  
629 677 047  
[www.crecimientointerior.com](http://www.crecimientointerior.com)

## TERAPIA FLORAL

[www.concienciaesencial.com](http://www.concienciaesencial.com)  
Fernando Sánchez  
Tl. 646 201 237  
Terapia Sacrocraneal

## TRCD

**MYMY**  
Cursos on-line y  
tratamientos para la  
mejora física  
y emocional

**TRCD**  
Tlf. 620 574 736

**CENTRO TRCD**  
¡¡NOVEDAD!! DOMINGO 24 JUNIO  
TALLERES MENSUALES Y ON LINE  
EL CORAZÓN Y EL ÁRBOL  
FIBRAL DE NUESTRO  
CUERPO  
¡¡TRABAJA TU JUVENTUD INTERNA Y  
CREA TUS RAÍCES PARA PONER TU  
CUERPO JOVEN!! CON  
NOLA HERNÁNDEZ 696 83 58 55

## Vacaciones

DEPURA IBIZA - RETIROS DETOX  
[depuraibiza.com](http://depuraibiza.com)  
VACACIONES DESCONECTA  
Tl. 619 718 932  
VACACIONES TAOÍSTAS DE RENOVACIÓN  
Tl. 639 453 789  
VACACIONES EN GREDOS  
Tl. 927 57 07 25  
VIJES A LA INDIA  
Tl. 609 186 866

## Yoga

SADHANA SÍNTESIS - DANILO HERNÁNDEZ  
Tl. 91 413 82 38  
SHADAK, RAMIRO CALLE  
Tl. 91 435 23 28  
SIVANANDA YOGA  
Tl. 91 361 51 50

**YOGA ORGÁNICO**  
FORMACIÓN PROFESORES  
YOGA INTEGRAL  
2017-18 MATRÍCULA ABIERTA

ASOCIACIÓN PROFESORES YOGA INTEGRAL  
TEDEFY  
YogaAlliance

Pide información  
Tlf. 913105181 - MADRID

**CONSULTA  
LA AGENDA  
DE CURSOS**

**ESPACIO  
HUMANO**  
[ESPACIOHUMANO.COM](http://ESPACIOHUMANO.COM)



## Ventas - Alquileres - Trapasos

Si quieres desarrollar tu trabajo como terapeuta en un centro de prestigio, con buen ambiente de trabajo, en el Barrio de Salamanca, tenemos el despacho que necesitas, y puedes disponer de él sólo el tiempo que te haga falta  
Recepción 8 horas diarias  
También ALQUILAMOS SALAS para clases, cursos o talleres

**Centro EL GIRASOL**  
www.elgirasol.es  
C/Ayala 65 Tl. 91 309 23 82  
matildegirasol@gmail.com

ALQUILER DE SALAS PARA CURSOS Y/O TERAPIAS. ZONA CHAMBERÍ. FUNDACIÓN SAUCE. TL. 91 591 99 95

ALQUILER DE SALAS PARA YOGA, TAICHÍ, MASAJES, CHARLAS, MEDITACIÓN.  
TL. 91 531 49 04. METRO SOL.

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA, SE ALQUILAN VARIAS SALAS ACONDICIONADAS PARA TERAPIAS, CURSOS, CONFERENCIAS, CELEBRACIONES. INFORMACIÓN horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30  
TL. 646 856 428 O LABIOTIKA@GMAIL.COM

Centro de Terapias de Vanguardia  
**ALQUILA:**  
• Salas de 20, 25, 50 m<sup>2</sup>  
• Despachos  
En Goya, 83, junto Corte Inglés.  
Metro Goya www.centroia.es  
Telf: 675132885 / 679124716

SE ALQUILA DESPACHO TRANQUILO Y LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO.  
TL. 609 889 557

CASI NATURAL - ALQUILER SALA EN PLANTA CALLE, 31 M2, 35 SILLAS, ESPEJO CUBRIENDO TODA UNA PARED, PROYECTOR, PANTALLA, EQUIPO SONIDO, MICRÓFONO, ALTAVOCES, WI-FI, CAMILLAS, COJINES, MANTAS, AIRE CALOR-FRÍO.  
CALLE NIEREMBERG, 21 - METRO ALFONSO XIII  
TL. 91 210 91 48

**Sala grande (100 m<sup>2</sup>)  
Despacho (15 m<sup>2</sup>)**

633 296 978  
info@espacio-encuentro.com  
www.espacio-encuentro.com

ALQUILER DE SALAS ZONA ANTÓN MARTÍN C/ ATOCHA. TL. 91 429 16 40

EL ÁTICO ALQUILA SALA DE 40 M EN C7 FRANCO RODRIGUEZ, 47 C/ ATOCHA.  
TL. 91 50 35 07. CENTROELATICO.NET

SE ALQUILA DESPACHO POR DIAS EN BONITO CENTRO EN ZONA ARGÜELLES, ESPACIO EQUIPADO, TRANQUILO Y ACOGEDOR. TAMBIÉN SALA DE 30 M PARA TALLERES.  
TL. 616 663 034  
VIDAYDESPERTAR.COM

## Mensajes

### AMISTAD

Chico gay de 30 años, capricornio, español, madrileño. He entrado en prisión temporalmente. Busco amigos y amigas para amistad, cartearnos y posiblemente conocernos a mi salida, que ya va a ser en poco tiempo. También persona para alquilar un piso en Madrid Capital o provincia, gastos a medias. Sólo cartas, no tengo acceso a internet ni teléfono a **José Manuel Díaz Castellanos. Penitenciaría Madrid 6 - Aranjuez 28300 Madrid**

Me gustaría conocer a mujeres con edad entre 65 a 70 años aproximadamente, que sean sencillas y con valores humanos, para una sana amistad o relación de pareja (todas las personas nos necesitamos y la amistad siendo sana nos enriquece).  
**Telf. 622 415 478.**

Señor de 72 años desea contactar con mujeres mayores de 65 años para una sana amistad. Llamar de 23 a 24 horas al **Telf. 686 983 977**

"Grupo mixto de amistad para personas entre 55 y 70 años, se reúne en Madrid, para realizar diferentes actividades: tertulias, cines, teatros, museos, cenas, excursiones... ¡¡ANIMATE NO TE QUEDES EN CASA SOLO/A! Información **mgd365@gmail.com**

Somos dos chicos de 41 años y 50. Estamos buscando dos chicas de Madrid de edades similares que les gusten hacer rutas por la montaña y senderismo, también que sean aventureras como nosotros, por favor en el correo enviarnos vuestro número de teléfono para llamaros y así es más rápido contactar. Si estáis interesadas déjame un correo a **angeljimenez@viajerosibericos.es**

### VARIOS

¿Qué es el amor verdadero? Si quieres profundizar en el conocimiento y la experiencia del amor verdadero a uno mismo, a los compañeros, a la familia, a la pareja, a la sociedad, a la naturaleza, al universo, nos reunimos el segundo sábado de mes a las 17,45 h. en Ronda de Segovia, 50, Madrid (Metro Puerta de Toledo). Página **encuentrosconelamores/**, correo **info@encuentrosconelamores**  
**Telf. 699502139.**



Septiembre, un nuevo curso, lleno de oportunidades.  
Elige tu formación, y crea la vida que deseas

Revista Septiembre  
ESPECIAL FORMACIÓN



91 311 79 21  
info@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

Mailings  
ESPECIAL FORMACIÓN 1  
Envío 3 de Septiembre  
ESPECIAL FORMACIÓN 2  
Envío 20 de Septiembre

### ¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

1) Por e-mail (info@espaciohumano.com), o 2) Por correo postal (C/ Leñeros, 52, local 1. Madrid 28039)

NO cogemos mensajes por teléfono.

ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI.

Máximo 40 palabras.

Una vez llena la sección, guardaremos los mensajes recibidos para el mes siguiente.

Sólo publicamos en esta sección ACTIVIDADES GRATUITAS, NO VENTAS

ESPACIO HUMANO no se hace responsable de la veracidad de los anuncios. Gracias.



## CAMPAÑA Verano

¿Quieres aparecer en nuestro próximo Especial Vacaciones? ¡LLÁMANOS!

REVISTA JULIO-AGOSTO Especial Vacaciones

\*Cierre edición 18 Junio\*

Tl. 91 311 79 21  
contacto@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

## Tarot de Rosa

Seriedad  
Honestidad  
Sinceridad

Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA  
**Tl. 606 92 08 00**

## CORAL

Vidente Tarotista  
Especialista en Magia Amorosa  
Clara, Directa y Sincera

**806 50 10 51**  
No te fallaré,  
este es mi lema

**932 644 140**  
muy económica

## Vidente Natural SANTIAGO LÓPEZ

Veó cosas sin que me preguntes. Sólo con oír tu voz

**806 403 283**  
**981 010 404**

OFERTAS VISA: 10 min x 8€  
30 min x 20€

coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 euros IVA incluido.  
Mayores 18 años. Registro de Usuarios y Efic. S. Ag. Correas 4.6377 Amposta

CONSULTA LA AGENDA DE CURSOS EN

ESPACIOHUMANO.COM/AGENDA

ESPACIO HUMANO

Mujeres libres, pueblos que avanzan

Hazte socio/a  
mujeres-libres.org  
900 111 300  
#mujereslibres

vicente ferrer

## Boletín de Suscripción

ESPACIO HUMANO

Si deseas recibir la revista en papel cada mes en tu domicilio suscríbete por 25€ al año (IVA incluido)

Nombre ..... NIF.....

Dirección.....

Localidad y provincia..... C.P..... Teléfono.....

Desde N°.....

Formas de pago: (a elegir una)

- Transferencia al BBVA ES83 0182 4032 7902 0163 2564 a nombre de Evolución Humana S.L. (adjuntar copia)

- Pago domiciliado. Rellene datos bancarios. Titular: .....

N° de cuenta (IBAN + 20 dígitos).....

Enviar a

ESPACIO HUMANO

C/ Letiferos 52, Local 1  
CP 28039 Madrid

o por email a  
info@espaciohumano.com

**EVENTO**

# EL 95% DE LOS ESPAÑOLES VE NECESARIA LA REGULACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES

El 95% de los españoles ve necesario que las Terapias Naturales estén provistas de una adecuada regulación, según se desprende de la encuesta 'Percepción de las Terapias Naturales en la sociedad', realizada por el Grupo Análisis e Investigación a petición de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, COFENAT.

“La Administración tiene que garantizar la seguridad al ciudadano y por eso cerca del 95% de la población reclama una regulación de la profesión, una reclamación histórica de COFENAT. El gobierno del señor Rajoy, la ministra Dolors Montserrat y el ministro Íñigo Méndez de Vigo, no pueden seguir mirando para otro lado y pasando la pelota a las comunidades autónomas”, explica el presidente de COFENAT, Roberto San Antonio-Abad.

A su juicio, las autoridades han de sentarse ya a trabajar en lo que les demandan la sociedad y los profesionales en pro de la seguridad de todos los españoles ante la creciente demanda de las Terapias Naturales, con total de unos 300.000 ciudadanos que recurren diariamente a centros de Terapias Naturales, según estimaciones de COFENAT.

“Esperamos que los resultados de esta encuesta lleven al Gobierno español a tomar las medidas necesarias para iniciar el proceso de regulación tomando como modelo a Portugal”, ha destacado San Antonio-Abad. Portugal ha regulado, inicialmente, Osteopatía, Quiropráctica, Acupuntura, Medicina Tradicional China, Homeopatía, Medicina Herbal y Naturopatía.

Más info: [cofenat.es](http://cofenat.es) Reserva plaza Tl. 913 142 458 [dpto.comunicacion@cofenat.es](mailto:dpto.comunicacion@cofenat.es)

**EVENTO**

## YOGA DAY

16 de junio a las 19.30

Aunque el Día Internacional del Yoga es el 21 de junio, el sábado 16 se celebra en el patio del Centro Cultural Conde Duque, organizado por la Embajada de la India en colaboración con escuelas de yoga de toda España. Habrá esterillas gratis para los 100 primeros. Los demás no olvidéis vuestra esterilla.

Más info: **Entrada gratuita. Patio del Centro Cultural Conde Duque**

**CONGRESO**

## CONGRESO ANUAL DE REIKI

23 y 24 de junio

Este Congreso reúne a los más de 5.000 Federados para aprender, compartir y participar en un evento juntos. El Congreso es gratuito para todo miembro de la Federación. Invitada especial este año: Pamela Miles

Más info: [congreso.federeiki.es](http://congreso.federeiki.es)

# MÚSICA

## IX FESTIVAL MANTRAS 2018

Llega la novena edición del festival de música transcendental "Mantras", que este año se celebrará en Madrid del 22 al 24 de Junio en Teatro Fernán Gómez - Centro Cultural de la Villa. Una nueva ocasión para contemplar remotas tradiciones musicales, vibraciones desconocidas, bailes que llevan al trance y fusiones inesperadas. Un festival único en nuestro país que no deja a nadie indiferente. El festival estará organizado, como en ediciones anteriores, por la Fundación Ananta, entidad sin ánimo de lucro que destinará los beneficios que obtenga a sus programas solidarios. Y contaremos como en años anteriores con la colaboración del Área de las Artes del Ayuntamiento de Madrid.

El viernes 22 de Junio Los Monjes tibetanos del Monasterio de Tashi Lhunpo acercan la música y danzas tradicionales de esta cultura, del mundo sagrado del Tíbet, lleno de cantos de textos budistas y recitados de mantras, de sonidos de campanas, címbalos, trompetas y tambores.

El sábado 23 de Junio llega un auténtico pionero de un sonido ecléctico que extrae su esencia de la profundidad de las tradiciones musicales de la India, así como de la innovación de la música occidental contemporánea. El multi instrumentista y compositor, Prem Joshua y su banda internacional, líderes en el mundo de la música contemporánea india.

El domingo tendremos la gran suerte de recibir juntos el Equinoccio de

Verano, para sintonizarnos con las frecuencias que conectan con el origen de nuestra alma, limpiar y calmar nuestra mente y emociones, a través del sonido de la Bilas, campanas planas de altas frecuencias vibratorias.

+ info [festivalmantras.com](http://festivalmantras.com)

**Y ADEMÁS...**

**RECITAL DE KOTO**

Domingo 10 de junio  
Hora: 20.00 Por Yoshie Sakai Lugar: Ecocentro  
+ info Tl. 690 334 737 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

**CONCIERTO CANALIZADO DE SONIDOS SAGRADOS**

Domingo 17 de junio  
Hora: 20.00 Por Tanja Ruiz Lugar: Ecocentro  
+ info Tl. 690 334 737 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

**CONCIERTO DE SITAR Y TABLA**

Domingo 24 de junio  
Hora: 20.00 Por Juan Carlos Lozano Lugar: Ecocentro  
+ info Tl. 690 334 737 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

**KIRTAN PIZZA**

Todos los sábados.  
Hora: 18.30 Lugar: Centro Hare Krishna C/Espiritu Santo, 19.  
+info Tl. 648 93 18 85 [iebhaktiviedanta.es](http://iebhaktiviedanta.es)

**CENAS BENÉFICAS**

**YOGANANDA**

Lunes 18 de junio  
Lugar: Ecocentro  
+ info Tl. 690 334 737 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

**MANABI**

Lunes 25 de junio  
Lugar: Ecocentro  
+ info Tl. 690 334 737 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

# OFERTAS

**CENTRO RILIM**

Primera consulta Flores de Bach. Bonos regalo Sesiones 1 hora: 30€

**CASI NATURAL**

Del 1 al 30 de junio primera consulta de Estudio Transgeneracional 50€

**COFENAT**

25% de descuento en la cuota anual de socio

**EL VERGEL**

Descuentos diarios en el acto de hasta el 20% con la Tarjeta de Cliente El Vergel

**ALMA, MENTE Y CUERPO**

Limpieza energética con filtros y armonización 1 hora 35€ y liberación de bloques energéticos emocionales y físicos mediante terapias manuales 1 hora 35€

**KOGO**

Gratis un diagnóstico de la piel.

**ECOCENTRO**

Lunes 25 de Junio 10% de descuento en tiendas y restaurantes. Tarjeta joven de 18 a 30 años 20% de descuento en restaurantes y 10% en tiendas

**EXPERIENCIA ONE**

50€ de descuento en Reconnective Healing con Eric Pearl en Julio con el código EH18

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO



# mantras

IX FESTIVAL

## FESTIVAL DE MÚSICA TRASCENDENTAL

22 DE JUNIO - 21:00 h

**MONJES TIBETANOS TASHI LHUMPO**

(TIBET)

23 DE JUNIO - 21:00 h

**PREM JOSHUA & BAND**

(ALEMANIA / INDIA)

24 DE JUNIO - 20:00 h

**CONCIERTO DE SOLSTICIO DE VERANO**

CON MARK PULIDO (BILAS)

Organiza:



Fundación  
**ANANTA**



Más info:

[festivalmantras.com](http://festivalmantras.com)



# ecocentro

desde 1993  25 aniversario

## Espacios para la Nueva Conciencia

### Vacaciones Alternativas



#### Con Beatriz Blázquez

##### Vacaciones con tus hij@s

Del Lunes 16/07 al domingo 22/07  
Del Miércoles 01/08 al martes 07/08

##### Vacaciones diferentes

Del Miércoles 25 al Martes 31 de julio  
Del Lunes 13 al domingo 19 de agosto.  
Del Miércoles 22 al martes 28 de agosto  
Del Viernes 31 de agosto al  
jueves 6 de septiembre

+info: [www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)

### Ecocentro, 25 aniversario



#### Desde 1993 dedicado íntegramente a la vida alternativa y natural

**-10% en tiendas y restaurantes**

#### Junio

-Lunes 25.

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto. No acumulable a otras promociones.

+info: [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

### Hospedería del Silencio - Junio



-Viernes 1. Mindfulness, Meditación y Movimiento Consciente. Con C. Vivalda y O. Castañeda.  
-Viernes 1. Yoga. Con Milu Calderón/Esc. Namaskar  
-Viernes 8. Yoga. Con Vitality Pilates & Yoga.  
-Viernes 8. Yoga Kundalini y Meditación. Con Centro Ram Das Experience.  
-Viernes 15. Retiro Evidencias de vida más allá de la muerte. Con Emilio Carrillo  
-Viernes 22. El Misterio Tântrico. Con F. Sánchez  
-Viernes 29. Radja Yoga. Con Emilio J. Gómez  
-Viernes 29. Yoga e Inteligencia Emocional. Con Miriam Simón

### Novedad



#### Cenas Benéficas y Conciertos

##### Cenas Benéficas

Se entrega a la O.N.G. el 50% de lo recaudado durante la cena.

-Lunes 18. Yogananda.  
-Lunes 25. Survival.

##### Conciertos en Ecocentro

-Domingo 10. Recital de Koto. Yoshie Sakai  
-Domingo 17. Sonidos sagrados. Tania Ruzs  
-Domingo 27. Sitar y Tabla. J.C. Oyola, J. Lozano

+info: [www.ecosofia.ecocentro.es](http://www.ecosofia.ecocentro.es)

### Multitienda Natural



#### Tarjeta Joven de 18 a 30 años

**-20% en los restaurantes**

**-10% en las tiendas**

Uso exclusivo para el titular de la Tarjeta Descuento.

Será obligatorio presentarla junto con un documento acreditativo: DNI, pasaporte o tarjeta de residencia.

Descuentos hasta cumplir 31 años

# ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

Alimentación Ecológica  
Multi-Tienda Natural  
Restaurantes Bio-Vegetarianos  
Hoteles Rurales  
Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)  
915 535 502  
690 334 737  
Cuatro Caminos  
Rios Rosas o Canal

### La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera,  
Sierra de Gredos  
Cáceres  
[hpdc@ecocentro.es](mailto:hpdc@ecocentro.es)