

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMAN

espaciohumano.com

nº231



julio-agosto
2018



ALQUIMIA SEXUAL PARA TIEMPOS MODERNOS

SALUD NATURAL 5 RAZONES PARA NO COMER PAN BLANCO POR SERGIO GARCÍA-CALVILLO
DESARROLLO PERSONAL LA CONCIENCIA Y EL FENÓMENO HUMANO POR JORGE CARVAJAL
DESARROLLO PERSONAL APRENDER PNL PUEDE CAMBIAR TU VIDA POR MARÍA M. ALCÁZAR

ecomax
Supermercado ecológico

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

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



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



ecomax
Terapias naturales

Si eres terapeuta autónomo y quieres colaborar con nosotros puedes contactarnos en terapias@ecomaxsupermercado.com

Yo soy usuaria de Terapias Naturales

¿y tú?



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





JULIO-AGOSTO 2018 - Nº 231



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 RAZONES PARA DEJAR DE COMER PAN BLANCO

Sergio García Calvillo

Pág. 6

DIETA DE ELIMINACIÓN INTEGRAL

Elena Perea

Pág. 10

REPOSO, DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Joaquín S.V.

Pág. 12

LIBERTAD DE ELECCIÓN PARA CUIDAR LA SALUD

Roberto San Antonio-Abad

Pág. 16

DISEÑO DE SONRISA 100% DIGITAL

Dr. Jesús Isidro

Pág. 20

¿EL AGUA IDEAL?

Alkanatur

Pág. 22

SALUD MEDIOAMBIENTAL

Albert Ronald Morales y Jeanette Jaime González

Pág. 24

ALQUIMIA SEXUAL PARA TIEMPOS MODERNOS

Javier Manrique de Lara

Pág. 28

GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA

Jesús D. Morales

Pág. 32

HISTORIAS ESPIRITUALES: LA LECHUZA Y LA TORTOLA

Ramiro Calle

Pág. 35

YOGA Y DIETA

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Pág. 36

TANTRA Y EL AMOR INCONDICIONAL

Hari Dass

Pág. 38

LA TRAMPA DEL BYPASS ESPIRITUAL

Agustín Piedrabuena

Pág. 40

LA LIBERACIÓN DEL MIEDO Y DEL DESEO. REIKI Y MEDITACIÓN

Miguel Alameda

Pág. 44

LA CONCIENCIA Y EL FENÓMENO HUMANO

Dr. Jorge Carvajal

Pág. 46

¿ME GUSTO O NO ME GUSTO?

Olga Albadalejo

Pág. 50

¿POR QUÉ APRENDER PNL VA A CAMBIAR TU VIDA?

María Martínez Alcázar

Pág. 52

LA DANZA DE LAS RELACIONES

Equipo Kiluz

Pág. 56

PENSAMIENTOS SOBRE LA INTUICIÓN

Sri Daya Mata

Pág. 58



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

3contigo
Bienestar



Coaching y Psicología
gestión del estrés y emociones

Medicina Complementaria
acupuntura, homeopatía

Tratamientos estéticos
faciales, capilares, corporales

Clases regulares
yoga, pilates, mindfulness

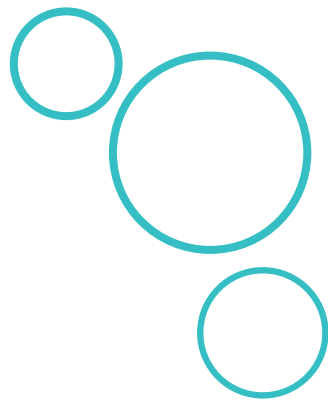
Terapias manuales
quiromasaje, osteopatía

Nutrición
dietas de adelgazamiento

Núñez de Balboa 42, Bajo Dcha

911 367 694

www.3contigo.com



EL DESTINO

Raúl Santos

Pág. 60

CRUZANDO LAS LÍNEAS DEL TIEMPO

Marta Cela

Pág. 62

REGRESIONES Y OTRAS APLICACIONES

Ricardo Bru

Pág. 64

SANACIÓN RECONECTIVA PODER NATURAL DE SANACIÓN

Irene Fernández Pineda

Pág. 66

EL ESQUELETO FIBRAL Y LA COMUNICATIVA FIBRAL

Rosa Briones

Pág. 68

ESPECIAL VACACIONES

Pág. 70

LIBROS

Pág. 74

CONFERENCIAS

Pág. 76

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 78

NOTICIAS

Pág. 82



Tiempo de reposo

Tras un año trabajando llegan las ansiadas vacaciones. Nuestro cuerpo y mente necesitan parar y desconectar para regresar recargados en septiembre.

Ha sido un curso intenso, de muchos cambios. Estos últimos meses han estado tan agitados como la metereología; en la política, las reivindicaciones del movimiento “MeToo” o el 8 de marzo por la igualdad y los derechos de las mujeres, la indignación creciente por la corrupción o por determinadas decisiones judiciales. No todo es fútbol ¿verdad?

Y a todo esto súmale que cada cual tiene lo suyo. Un nuevo proyecto, un cambio de trabajo, una mudanza,... Es la vida.

Este verano te invitamos a que te permitas y regales un tiempo para ti, para el reposo. Está muy bien hacer turismo, pero también es sano alternar esas actividades, sin duda enriquecedoras, con un tiempo sin más actividad que el descanso, sin sentirte culpable.

Tranquil@, que no se va a parar el mundo y los demás sobrevivirán sin ti :) Volverás plen@ y llen@ de energía para afrontar el nuevo curso con ganas de comerte el mundo.

¡Felices vacaciones!

El equipo de Espacio Humano

www.lacasatoya.com
Centro de cursos, turismo alternativo
- CURSOS -

RIO ABIERTO (Espacio y movimiento): Durante todo el mes de Julio de 2018 con Graciela Figueroa. / **SEMANA DEL ENCUENTRO de Río Abierto:** Del 23 al 29 de Julio / **SIVANANDA YOGA** Curso de formación y vacaciones de yoga): Del 4 Agosto al 3 Septiembre / **MEDITACIONES OSHO:** Del 16 al 22

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

RAZONES PARA DEJAR DE COMER PAN BLANCO

La mayoría de personas saben que el pan blanco está prohibido en la mayoría de dietas. Lo mejor que puedes hacer es dejar de comer harina refinada en favor de otros panes elaborados con otros granos y cereales sin procesar



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

sergiogarciacalvillo.simplesite.com



Pero no te equivoques, nada tiene que ver con la cantidad de pan de molde que comes.. Más bien con los panecillos que te ponen en la mesa cuando sales a cenar, la baguette que compras de camino a casa, las tostadas que forman parte de tu ritual de desayuno los fines de semana, las pizzas de los viernes por la noche... ¿te suena de algo? Debes saber que todos estos alimentos vienen acompañados con otros riesgos para la salud, mucho menos apetecibles.

1. Demasiado mezclado

El trigo ya no puede considerarse un alimento sano. Aunque sea ecológico o integral, el trigo moderno es demasiado híbrido. Contiene una elevada cantidad de gluten, una proteína que tiende a irritar las paredes intestinales, y muchos menos minerales y vitaminas que hace cientos de años.

Es una verdadera lástima, porque el trigo era realmente un alimento adecuado y hoy en día se utiliza en multitud de harinas y alimentos, en especial como espesante.

2. Demasiado pobre en fibra, vitaminas y minerales

En el pan blanco, la mejor parte de la harina se ha retirado para dársela a los cerdos y a otros animales de granja. El trigo integral no es bueno para la salud, pero al menos contiene fibra, vitaminas y minerales. Para elaborar pan blanco, por el contrario, se retiran del trigo el germen y el salvado.

El resultado es un producto casi sin fibra y sin apenas vitaminas ni minerales, un producto que en el fondo no es más que almidón; sencillamente calorías sin nutrientes esenciales.

Lo mismo ocurre con los cereales para el desayuno. Cuando compre cereales no se deje impresionar por las etiquetas que indican que han sido “enriquecidos” con vitaminas. La razón por la que a veces se “enriquecen” los cereales es precisamente porque los científicos se dieron cuenta en 1945 de hasta qué punto eran pobres en nutrientes. Vamos, que la caja de cartón de los cereales contiene casi tantos micronutrientes como los propios cereales, si no más.



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



Asesoramiento en Nutrición y Alimentación Ecológica

SERGIO GARCÍA CALVILLO

LICENCIADO EN QUÍMICAS, PROFESOR Y FORMADOR

TF. 635 856 021

SERGIOGARCIALVILLO.SIMPLESITE.COM

SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS

CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS



Espacio Orgánico

ES TU ESPACIO BIO

UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS





SUPERMERCADO



BIENESTAR



RESTAURANTE



TALLERES

www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com

91 657 25 15



YO ELJO ORGÁNICO

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

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



SABÍAS QUE...

Consumir pan blanco es peor que comer terrones de azúcar: hace que aumenten escandalosamente los niveles de azúcar en la sangre, lo que afecta al páncreas y provoca un pico de insulina, con el consiguiente riesgo de desarrollar en un futuro resistencia a la insulina, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares

➔ 3. Demasiado salado

El pan blanco moderno está demasiado salado. Contiene de media 19 g de sal por kilo de pan. Una barra (250 gramos) contiene 4,7 g de sal, lo que supone casi la cantidad máxima diaria que recomienda ingerir la OMS (5 g/día/persona). Según datos recogidos por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en España la principal fuente dietética de sodio en la población adulta es precisamente el pan.

Aunque no se añada sal en su fabricación, el pan sin sal contiene sin embargo de 0,2 a 2,2 g de cloruro de sodio por kilo.

4. Demasiado dulce

El pan blanco no es un azúcar lento, más bien es un azúcar de combustión rápida con un índice glucémico elevado, que provoca un gran desgaste de insulina y reacciones de hipoglucemia.

El índice glucémico indica el efecto de los alimentos en la glucemia (nivel de glucosa en sangre) durante las dos horas siguientes a su ingesta.

El índice 100 de glucemia (el máximo) corresponde a la glucosa pura y... ¡al pan blanco!, que no es más que almidón, como ya ha visto, y el almidón a su vez no es más que una cadena de moléculas de glucosa.

Esto quiere decir que consumir pan blanco es peor que comer terrones de azúcar: hace que aumenten escandalosamente los niveles de azúcar en la sangre, lo que afecta al páncreas y provoca un pico de insulina, con el



consiguiente riesgo de desarrollar en un futuro resistencia a la insulina, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

5. Demasiado gluten

El trigo moderno, resultado de procesos híbridos, se ha seleccionado por su riqueza en gluten. El gluten es una mezcla de proteínas. Cuanto más gluten haya en la harina, más fermenta el pan y se vuelve más elástico y esponjoso. El pan parece más apetitoso, más hinchado y, por tanto, se vende mejor.

El problema es que el sistema digestivo de muchas personas no tolera las cantidades de gluten que presenta el pan moderno. La intolerancia al gluten provoca cansancio, dolores abdominales, diarrea, reflujo gastroesofágico, problemas articulares, eccemas e incluso trastornos neurológicos.

¿A qué esperamos para rebelarnos?

El filósofo, escritor y cineasta francés Guy Debord (muy vinculado a España y a la cultura española, por cierto) fue muy gráfico al explicar su sorpresa ante la indiferencia con la que las panaderías francesas sustituyeron el auténtico pan por una imitación y ello no hubiera provocado una nueva Revolución Francesa: «Durante el periodo que precede a la Revolución de 1789, nos acordamos de la multitud de motines populares que se desencadenaron como consecuencia de moderados intentos de falsificar el pan. (...) Cuando vimos, hace ya diez años, que el pan desaparecía en Francia, casi siempre sustituido por un pseudopán (harinas no panificables, levaduras químicas y hornos eléctricos), no sólo esta situación traumática no despertó ningún movimiento de protesta y de defensa (...), sino que literalmente nadie habló de ello».

Conclusión

Si no hay posibilidad de hacerse con verdadero pan, le aseguro que comer sardinas, ensaladas, huevos fritos y jamón sin pan sienta muy bien.

Si está acostumbrado a consumirlo, incluso se sentirá sorprendentemente más ligero y con más energía después de una comida sin pan.

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 m², 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



DIETA DE ELIMINACIÓN INTEGRAL



A menudo se utilizan los test de alergias alimenticias o de intolerancias, para detectar aquellos alimentos que habría que eliminar de la dieta por ser posibles causantes de síntomas de alergia y de inflamación. Pero no hay un tipo de pruebas de alergia que sean totalmente fiables



ELENA PEREA

NUTRICIONISTA TERAPÉUTICA DIPLOMADA POR
PLASKETT COLLEGE
CURSO ESTUDIOS CON EL INSTITUTE OF FUNCTIONAL
MEDICINE EN LONDRES

elenaperea.com

Los distintos tipos de pruebas tienden a dar respuestas bastante diferentes, distintos laboratorios usando los mismos métodos producen respuestas diferentes, y las respuestas cambian considerablemente de un día a otro. Estar demasiado centrado en la identificación de alérgenos genera una actitud obsesiva que se apodera por igual de pacientes y profesionales, y perjudica el resultado del tratamiento. De ahí que por lo general sea mejor no centrarse en localizar los alérgenos responsables, sino más bien en tratar las causas de la predisposición a la alergia, es decir, una mala digestión, presencia de hongos intestinales o permeabilidad intestinal. De todos modos, la opción más fiable para evaluar los alimentos que pueden estar dando síntomas de alergias es la Dieta de Eliminación Integral.

Una Dieta de Eliminación es una dieta diseñada para depurar el organismo de alimentos y productos químicos a los que se puede ser alérgico o sensible. Consiste en hacer durante un tiempo de 3 o 4 semanas una dieta hipoalergénica para que se active el mecanismo de detoxificación del cuerpo, el cual puede hallarse sobrecargado o dañado, y comience de

nuevo un funcionamiento efectivo. El organismo tiene tiempo de eliminar o “limpiar” toxinas que pueden haberse acumulado debido a exposiciones o contactos del entorno, alimentos, bebidas, medicamentos, alcohol o tabaco. Esta dieta hipoalérgica también ayuda a bajar la inflamación.

Se la denomina “Dieta de Eliminación” porque suprime de la dieta determinados alimentos, y categorías de alimentos. Se eliminan de la dieta una serie de alimentos con más tendencia a causar alergias, como una gran mayoría de cereales, algunos tipos de carnes rojas, marisco, frutos secos, soja, huevo y lácteos de vaca y frutas como naranjas y cítricos. Se permiten en cambio otros alimentos más hipoalérgicos como el arroz integral, la mayoría de vegetales y una mayoría de carnes y pescados.

Si los síntomas mejoran durante este período de tres o cuatro semanas, entonces se van añadiendo de nuevo algunos alimentos, con mucho cuidado, uno por uno, para descubrir cuál es el alimento causante de los síntomas. Una vez se identifica un alimento que da alergia porque produzca síntomas en su reintroducción, se elimina el alimento alérgico de la dieta y se dejan unos días antes de reintroducir otro alimento nuevo.

Si no se mejora en cuatro semanas, es o bien porque las alergias no son las causantes del problema, o bien porque existen otros factores que complican el caso, como puede ser infecciones intestinales, problemas digestivos o permeabilidad intestinal. Lo ideal es poder tratar estos otros factores a la vez que se detectan las posibles alergias alimentarias.

En la mayoría de los casos, los individuos que siguen esta dieta de eliminación experimentan un incremento de energía, mayor agudeza mental, disminución de dolores musculares o articulares, y en general, una sensación de mejora de la calidad de vida. No obstante, algunas personas describen algunas reacciones iniciales, especialmente durante la primera semana, ya que el organismo necesita adaptarse a un programa dietético diferente.

Algunos de los síntomas que puedes experimentar durante, más o menos, la primera semana incluyen cambios en los patrones de sueño, mareos, dolores de cabeza, rigidez muscular o de las articulaciones y cambios en la función gastrointestinal. Estos síntomas no duran más de unos pocos días.



SABIAS QUE...

Se la denomina “Dieta de Eliminación” porque suprime de la dieta determinados alimentos con más tendencia a causar alergias, como una gran mayoría de cereales, algunos tipos de carnes rojas, marisco, frutos secos, soja, huevo y lácteos de vaca y frutas como naranjas y cítricos

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

Nutrición Holística
by Elena Perea

CONSULTA DE NUTRICIÓN MEDICINAL Y TERAPEUTICA

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS DIGESTIVOS E INTESTINALES, Y ADICCIONES ALIMENTARIAS

PROGRAMA DE AYUNO DIRIGIDO (COMIENZA 26 JULIO)

www.nutricionholistica.es
MÁS INFO: elena@nutricionholistica.es
CONSULTA: Elena Perea 626338817



El reposo es la decisión adecuada cuando es necesario reparar los tejidos y recuperar energía. No es casual que se hable de “Sueño Reparador”, que justamente significa eso: durante el sueño nocturno se restauran y recomponen materia y energía

REPOSO, DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



Antes de llegar a situaciones extremas de agotamiento que llevan a confusos diagnósticos por exclusión de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica u otros síndromes asociados, es importante saber alternar la actividad y el reposo.

Cuando la actividad se lleva al límite existe el riesgo de producir una gran pérdida de energía vital que interfiere en las funciones de depuración del organismo, aumentando la toxemia y es entonces cuando empiezan a aparecer los síntomas de enfermedad.

Sin embargo lo más frecuente es, que ante la sensación de cansancio o fuerte agotamiento, la respuesta sea utilizar estimulantes para continuar funcionando como si nada pasara cuando lo lógico sería reposar. Los estimulantes (café, té, chocolate, bebidas cola, azúcar, medicamentos, ginseng, guaraná, tabaco, etc.), provocan un enorme gasto energético detrás de la apariencia de energía, que al no ser real dejan al organismo agotado.



JOAQUÍN S.V.
EXPERTO EN NUTRICIÓN NATURAL Y HOLÍSTICA
NATUROPATÍA HIGIENISTA
tresazules.es

La importancia del reposo

El energizante primero y fundamental es el reposo. Mediante el reposo y el sueño la energía se recompone y se experimenta la recuperación de las fuerzas.

El reposo para ser efectivo debe considerarse en todos sus aspectos. Reposo físico y mental implica detener el cuerpo y la cabeza; obviamente, frente al agotamiento se impone suspender la actividad laboral. El trabajo puede ser una fuente de salud cuando es gratificante y se realiza en un estado energético suficiente, pero cuando existe un estado de agotamiento es imprescindible apartarse del medio laboral.

Una casa o centro de reposo en la naturaleza es un espacio ideal al que acudir cuando necesitas hacer un alto en tu vida o mejorar tu salud a un nivel completo e integral: físico, emocional, mental, energético y espiritual, para modificar tus hábitos alimentarios, o incrementar tu energía vital. Reposar no es poca cosa, pues implica un trabajo de aceptación y conciencia.

Es un lugar lleno de equilibrio, armonía y paz pensado para ofrecerte reposo a todos los niveles, con espacios para la compañía y la soledad, para que elijas a tu gusto. Puedes reposar tu cuerpo físico, estirando, respirando aire puro, nutriéndote con alimentos reales, sabrosos y saludables.

Reposo digestivo

La energía que gasta el organismo cuando realiza el proceso de la digestión no es recuperada hasta horas o días después, cuando el alimento ingerido se convierte en nueva energía. La disminución del coste ener- ➔

SABÍAS QUE...

Cuando la actividad se lleva al límite existe el riesgo de producir una gran pérdida de energía vital que interfiere en las funciones de depuración del organismo, aumentando la toxemia y es entonces cuando empiezan a aparecer los síntomas de enfermedad



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 bionenergética, estiramientos y expresión corporal, respiración consciente, mindfulness y mucho más...

www.tresazules.es
más información: 927441414 / 638745120



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



LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

También conviene poner atención en la respiración; seguir, por ejemplo, una pauta mediante la cual detenerse tres minutos cada tres horas para realizar respiraciones abdominales lentas y profundas, a la vez que se dejan pasar los pensamientos para atender sólo a la respiración.

La respiración consciente implica un importante ahorro energético, que además nos recuerda que no es saludable dilapidar energía por causa de ansiedad. Ansiedad = hiperventilación = agotamiento.

→ gético del proceso hace que esa fuerza vital ahorrada se canalice hacia otras situaciones necesarias en ese momento.

Cuando el estado de agotamiento es importante y las condiciones físicas, mentales y emocionales lo permiten está indicado el ayuno hídrico y el reposo físico adecuado.

Si la situación aún no fuese tan extrema, y la sensación es de cansancio: “Primero descansar y luego comer”. Cuando el organismo está en disposición de recibir y trabajar los alimentos, podremos comer eligiendo aquellos productos que con menos esfuerzo digestivo me aporten más energía.

Lo más indicado es comenzar con un plato de verduras crudas, hermosas y variadas ensaladas que se pueden preparar en primavera y verano, y luego, dependiendo de las circunstancias, se podrá tomar una proteína o hidratos de carbono intentando no mezclar estos dos productos en la misma comida para contribuir aún más a ese beneficioso ahorro energético.

Es muy positivo ayudar a nuestro organismo a desintoxicarse de ciertas impurezas que se van acumulando como consecuencia de una forma de vida poco saludable. Los zumos de frutas y verduras nos ayudan a ello. Cuando realizamos alguna variante depurativa como las dietas detox, mono-dieta y ayuno, conseguimos múltiples beneficios: sentirnos más ligeros, aumentar nuestra vitalidad, mejor humor, regulación del tránsito intestinal, hidratación de la piel, mejora de salud general, mejora en el descanso y sueño reparador, más intuición, optimismo, resistencia, etc.

La importancia de la respiración

También conviene poner atención en la respiración; seguir, por ejemplo, una pauta mediante la cual detenerse tres minutos cada tres horas para realizar respiraciones abdominales lentas y profundas, a la vez que se dejan pasar los pensamientos para atender sólo a la respiración.

La respiración consciente implica un importante ahorro energético, que

además nos recuerda que no es saludable dilapidar energía por causa de ansiedad. Ansiedad = hiperventilación = agotamiento.

Reposo sensorial

Todo lo que entra por los órganos de los sentidos implica un trabajo del sistema nervioso que transmite esa información y luego decide si la archiva o la desecha; en consecuencia, es importante bajar el nivel de estimulación. No ver televisión, escuchar música suave, tener un ambiente cálido y bien ventilado, luces adecuadas... estas simples medidas te proporcionarán una agradable sensación de bienestar.

Relajación y sueño

La importancia del reposo hace que pongamos atención en la relajación, la siesta y el sueño nocturno.

La relajación puede efectuarse tanto en el plano físico como mental. La relajación física consciente en una postura cómoda en silencio, o con una suave música de fondo, constituye un momento de reposo reparador importante, y es conveniente practicarla por lo menos una vez al día.

El sueño nocturno merece nuestra atención tanto por la cantidad de horas que es indispensable dormir como por su calidad. La duración del sueño varía con la edad, la actividad diaria, el estado emocional, etc. El sueño debe prepararse durante el día evitando, por ejemplo, el consumo de estimulantes y disminuyendo la actividad a partir del atardecer.



Cuando el estado de agotamiento es importante y las condiciones físicas, mentales y emocionales lo permiten está indicado el ayuno hídrico y el reposo físico adecuado



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2018-2019

Macrobiótica & Medicina Oriental

FORMACIÓN DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL

.....

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

Tao Curativo I Ching Dao

TALLERES DE PRÁCTICA REGULAR

.....

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL

.....

Del 5 al 9 de Septiembre 2018

RETIRO DE YINTAO CON RENU LI PARA MUJERES EN EL CAMINO

En Pontevedra (Galicia)

.....

GABINETE DE TERAPIAS

CON M^{te} ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.

¡PIDENOS CONSEJO!

Terapias Reflejas

FORMACIÓN PROFESIONAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA

ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

CROMOTERAPIA APLICADA

Ecocentro
Centro colaborador

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

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@dalatba.com

 www.dalatba.com

CENTRO HARE KRISHNA

COMEDOR vegetariano/vegano

MARTES A SABADOS	DOMINGOS
14.00 a 16.30	15.00 a 16.30

PROGRAMA CULTURAL

MARTES A SABADOS	DOMINGOS
13.30 a 14.00	13.00 a 15.00

MANTRA YOGA FIESTA

C/ Espiritu Santo 19, Madrid



La PNL de Ciudadanos en la Asamblea de Madrid sobre Terapias Naturales arremete contra la libertad de los usuarios

LIBERTAD DE ELECCIÓN PARA CUIDAR LA SALUD

Ciudadanos ha visto la imposibilidad de que el gobierno central “prohíba” cualquier tipo de ejercicio, práctica o técnica encaminada a mejorar la salud de las personas que no sea mediante las técnicas oficiales, y por tanto va camino de manipular las administraciones de las diferentes comunidades autónomas mediante propuestas no legislativas, como lo ha hecho recientemente en la Asamblea de Madrid donde se ha aprobado.



ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT
cofenat.es

Esta medida no sirve para otra cosa que coartar la libertad de los usuarios de las Terapias Naturales, saltándose la ley de dependencia del paciente. Esa ley que da libertad para que un paciente elija cómo cuidar su salud. Esa ley que da una libertad que un partido “liberal” como Ciudadanos quiere cortar de raíz.

Ciudadanos quiere alienar el pensamiento de los españoles mediante la imposición de sus ideas, saltándose principios tan básicos como



respetar la dignidad de las personas y la libertad de elección a la hora de elegir cómo cuidar nuestra salud.

Si empezamos analizando la propuesta y, en concreto, la exposición de motivos nos damos cuenta de que han suavizado matices, ya no comparan directamente la violencia de género con los profesionales de las Terapias Naturales, pero ejemplarizan comparando que las consecuencias de acudir a un profesional de las Terapias Naturales es similar a las víctimas de violencia de género. Esto es cuanto menos raro puesto que tanto el CIS como en el estudio realizado por COFENAT, se pone de manifiesto que los usuarios de las Terapias Naturales nos califican con un 8, y encima como son personas en su mayoría con estudios universitarios no saben lo que dicen ni hacen ¿verdad?.

También, por supuesto, argumentan que es peligroso usar las Terapias Naturales abandonando el tratamiento habitual, cuando la encuesta ➔

Tanto el CIS como en el estudio realizado por COFENAT, se pone de manifiesto que los usuarios de las Terapias Naturales nos califican con un 8

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 Autónomos de las Terapias Naturales

www.cofenat.es



SABÍAS QUE...

Ciudadanos quiere alienar el pensamiento de los españoles mediante la imposición de sus ideas, saltándose principios tan básicos como respetar la dignidad de las personas y la libertad de elección a la hora de elegir cómo cuidar nuestra salud

- ➔ realizada hace unos meses en toda España da como resultado que los españoles usan en un 76% las Terapias como complemento. Pero claro ya en la PNL ellos añaden que incluso usándolas como complemento pueden interactuar con el tratamiento médico habitual. Por eso mismo, Ciudadanos debe de proclamar una regulación de los estudios para acreditar a los profesionales de las Terapias y garantizar el ejercicio ético de los mismos.

Además, dicen que la falta de regulación hacia estas prácticas hace que haya surgido un limbo legal. Continúan diciendo que son conscientes de la libertad de los pacientes a la hora de elegir si continuar un tratamiento específico pero que también son conscientes del daño que algunas personas causan a otras al ofrecer información o expectativas falsas basadas en remedios o prácticas sin evidencia científica.

Bueno, pues después de este último párrafo cabe esperar según esas palabras que su propuesta vaya encaminada a cubrir ese limbo legal al que hacen referencia en el texto. Pues bien vamos a ver qué proponen:

1. Incorporar al vigente plan de Inspección de Sanidad de la Comunidad de Madrid, un programa específico para el mejor seguimiento, control, y comprobación de las condiciones para el ejercicio de tratamientos naturales o pseudociencias. Es decir, la intención no es mejorar o dotar a los profesionales de herramientas que hagan de su ejercicio una profesión de responsabilidad y buenas prácticas, sino dotar a la administración de herramientas inquisidoras hacia el profesional, siendo indiferente si es bueno o no.

2. Dar cuenta en la Comisión de Sanidad del informe de evaluación del vigente Plan de Inspección de Sanidad, una vez finalice su vigencia. Rizar el rizo, eso ya se hace, se establece por la Comunidad de Madrid un plan de inspección integral de carácter trianual, ofreciendo los datos y resultados anualmente.

3. Instar a su vez, al Gobierno de la Nación a llevar a cabo las modificaciones legales oportunas a fin de que los profesionales sanitarios estén obligados a comunicar a las autoridades legales pertinentes (fiscalía o juzgado de guardia) las prácticas llevadas a cabo por profesionales, titulados o no titulados que alejadas de la evidencia científica pudieran causar un perjuicio real en la salud directa de sus pacientes. Todo ello se hará a fin de detectar malas prácticas que pongan en peligro la salud pública o la vida de los pacientes.

Vamos que quieren por todos los medios posibles reactivar la propuesta de Ciudadanos que el congreso tumbó el pasado mes de septiembre. Esa propuesta que no contó con más apoyos que los del propio partido. En definitiva, esa propuesta que lo único que hacía era prohibir el ejercicio a todo profesional que usara con sus clientes técnicas no oficiales. Es decir: **Terapias Naturales**.

Con todo el miedo que tiene el partido liderado por Albert Rivera a las Terapias Naturales, sería muy fácil acabar con este sector. Simplemente debe:

1. Instar a que los profesionales comuniquen la naturaleza de sus servicios por escrito a sus clientes.
2. Ser claro y no llevar a engaño mediante terminología adecuada a los servicios prestados por parte del profesional a sus clientes.
3. Acreditar una formación mínima acorde a la naturaleza de las técnicas a desarrollar por el profesional a sus clientes.

La encuesta realizada hace unos meses en toda España da como resultado que los españoles usan en un 76% las Terapias como complemento



VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL

en las montañas mágicas de La Pedriza

Meditaciones Biodanza ~ Yoga Instrumentos sagrados

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

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

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, buenisísima 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-espíritu

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

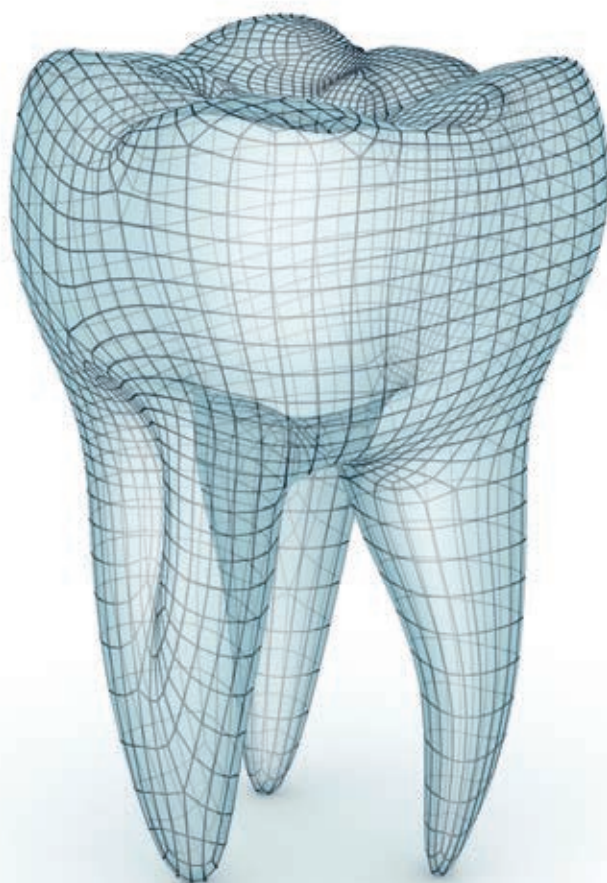
DISEÑO DE SONRISA 100% DIGITAL



DOCTOR JESÚS ISIDRO FERNÁNDEZ
ODONTÓLOGO ESPECIALISTA EN ESTÉTICA DENTAL
Y ORTODONCIA INVISIBLE

isidroymarquez.es

El diseño de sonrisa 100% digital, o como se denomina en inglés 'Dental Digital Design', es un protocolo clínico de estética dental que permite al odontólogo crear una sonrisa bonita y funcionalmente perfecta a cada paciente, a través de métodos digitales que, entre otras ventajas, nos permitirán conocer cuál será el resultado real antes de comenzar el tratamiento



La estética dental es uno de los campos de la odontología que más cambios ha experimentado en los últimos años gracias a la aparición de nuevos protocolos y materiales que permiten obtener unos resultados más perfectos tanto a nivel estético como funcional, por lo que se ha convertido en uno de los campos con mayor demanda de la odontología actual.

La utilización de software y el empleo de materiales clínicos de última generación como el TAC, el escáner intraoral, la impresora 3D o el microscopio y las gafas de realidad aumentada que nos permiten una visión de una altísima calidad hasta ahora inédita en odontología, nos han permitido diseñar protocolos clínicos como el Digital Dental Design con el que podemos dar conocer al paciente cuál va a ser el resultado final del tratamiento antes de iniciarlo.

Se trata de un protocolo de estética dental a través del cual se implementan los cambios que el paciente necesita para conseguir una sonrisa bonita y en armonía con el resto de facciones de su rostro. Para ello



VÍDEO EXPLICATIVO.
PARA ACCEDER AL CANAL YOUTUBE.COM
ESCANEA CÓDIGO QR

entran en juego una o varias especialidades de la odontología como es el caso de la ortodoncia, la implantología dental o la periodoncia, entre otras. La aplicación de los distintos tratamientos dependerá de las características y las necesidades de cada paciente. Consta de tres fases:

La primera fase del protocolo consiste en la observación y en la evaluación del estado real de la boca y dientes de nuestro paciente. Para ello es fundamental tomar fotografías en alta definición de su sonrisa para que juntos, paciente y odontólogo, determinemos los cambios estéticos que se quieren conseguir. Este trabajo se complementará con la captura de una imagen tridimensional del interior su boca con el escáner intraoral, que aportará los datos necesarios sobre el tamaño, posición, masa ósea, etc... que el odontólogo necesita a la hora de determinar el tratamiento que debe realizar.

Seguidamente pasaremos a la segunda fase en la que gracias a la utilización de un novedoso software podremos solapar las dos imágenes captadas anteriormente y planificar virtualmente los tratamientos

Digital Dental Design es un protocolo de estética dental a través del cual se implementan los cambios que el paciente necesita

que debemos realizar para conseguir nuestro objetivo. El resultado obtenido será exactamente igual al que se conseguirá al final del tratamiento, lo que nos permite trabajar con una seguridad y una certeza hasta ahora desconocidas en el campo de la odontología estética.

Para finalizar, y una vez contando con el visto bueno del paciente, procederemos a realizar los tratamientos que nos permitirán conseguir nuestro objetivo. Como ya hemos dicho, estos serán diferentes para cada paciente y pueden ir desde un implante dental, al modelado de las encías, el uso de carillas dentales de porcelana, la reconstrucción de una o varias piezas dentales, el uso de la ortodoncia invisible (Invisalign) o incluso un blanqueamiento dental. Todo ello bajo nuestra filosofía de trabajo mínimamente invasiva y con la utilización de materiales biocompatibles que nos permiten reducir riesgos y obtener resultados mucho más naturales y duraderos.



El tratamiento es específico para cada paciente: implante dental, modelado de las encías, ortodoncia invisible (Invisalign), blanqueamiento dental... bajo nuestra filosofía de trabajo mínimamente invasiva y con la utilización de materiales biocompatibles





Smile

- 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.isidro y marquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.

AGUA ALCALINA IONIZADA, RICA EN OXÍGENO, MAGNESIO, HEXAGONAL DE 60 HERTZIOS **¿EL AGUA IDEAL?**

¿Sabes que el agua puede formar diferentes estructuras dependiendo de cómo se enlacen sus moléculas?

ALKANATUR
alkanatur.com

El agua estructurada está compuesta por 6 pequeñas moléculas de agua con forma hexagonal. Nuestra pared celular está también formada por una matriz de forma hexagonal. Por ello el agua hexagonal encaja perfectamente en las paredes celulares como si de una pieza de lego se tratara.

Pero el agua de grifo y la mineral están compuestas por grandes agrupaciones de agua pentagonal, de forma que no pueden adentrarse directamente en las paredes celulares, sin antes reestructurarse dentro del propio organismo para ser absorbida, lo que supone un alto consumo de energía y un proceso muy ineficiente. El organismo solo conseguirá reestructurar hexagonalmente el 20% de esa agua. Así, 4 de cada 5 vasos que bebemos no son absorbidos por nuestro organismo y como resultado estaremos deshidratados.

El agua también nos aporta nutrientes y oxígeno, pero si no es capaz de entrar en nuestras células, no lo aprovechamos. Además de la cantidad de agua que bebemos, es importante la cantidad que nuestro organismo es capaz de absorber.

Minerales absorbidos eficazmente

Los minerales del agua del grifo o embotellada, son minerales coloidales, que carecen de carga eléctrica. Para que estos minerales sean absorbidos por el organismo deben activarse primero. Este proceso de activación implica la conversión de los minerales coloidales en minerales iónicos. Nuestro cuerpo solo puede asimilar minerales con forma iónica, por lo que los minerales coloidales deben ser desmontados en pequeñas partes, para obtener carga eléctrica y convertirse en minerales iónicos. Una vez que sucede esto, tiene la capacidad de atravesar la membrana intestinal, pero este es un proceso ineficiente y consume mucha energía.

Los minerales iónicos están preparados para ser utilizados por nuestro organismo, son fácilmente transportados a través de las membranas celulares del tracto digestivo. Si convertimos los minerales coloidales del agua en iónicos el cuerpo no necesitará gastar energía en este proceso. Cuando el agua se convierte en alcalina, ionizada, y rica en oxígeno, es el estado ideal para nuestro cuerpo.

¿Qué es el agua alcalina ionizada?

El agua natural consiste en moléculas de H_2O con iones OH^- e iones H^+ en cantidades muy pequeñas. Son estos iones los que alcalinizan o acidifican



el agua. Cuando el número de iones es el mismo, el agua es neutra. Cuanto más H^+ haya, el agua será más ácida. Cuantos más OH^- haya el agua será más alcalina.

Los iones OH^- son una forma estable de oxígeno, ya que está unido con minerales alcalinos. Cuando estas 2 moléculas se combinan, producen una molécula de agua, el mineral orgánico en sí mismo y el oxígeno puro. Los tres son completamente esenciales para nuestro organismo: agua, oxígeno y minerales alcalinos iónicos.

Cuando hay más iones alcalinos, hay más oxígeno en la sangre. La diferencia en una sangre de pH 7,3 a 7,45 prácticamente es infinitesimal a nivel de términos de pH, pero a nivel de términos de oxígeno, está albergando un 67% más, por lo cual te sentirás más enérgico y positivo.

El agua del grifo o mineral, normalmente tiene racimos de moléculas de entre 12 y 15 Uds. El agua alcalina ionizada, tiene una estructura aproximadamente de 6 moléculas, por lo que se le llama micro agua. También tiene que tener una estructura energética de 60Hz. Esta estructura es idéntica a la de nuestras células. El agua del grifo, dependiendo de la zona, tiene 140 Hz, y las minerales sobre 150Hz, por lo cual nuestras células para absorber dichos minerales, tienen que hacer un esfuerzo mucho mayor.

Por lo cual, concluimos que la mejor agua para beber es un agua alcalina, ionizada, rica en oxígeno y magnesio, reestructurada, hexagonal y de 60Hz, idéntica al agua de nuestras células.

SABÍAS QUE...

El agua natural consiste en moléculas de H_2O con iones OH^- e iones H^+ en cantidades muy pequeñas. Son estos iones los que alcalinizan o acidifican el agua. Cuanto más H^+ haya, el agua será más ácida. Cuantos más OH^- haya el agua será más alcalina



Vacaciones mágicas: Amor y naturaleza

Cursos Tantra Vital y cocina natural

Amarte más para amar mejor

www.escueladeamor.es 619 548 906

Crece con gozo
Vivir la plenitud
Cocinando amor y salud



Jarra para Depurar, Alcalinizar e Ionizar agua

alkanatur

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.

- pH garantizado entre 8,5 y 9,5. Aporta magnesio 18mg/L
- Gran capacidad Antioxidante (ORP) hasta -700mV. Agua hexagonal reestructurada de 60Hz
- Elimina hasta el 99% de cloro, fluor, pesticidas, nitratos, trihalometanos, bacterias. Duración filtro 400L

PRECIO PACK 77,70€

30 días garantía de satisfacción o te devolvemos el dinero

Coste por litro 0,04€ Euros

100% Made in Spain

100% NATURAL

www.alkanatur.com - Telf.: 981 071 002



La salud medioambiental es un compromiso no solo con la salud y calidad de vida de los seres vivos, sino también una propuesta de cuidado con el planeta que habitamos. Hay una relación fundamental entre la salud y los factores ambientales que incluye el desarrollo económico dentro de la estructura de un ecosistema

SALUD MEDIOAMBIENTAL



**ALBERT RONALD MORALES Y
JEANETTE JAIME GONZÁLEZ**

ALBERT ES INVESTIGADOR, BIOQUÍMICO, CREADOR
DE LA FRUTOTERAPIA Y ESCRITOR. JEANETTE
ES ABOGADA MEDIOAMBIENTAL, CREADORA DEL
PRIMER POSTGRADO EN DERECHO AMBIENTAL EN LA
UNIVERSIDAD INCCA DE COLOMBIA

ienelvergel.com

Si atendemos a las estadísticas nos muestran que a nivel mundial las muertes en carretera por accidentes de tráfico ascienden a medio millón de personas, mientras que Naciones Unidas estima en siete millones de muertes por enfermedades producidas por la contaminación. Cuatro millones de niños mueren cada año de diarrea, la mayoría por el agua o alimentos contaminados. Centenares de millones de personas sufren morbilidad por parásitos intestinales. Dos millones mueren de malaria cada año, mientras 267 millones la padecen. Tres millones de personas mueren cada año de tuberculosis y 20 millones están contagiadas.

Centenares de millones se exponen a peligros físicos y químicos innecesarios en el lugar de trabajo y el ambiente general. Cientos de millones de personas sufren de enfermedades respiratorias asociadas con la contaminación externa e interna del aire. Otros cientos de millones sufren desnutrición y todos estos problemas pueden prevenirse. La salud se define en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud «como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad» (1948). Por otro lado el ambiente aparece definido como «Todo lo que es ex-

terno al individuo humano. Puede clasificarse en físico, químico, biológico, social, cultural, etc., todo lo que puede influir en la condición de salud de la población» (1995). Esta definición se basa en la salud determinada por dos factores: la genética y el ambiente.

La salud ambiental va ligada al progreso en la calidad ambiental, a la alimentación y a la atención médica. «Se basa en esencia en dos aspectos: uno que estudia los peligros en el ambiente, sus efectos en la salud y las variaciones en la sensibilidad frente a las exposiciones, y otro que explora el desarrollo de medios efectivos para la protección contra los peligros».

En el caso de España los últimos informes cifran en 21.000 muertes al año por contaminación, especialmente la del aire por partículas en suspensión (según el estudio de GBD en el que ha colaborado el IS-Global). Los contaminantes incluidos en este estudio son únicamente las partículas como el ozono, el plomo y el radón, mientras que entre los que han quedado fuera destacan el ruido, los rayos UVA, los pesticidas, el dióxido de nitrógeno (NO2), uno de los principales contaminantes emitidos por el tráfico, así como los aditivos en los alimentos. A estos debemos sumar los disruptores endocrinos, sustancias químicas ajenas al cuerpo humano que alteran el equilibrio hormonal y el metabolismo en general. Entre los disruptores endocrinos están: fitoestrógenos, pesticidas organoclorados, alquifenoles-polietoxilados, cloro fenoles, bifenilos policlorados, ftalatos, estrógenos artificiales, dioxinas, furanos y algunos hidrocarburos policíclicos aromáticos, compuestos presentes en la vida cotidiana.



En el caso de España los últimos informes cifran en 21.000 muertes al año por contaminación, especialmente la del aire por partículas en suspensión

VacacionesDesconecta.com

¡Algo más que unas vacaciones!

Playas de Conil y Caños de Meca (Cádiz)

Cuidando tu cuerpo, despertando tu Ser

JULIO*AGOSTO*SEPTIEMBRE

Programas semanales

Desde **487€**

619 718 932

info@vacacionesdesconecta.com
www.vacacionesdesconecta.com

Crea tu Vida

Septiembre, un nuevo curso, lleno de oportunidades.

Elige tu formación, y crea la vida que deseas

Revista Septiembre
ESPECIAL FORMACIÓN
CIERRE EDICIÓN 20 DE JULIO

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

ESPACIO HUMANO 91 311 79 21
espaciohumano.com



SABÍAS QUE...

Contamos con una legislación avanzada y con mecanismos de regulación, prevención y sanción por contaminación, pero nos vemos desbordados por el mal uso de pesticidas, plaguicidas, fungicidas, sustancias químicas sintéticas, bacterias, virus, metales pesados, hormonas, transgénicos, aditivos, nanotecnología, y otras sustancias que están afectando la salud de los seres vivos y del planeta



- ➔ Científicos del Instituto Puget Sound de la Universidad de Washington - Tacoma analizaron moluscos en el puerto de Seattle y encontraron rastros de oxicodona, un narcótico altamente adictivo y uno de los opiáceos más utilizados en el país. Los moluscos contaminados contienen cuatro tipos de tensioactivos sintéticos, químicos que se encuentran en los detergentes y productos de limpieza; siete tipos de antibióticos; cinco tipos de antidepresivos, fármacos antidiabéticos, etc.

La Declaración Universal de las Naciones Unidas sobre derechos humanos (ONU, 1948), afirma que «toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado para la salud y bienestar de sí mismo y su familia, incluyendo el alimento, trabajo, educación, ropa, vivienda, salud pública, y los servicios sociales necesarios. El respeto a la naturaleza y control de la degradación ambiental». Aunque a nivel internacional se vienen trabajando documentos y declaraciones sobre la salud ambiental, aun queda mucho camino por recorrer.

Contamos con una legislación avanzada y con mecanismos de regulación, prevención y sanción por contaminación, pero nos vemos desbordados por el mal uso de pesticidas, plaguicidas, fungicidas, sustancias químicas sintéticas, bacterias, virus, metales pesados, hormonas, transgénicos, aditivos, nanotecnología, y otras sustancias que están afectando la salud de los seres vivos y del planeta. Por este motivo es importante tener conocimiento sobre la salud ambiental.



GRAVES PROBLEMAS PARA EL MEDIO AMBIENTE

Estos pueden provocar infertilidad o incluso cambios de sexo en peces e invertebrados y afectan también en la fertilidad de los seres humanos, pudiendo provocar deformaciones en genitales o testículos que no bajan al escroto, disfunciones del aparato reproductivo como disminución espermática, pubertad precoz, aumento de cáncer de mama, próstata y testículos y de malformaciones asociadas; encontramos que la contaminación se ha convertido en uno de los principales factores de enfermedades actuales. Por ello es necesario replantear los sistemas de regulación y control para las aproximadamente 50.000 nuevas sustancias químicas, muchas con la capacidad potencial de disrupción. Los alimentos se ven contaminados por factores externos e internos en la producción, transporte, almacenamiento y distribución. Entre los factores internos están los transgénicos, aditivos y nanotecnología; y en los externos está la contaminación. Un ejemplo de lo que está pasando con los alimentos es la alerta sanitaria en Estados Unidos por millones contaminados con drogas

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
677 04 40 39 - 927 57 07 25
Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1:45 h. de Madrid)



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

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

Confíando en tu corazón
podrías cambiar los
patrones erróneos
YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS



ALQUIMIA SEXUAL PARA TIEMPOS MODERNOS

Vivimos en una sociedad donde ha habido un gran cambio en las prácticas sexuales de la población en poco tiempo. Hace relativamente pocos años se vivía un tabú sexual donde muchas personas se sentían culpables si empleaban su sexualidad para otros motivos distintos a los de procrear



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

taocenter.es

En la actualidad, nos hemos ido casi al extremo opuesto, donde gran cantidad de estímulos sexuales están presentes en nuestro día a día en todos los medios de comunicación. Donde la pornografía, con una banal propuesta del sexo, es una de las industrias más fuertes a nivel mundial y cada vez más accesible a través de la ventana al mundo que nos brinda Internet. Donde hay una creciente presión sexual hacia los niños y adolescentes que tienen sus primeros encuentros sexuales cada vez más precoces. Una sociedad donde parece que cuantas más relaciones sexuales se tengan, mejor.

Para el Tao lo que realmente es importante no es la cantidad sino la calidad. Nos interesa centrarnos en qué hacemos con nuestra energía sexual y si somos capaces de vincularla con el amor y la compasión disponibles en un corazón abierto.

Somos fundamentalmente energía y deberíamos entender que nos interesa generar más de la que gastamos. La energía sexual o “Jing Chi”, es un tipo de energía que tenemos y que además es capaz de dar vida... o de quitárnosla, dependiendo del uso que hagamos de ella.

En occidente vivimos sobreestimulados sexualmente. Muchas veces se nos activa la energía sexual sin siquiera ser conscientes de ello. La industria del marketing utiliza esos estímulos para vendernos cada vez más productos o servicios.

Vivimos grandes niveles de estrés y de desajuste emocional. Muchas personas tratan de reducir ese desequilibrio a través del sexo, sin darse cuenta de que lo que hacen es bajar su nivel de energía en general. Viven una montaña rusa de subidas y bajadas, emocionales y mentales, donde el sexo se convierte en una válvula de escape a través del la que reducimos nuestro nivel de energía.

El hombre a través de la eyaculación da lo mejor de sí para emitir su semilla con el fin de procrear. Da igual cómo se encuentre físicamente, lo quiera o no; si eyacula va a salir lo mejor de sí. Además, a medida que aumenta la edad tarda cada vez más en recuperarse energéticamente después de eyacular.

La energía sexual o “Jing Chi”, es un tipo de energía que tenemos y que además es capaz de dar vida... o de quitárnosla, depende del uso que yo haga de ella



MAESTRO LIN XIAO HU

- Chi kung
- Kung Fu
- Tai Chi Chuan
- Masaje Tui Na
- Medicina Tradicional China
- Taoísmo, Meditación, Filosofía
- Caligrafía China
- Ceremonia del té

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA CHAN WU CLASES SEMANALES



JANÚ RUIZ

- Chi Kung
- Meditación
- Tai Chi Chuan
- Medicina Tradicional China
- Terapia Craneosacral
- Osteopatía - Shiatsu
- Extensa colección de DVD

CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

(Calle Cáceres 49 - Madrid)

氣

CHI KUNG PARA LA SALUD

(Diploma: Escuela superior
de Qi Gong Xiao Yao)

MASAJE TUI NA TRADICIONAL

(Diploma: Tui Na
Escuela Tradicional - TNET)

康

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ

WWW.CHIKUNGTAOJANU.COM / TF: 656676231 - 914131421 / JANU@CHIKUNGTAOJANU.COM



SABÍAS QUE...

Al alargar el encuentro sexual, permitimos realizar una verdadera alquimia, transformando una energía sexual más densa de la zona genital en una más refinada de centros superiores

- A veces me han preguntado qué sucede si no le damos tiempo al cuerpo a recuperarse después de eyacular y vuelvo a emitir semen. Está claro; si la función principal del cuerpo es dar continuidad a la especie, el cuerpo va a sacar de donde pueda, primero de los genitales, después de los órganos, y cuando no queda más energía en ellos, del cerebro, incluso de las articulaciones y huesos. Es decir, en el caso de los hombres, a partir de una edad, si excedemos la emisión de esperma, debilitamos nuestras capacidades físicas, mentales y emocionales.

En el caso de la mujer, como sus órganos sexuales son más internos, en principio no debería haber tanto problema, pero cada vez hay más mujeres cuya sexualidad es más parecida a la del hombre, se vuelve más yang y también se descargan a nivel energético.

¡Qué diferente sería utilizar esa energía sexual creadora junto con el amor y la compasión para alimentar todo nuestro cuerpo! ¿verdad? Pues esa es la propuesta del Tao desde hace miles de años.

Es importante cultivar nuestra energía para que sea de muy buena calidad. A través de prácticas meditativas conseguimos transformar las energías densas como el estrés, la ansiedad, la agresividad, etc. que oprimen los órganos, en virtuosas que los abren y permiten que la mejor frecuencia energética salga de ellos, en especial del corazón.

La práctica del “Kung Fu Sexual” es muy sencilla. Primero necesitamos afinar nuestro instrumento, nuestro cuerpo físico. Nos interesa tonificar algunos músculos que mucha gente tiene atrofiados, sobre todo de cintura para abajo. Necesitamos aprender a respirar con ovarios y testículos para tonificarlos y dirigir su energía.

Cada vez hay más mujeres cuya sexualidad es más parecida a la del hombre, se vuelve más yang y de esa forma también se descargan a nivel energético

También nos interesa abrir los canales por donde fluye la energía para que cuando decidamos canalizarla, las vías estén abiertas. A través de prácticas externas como el Chi Kung o el Tai Chi se consigue, y sobre todo a través del Tao Yin K.Y. que es el arte de canalizar la energía por mi cuerpo.

Es necesario conocer y regular el grado de activación sexual. Sobre todo en el caso del hombre, pues si hay mucha excitación con poquita estimulación que se reciba se eyaculará muy pronto.

Una vez equilibrados y preparados, tanto el hombre como la mujer, pueden subir la energía sexual de los centros inferiores genitales a centros superiores o glándulas maestras: pineal, pituitaria, hipófisis, hipotálamo y tálamo. Guiamos la energía orgásmica por la columna vertebral al cerebro, nutriendo el palacio de cristal y bajando esa energía para que alimente todo el cuerpo.

Al alargar el encuentro sexual, permitimos realizar una verdadera alquimia, transformando una energía sexual más densa de la zona genital en una más refinada de centros superiores. Conseguimos nutrir todo el cuerpo físico y energético, creando un excedente que nos permite unirnos con nuestra pareja y con el Universo de una forma mucho más profunda y elevada. Esto es lo que en la antigüedad se llamaba "Sexualidad Sagrada".

Es interesante decidir qué hacemos con nuestra energía sexual, si la empleamos en sublimarla, nutrirnos y fundirnos con nuestra pareja y con el Todo o la empleamos para descargarnos energéticamente y fomentar frecuencias más densas.



**Qué diferente
sería utilizar esa
energía sexual
creadora junto
con el amor y
la compasión
para alimentar
todo nuestro
cuerpo ¿verdad?
Pues esa es la
propuesta del
Tao desde hace
miles de años**

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 Lezuza (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



GRAFODIAGNÓSTICO

El hecho de aprender el lenguaje hablado y posteriormente el escrito, ha sido uno de los pasos más significativos en la evolución del ser humano. Más tarde la necesidad de conocer las profundidades de la mente, desemboca en el desarrollo de técnicas de estudio de la escritura

Ansiedad
Depresión
Problemas de pareja
Hipertensión
Jaquecas o migrañas

GRAFOTERAPIA



JESÚS D. MORALES

DIRECTOR DEL CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS
ENERGÉTICAS. CREADOR DEL GRAFODIAGNÓSTICO Y SU
GRAFOTERAPIA

centrodegrafoterapia.com

La Grafología es una técnica muy antigua (Próspero Aldorisius 1611), que trata sobre el estudio de la escritura manuscrita, y su finalidad es conocer la personalidad, carácter y comportamiento que presenta el autor de dicha escritura. Durante cinco siglos, ha ido evolucionando, como lo hacen todas las ciencias y sin embargo, a día de hoy se la conoce como una pseudociencia, cuando la palabra en sí misma significa “ciencia que estudia la escritura”.

El Grafodiagnóstico (Jesús Morales 1980) estudia y analiza la escritura manuscrita, para relacionar el trazo con las funciones psiconeurofisiológicas de tipo consciente e inconsciente y el lugar en el papel donde se ubica cada trazo, para poder comprobar el estado de cada uno de los órganos corporales, las relaciones profesionales, personales y familiares, los diferentes periodos de la gestación, la predisposición académica y laboral, las alteraciones físicas, psíquicas y mentales, y en general al ser humano y su entorno de una forma integral.

El Grafodiagnóstico, no es una mancia ni un arte adivinatorio, tampoco trabaja por grupos de escritura como la mayoría de los sistemas de grafolología, simplemente observa y estudia, gracias a la utilización de conocimientos científicos, filosóficos y a trabajos de investigación y experimentación empírica, todos los reflejos motores y sensitivos que el ser humano manifiesta a través de los trazos, en aquellos lugares de la escritura donde se encuentran los diferentes órganos, aptitudes emocionales y los procesos cognitivos, aportando un minucioso y amplio diagnóstico; por lo que podemos considerar al Grafodiagnóstico como una ciencia aplicada. La mente del ser humano, utiliza los sistemas nervioso y endocrino, como una vía para proyectar la escritura manuscrita y a la vez ésta influye, a través de ambos sistemas, en la mente humana.

El funcionamiento, dentro de su complejidad, es muy sencillo, el encéfalo, a través del sistema nervioso central (S.N.C.), recibe la información del estado funcional general del organismo, así mismo a través del S.N.C. y de las glándulas endocrinas, trata de corregir todas las disfunciones detectadas, no logrando siempre su objetivo y provocando lo que comúnmente se denomina enfermedad, esto puede ocurrir, tanto por los aprendizajes negativos recibidos del exterior, como por los malos pensamientos y sentimientos del interior del organismo.

La Grafoterapia tiene la capacidad de corregir las alteraciones psicósomáticas a través de su sistema de reflejos condicionados que, en forma de estímulos uniformes de origen externo, actúan durante un tiempo de



La mente del ser humano, utiliza los sistemas nervioso y endocrino, como una vía para proyectar la escritura manuscrita y a la vez ésta influye, a través de ambos sistemas, en la mente humana

www.viajarconencanto.com

VIAJAR
Con Encanto

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

Desde 270€

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

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



- ➔ terminado, con el fin de abrir nuevos caminos neuronales que fijen, con carácter automático, el restablecimiento de las zonas encefálicas correspondientes a la inhibición o excitación de los diferentes estados psicósomáticos.

SABÍAS QUE...

El Grafodiagnóstico estudia y analiza la escritura manuscrita, para relacionar el trazo con las funciones psiconeurofisiológicas de tipo consciente e inconsciente para poder comprobar el estado de cada uno de los órganos corporales, las relaciones profesionales, personales y familiares...

En algunas ocasiones, existe una resistencia inicial a la elaboración de un nuevo estereotipo (Grafoterapia), por la complejidad existente de estímulos de carácter interno que produce el propio individuo (fenotipo), una vez superada la resistencia inicial, estos estímulos quedan relegados a un segundo plano, ya que se adquiere un control de carácter inconsciente sobre la propia escritura, que deriva en un cambio de comportamiento psicósomático y por lo tanto, en el restablecimiento de la salud del individuo.

Los campos de aplicación y utilización del Grafodiagnóstico y su Grafoterapia, son todos los derivados de la salud física, mental y emocional, enseñanza, pedagogía, selección de personal, pensamiento profundo, metafísica, conocimiento, autocontrol, relaciones personales de pareja y matrimoniales, búsqueda de pareja, psicología, restablecimiento de la armonía familiar, conocimiento de las predisposiciones académicas y laborales, estudio de las obras pictóricas para conocer a sus creadores, capacidad de respuesta ante un estímulo aversivo, estudio del comportamiento y las relaciones humanas, peritaciones grafológicas a nivel judicial, criminología, diagnóstico y tratamiento terapéutico en general, motivación personal para manejar la vida de una forma equilibrada y satisfactoria, también como vía para el enriquecimiento del cuerpo, el alma y el espíritu y sobre todas aquellas cosas que nos produzcan placer, salud, equilibrio, armonía, bienestar y autoconocimiento.

En el dibujo gráfico, podemos observar algunos ejemplos de cómo se proyectan algunas de las diferentes alteraciones psicósomáticas a través de la escritura manuscrita.



RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Historias espirituales
espaciohumano.com



LA LECHUZA Y LA TÓRTOLA

Una lechuza y una tórtola se habían hecho muy buenas amigas. Cierta día, la tórtola vió como su compañera se preparaba para hacer un viaje. Le preguntó:

- ¿Te vas, amiga mía?

- Sí, y todo lo lejos que pueda de aquí.

- Pero ¿por qué?.

- Porque a la gente de este lugar no le gusta mi graznido; se rien, se burlan de mí y me humillan.

Después de cavilar unos instantes, la tórtola dijo:

- Mira, amiga querida, si puedes cambiar tu graznido, no es buena idea que te vayas, porque ya no necesitarías hacerlo. Si por el contrario no puedes cambiarlo, ¿qué objeto tiene que te mudes? Allí donde vayas encontrarás también gente a la que no le guste tu graznido. ¿Qué harás entonces? ¿Volver a mudarte? Es mejor que permanezcas aquí y no pierdas tu serenidad ni equilibrio porque a algunos no les guste tu graznido.

REFLEXIÓN

Buda era a veces insultado y descalificado, pero jamás se inmutaba. En una ocasión advirtió: "Nunca ha habido, ni hay, ni habrá nadie que no sea insultado por unos y alabado por otros". Del mismo modo que a unos gustamos y a otros disgustamos. No podemos pretender gustar a todo el mundo ni sentirnos agraviados u ofendidos si no nos consideran o si incluso nos menosprecian. Muchos nos aceptan, pero otros, no. Tenemos que aprender a aceptarnos a nosotros mismos y proceder como lo requieran las circunstancias.

Hay mucha gente aviesa, malévola o desaprensiva, y otra mucha que critica por criticar: tal es su afición, como si tuvieran por lengua una daga. Ante las críticas el ego se resiente, sí, porque en principio todos queremos ser afirmados, considerados y elogiados; pero en la medida en que uno va superando carencias emocionales y empezamos a dejar de ser unos mendigos del reconocimiento ajeno, porque aprendemos a reconocernos a nosotros mismos. Tenemos que empezar a confiar en nuestros recursos internos y nuestra capacidad para evolucionar conscientemente y no estar supeditados al juicio u opiniones de los demás. Como decía Buda: "Los demás me insultan, pero yo no recojo el insulto".

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

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

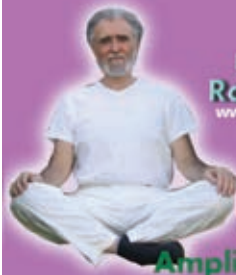
TEL: 91 544 98 21 Guzmán el Bueno, 93 1º Ext. dcha. Madrid
www.acupunturalunaysol.com



SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios





YOGA Y DIETA

COMER CON MODERACIÓN, GARANTÍA DE VIDA

Cuando llega la hora de comer cometemos muchos desatinos. Comer en exceso es una de las causas principales de muchas enfermedades. Cuando se come demasiado, no se deja ningún descanso al estómago. Esto impide una buena eliminación, asimilación y crecimiento. Todos los órganos se ven sometidos a un exceso de trabajo y enferman rápidamente. Por ello, evita comer en exceso y observa una moderación perfecta en la dieta.

Swami Sivananda



CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

La moderación y la sencillez en la dieta son claves en la alimentación de las personas que practican yoga. La práctica del yoga, junto con unos conocimientos básicos en nutrición, no sólo te da la experiencia de saber qué alimentos son adecuados para tu cuerpo y tu mente, sino también, y no menos importante, tomar conciencia de cómo llevas a cabo el acto de alimentarte.

COMER: MENOS ES MÁS

La moderación en la cantidad de alimentos que ingerimos, sobre todo a la hora de cenar, es fundamental. Realizar la cena a una hora temprana y si esto no es posible, realizar una cena muy ligera para no saturar nuestro sistema digestivo antes de ir a dormir. Nuestros órganos internos aprovechan el descanso nocturno para reponerse.

La cantidad es fundamental, si comes en exceso, todo nuestro prana o energía vital, se irá al estómago para ayudar en la digestión y no nos permitirá descansar.

Termina de comer cuando tengas tres cuartas partes de tu estómago satisfecho y come sólo cuando tengas hambre.

“El secreto para estar sano y feliz todo el tiempo es quedar siempre con un poco de hambre. No sobrecargar el estómago.”

Swami Sivananda en su libro “Senda Divina”

PRESTAR ATENCIÓN

Presta atención a la hora de preparar la comida y de elegir los ingredientes, escógelos con amor. La actitud mental y emocional de la persona que prepara la comida es importantísima pues su estado de ánimo se transmite al alimento.

Hacer la comida con concentración y conciencia es Yoga.

A la hora de comer presta la misma atención, no comas leyendo el periódico, hablando o viendo la televisión. Aleja el móvil mientras comes. Si prestas atención al alimento que ingieres ayudarás a tu organismo a realizar la asimilación de los nutrientes. Y también serás capaz de percibir los efectos que los alimentos tienen en tu cuerpo y en tu mente. Y por supuesto serás capaz de analizar qué alimentos te convienen, qué alimentos te sientan bien y te hacen sentir feliz y saludable.



AGRADECE EL ALIMENTO

No importa a quién: a quién lo cultivó, lo transportó, lo vendió, lo compró, lo preparó, a la Naturaleza, al Universo, a Dios. Una parte del milagro de la existencia se debe al alimento. Sólo da las gracias por él.

Todo ser vivo tiene que comer para mantener la vida. La buena comida también mantiene la vida de este cuerpo. La conciencia en el individuo debe su manifestación al poder de la comida solamente. El poder de la comida se manifiesta incluso a través de la mente, el intelecto y la razón.

Swami Sivananda

ENCUENTRA LA SENCILLEZ

Una cantidad moderada de comida y la sencillez facilitarán el trabajo a tu sistema digestivo y te aportará salud y alegría. Una comida sencilla (sin demasiadas mezclas) se digiere mejor. Nuestro sistema digestivo es capaz de reconocer la naturaleza de cada alimento, cuando no están demasiado mezclados entre sí, segregando los jugos gástricos adecuados a cada uno de ellos.

La combinación de los alimentos debe ser apropiada. Evita: la fruta con proteínas; o frutas con carbohidratos; grasas con proteínas; carbohidratos con proteínas. Las frutas comerlas siempre separadas de las comidas. Lo ideal es comerla como un tentempié.

La piel, la claridad, la buena voz, la larga vida, el entendimiento, la felicidad, la satisfacción, el crecimiento, la fuerza y la inteligencia se fundamentan en el alimento.

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>

 **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

609 186 866 info@yoguindia.com  

Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevananda

**CLASES, CURSOS
Y FORMACIÓN
DE PROFESORES**

 **tlf 91 361 51 50**
www.sivananda.org/madrid
www.sivananda.eu



El amor verdadero es el amor incondicional.

Es curioso que a veces te encuentras personas que no creen en él, para ellos es una utopía.

¿Existe o es una fantasía?

TANTRA Y EL AMOR INCONDICIONAL

Existe, gracias a Dios lo he experimentado y veo constantemente, especialmente en talleres de Tantra, personas que lo experimentan, aunque sea puntualmente.

Sí, es cierto que es difícil mantenerlo en el tiempo. Al cabo de un tiempo sale el ego y volvemos al mundo cotidiano, donde todo se mezcla con el interés personal, con nuestros miedos, deja de ser incondicional, y se termina la magia.

Para que sea Sexualidad Sagrada y Tántrica, necesitamos como mínimo que al hacer el amor haya tres cosas:

- Amor consciente o verdadero
- Transfiguración. Ver lo divino en ti y en el otro
- Transmutación de la energía sexual

Esto debe ser mutuo. Si falta cualquiera de estos tres, no hay Tantra ni sexo sagrado.

Pero, ¿qué es el amor? La palabra amor es una palabra sagrada.

El amor no es el enamoramiento, el cual fácilmente puede ser una ilusión, una proyección. El amor no es una relación con otra persona.

El amor es un estado del ser, es un estado interno, no tiene nada que ver con otra persona. El amor no es enamorarse de otra persona, sino que uno es amor.

El amor en mayúsculas es cuando te realizas como ser humano, es cuando debido a que has evolucionado, sientes que eres amor.

Como dijo el gran lama tibetano Garchen Rinpoché: “No esperes amor en tu vida, conviértete en amor”.

El Amor no se busca a través de otra persona: el Amor se es. “Yo soy Amor” es una buena afirmación o mantra, Aham Prema en sánscrito, y sólo cuando se tiene dentro es cuando se puede compartir. La persona que dice no haber encontrado el Amor es porque no ha buscado en el lugar adecuado: dentro de sí misma.

Nadie puede hacerte feliz. Nadie puede hacerte infeliz.

El amor empieza por uno mismo, amarse a uno mismo, buscando el amor internamente. Si no te amas a ti mismo ¿Cómo vas a poder amar a los demás?

¿Qué amor vas a compartir con otra persona?



HARI DASS

INSTRUCTOR DE TANTRA Y SEXUALIDAD CONSCIENTE

tantrayamorconsciente.com

Si buscas el amor externamente, como hacen la mayoría de personas en occidente, acabarás frustrado y desesperado. Solo la interioridad puede aportarte felicidad verdadera.

Pero, ¿cómo amarse a uno mismo? El tántrico lo hace practicando la sádhana o práctica espiritual. Dedicándote unos minutos o horas cada día a tu práctica espiritual.

Practicando para despertar nuestra energía espiritual y sexual que llamamos Kundalini.

En el mundo convencional normalmente mezclamos o confundimos el amor con el apego, y entonces se vuelve un veneno. El apego es cuando te crees que algo externo a ti es la causa de tu felicidad y que sin ello no puedes ser feliz. Es cuando te crees que algo te pertenece, que eres su dueño, es la posesión. “Eres mía, eres mío”. De ahí surgen los celos y la violencia de género. El amor puro está donde uno menos se espera... en el desapego. En el desapego está la verdadera libertad.

Otra llave es la compasión. Existen rituales tántricos en los cuales es relativamente fácil poder conectar con el servicio y el amor incondicional. Es una experiencia extraordinaria y muy transformadora aunque solo la vivas durante unas horas. Se sanan heridas, creencias y patrones de falta de amor, falta de aceptación, heridas de abandono, frustración, miedos.

Experimentar el amor incondicional es un estado de éxtasis, hay mucho placer en ello, es la verdadera apertura del corazón. No hay placer más elevado que el éxtasis de sentir el amor verdadero.

BUSCA DENTRO DE TI

La persona que dice no haber encontrado el Amor es porque no ha buscado en el lugar adecuado: dentro de sí misma

Si no te amas a ti mismo ¿Cómo vas a poder amar a los demás? ¿Qué amor vas a compartir con otra persona?

VACACIONES TÁNTRICAS

Disfruta este verano abriendo tu corazón



Este verano dedícate a ti. ¡Sanando tu sexualidad se puede transformar completamente tu vida!
Aprende a Amar profundizando en la sabiduría del camino tántrico, en las relaciones y la sexualidad sagrada.
Encuentra nuevas formas de gozar y profundizar en el amor, con mayor presencia y consciencia, tomando responsabilidad de tu felicidad.

TALLER “COMPASIÓN Y ÉXTASIS” Sanación Sexual y del Corazón

Del 4-8 Julio o del 25-29 Julio
en Guardiola de Berguedà (Barcelona)

En estos 5 días aprenderás:

- La compasión, la entrega y la rendición espiritual.
- El amor. La importancia de abrir el corazón.
- Sanar tus heridas del pasado y abrirte a una vida de gozo y plenitud sin límites.
- Elevar la confianza en el género opuesto.
- Integrar el Tantra en tu estilo de vida.

Talleres impartidos
por Hari Dass y Anokhi:



RETIRO DE AGOSTO: FORMACIÓN DE TANTRA Y SEXUALIDAD SAGRADA Del 20 al 30 Agosto en Montañas de Prades (Tarragona)

En nuestra formación aprenderás cómo integrar la experiencia tántrica a tu vida, preparando tu cuerpo y tu mente para una correcta práctica del Tantra, lo cual te ayudará a transformar e integrar tanto tu práctica sexual como espiritual en toda tu vida.
Encontrarás un ambiente seguro, relajado, distendido y divertido, compartiendo una cosa en común: el Tantra y la Sexualidad Consciente.

Tfn 606 145 853

montse@tantrayamorconsciente.com
www.tantrayamorconsciente.com

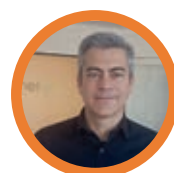


LA TRAMPA DEL BYPASS ESPIRITUAL

Si te mueves o te estás iniciando en entornos relacionados con el crecimiento personal/espiritual, ya contarás por decenas las veces que has escuchado expresiones como “yo esto ya lo tengo muy trabajado”, “yo ya estoy muy trabajado/a”, y/o a personas predicando en círculos informales sobre su nivel de consciencia, sobre su gran comprensión sobre el origen de sus conflictos y sobre lo integrado que lo tienen todo

Pero después, cuando has compartido tiempo con esas personas, puede que hayas visto cosas que te han despertado algunas dudas: ¿cómo es que esta persona está aquí, dándole tantas vueltas a ese tema que ya tenía tan trabajado? ¿Qué hace que esta persona esté sufriendo de esta forma y luchando con esa incompreensión, si realmente lo tenía todo tan integrado?

Y es que, cada vez es más habitual en el entorno espiritual encontrar este tipo de contradicciones, cuya raíz está en la jugosa trampa que puede tender su saboteador interno a una persona cuando trabaja su crecimiento, y que fue bautizada por John Welwood, hace más de 30 años: el bypass espiritual.



AGUSTÍN PIEDRABUENA
DIRECTOR INNERKEY COACHING

inner-key.com



Tras la acumulación de lecturas, vídeos, charlas, talleres... muchas personas se hacen con un haber de teorías y supuestas certezas que, engañosamente, creen integrar y poner en práctica. Sin embargo, en entornos de trabajo personal, vuelven una y otra vez a sacar a la luz los mismos asuntos que supuestamente ya tienen muy identificados y trabajados. Y vuelven a luchar contra situaciones, realidades y emociones con más incompreensión de la que ellos creen. Esto suele significar que, en el fondo, no los han resuelto ni comprendido a nivel profundo, ni tampoco han hecho algo que realmente pueda ayudarles a vivirlo de otra manera.

Aceptación VS inmovilismo

Si realmente hubiésemos integrado la sabiduría espiritual, carecería de sentido que tuviésemos tantos conflictos internos con nosotros mismos, con otras personas o con determinadas situacio-

**Lo que resulte
de nuestras
acciones es lo que
deberemos aceptar,
sea o no el resultado
que nuestra mente
racional entiende
por adecuado**

BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®
INSTITUTO SCHAROVSKY

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

Certificación Internacional
por Jorge Puyana

636 240 073
www.bandagastricavirtual.es

¿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

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

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



DEPURA
IBIZA
Living in
Harmony

· www.depuraibiza.com ·



nes. Habríamos abrazado uno de los valores más elevados, y a la vez más difíciles de comprender: la ACEPTACIÓN. Pero esta aceptación no debe confundirse con el inmovilismo. No debe servir de excusa para no avanzar hacia aquello en lo que realmente creemos. No debe alimentar a nuestro sabotador interior para mantenernos presos dentro de nuestra zona de confort, recubierta de un halo de espiritualidad.

La clave está en combinar la aceptación con la acción. La verdadera aceptación no significa rendirse ni resignarse ante injusticias, enfermedades, mediocridades, necesidades, muertes, etc., sino trabajar duro para mejorar nuestra mente y nuestro mundo, pero desapegándose del resultado. Actuar con determinación desde la aceptación. Actuar sin etiquetar los resultados como positivos o negativos. Lo que resulta de nuestras acciones es lo

**La clave está
en combinar
la aceptación
con la acción.
La verdadera
aceptación no
significa rendirse
ni resignarse sino
trabajar duro para
mejorar nuestra
mente y nuestro
mundo, pero
desapegándose del
resultado**

que deberemos aceptar, sea o no el resultado que nuestra mente racional entiende por adecuado. Creer realmente que lo que pase es lo que tiene que pasar, pero no desde el inmovilismo, sino desde acciones responsables que emprendamos sobre aquellos asuntos sobre los que nos hemos hecho conscientes. Consciencia y responsabilidad. Ser y hacer desde el Ser. Cualquiera de las dos patas, sin la otra, cojea.

Aceptar las emociones

Y aceptando no solo los resultados, sino las emociones que hayamos transitado en el proceso. Las emociones forman parte de nuestra naturaleza humana. A lo largo de nuestra vida va a haber muchas situaciones que nos despierten emociones que tomaremos como positivas, y otras tantas que no nos lo parecerán tanto. Pero todas son necesarias y tienen su función. No debemos pretender, a base de un bypass espiritual, ignorar o reprimir las emociones que

estemos sintiendo en cada momento, ya que de esa manera no podremos aprender, ni avanzar, ni crecer. Con tesón, perseverancia y crecimiento, podemos aprender a gestionar cada emoción, sea cual sea. Podemos aprender a no convertir el dolor en sufrimiento, o podemos aprender a transitar la tristeza desde la aceptación. Pero para eso, es necesario mucha humildad y paciencia. Es necesario saber que el trabajo nunca termina, y que no vale con acumular horas y hojas ingentes de teoría espiritual, si no que tenemos que hacer un sincero y profundo esfuerzo por integrarlas, por vivir desde ahí, por predicar con el ejemplo. Pero sabiendo y aceptando que somos humanos, que debemos transitar, con todas sus consecuencias, esta experiencia humana. Hemos venido a jugar.

Se dice que la vida es una maestra que nos repite pacientemente el mismo examen, una y otra vez, hasta que conseguimos aprobarlo. Y como en un examen, de nada vale aprenderse la teoría al pie de la letra, y jactarse ante los demás de sabérsela antes del examen, si cuando entramos al aula lo que nos encontramos no es un examen tipo test ni unas preguntas abiertas determinadas.

Cuando lo que realmente nos encontramos es un folio en blanco donde probablemente lo que tenemos que escribir no es directamente toda esa teoría, si no el fruto de una comprensión mucho más profunda, que nos permita crear, improvisar, hacer frente a cosas que no venían en los libros y, en definitiva, demostrar que realmente hemos aprendido lo que la maestra intentaba enseñarnos, con nuestra propias palabras, experiencia y corazón.

Por eso, siempre invito a todo el mundo de todo corazón a que no pensemos ni hablemos tanto acerca de la espiritualidad, sino que la VIVAMOS con mayúsculas en cada acto, por pequeño que sea. Que en todo momento seamos seres espirituales que están viviendo una experiencia humana, y no humanos que pretenden entender y predicar de espiritualidad.

A lo largo de nuestra vida va a haber muchas situaciones que nos despierten emociones que tomaremos como positivas, y otras tantas que no nos lo parecerán tanto

the inner key

Curso de Crecimiento Personal

Creado por



Agustín Piedrabuena

**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



**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



La liberación del miedo y del deseo

REIKI Y MEDITACIÓN



MIGUEL ALAMEDA
CENTRO DE MASAJE MANUAL

cmasaje.es

La sabiduría, en su aspecto de desarrollo espiritual, es la que permite a la persona llevar una vida impregnada de armonía y equilibrio y para ello el individuo debe aprender a soltar; liberarse del miedo limitante que le han inculcado desde su infancia. Y gestionar, por otro lado, el deseo, esa necesidad de posesión que no tiene mejor finalidad que alimentar el ego.

El miedo y el deseo son la vía directa hacia el sufrimiento, es decir la falta de armonía entre las partes del Ser.

Franz Antón Mesmer, aquel hombre de ciencia vilipendiado por la comunidad científica de la época regida por la ignorancia, los celos y la envidia, proponía que “El hombre se encuentra en estado de salud, cuando todas las partes de que se compone, poseen la facultad de ejercer las funciones a que están destinadas. Si en todas sus funciones reina un orden perfecto, ese estado se llama estado de la armonía.” (Aforismos 146 y 147) ¹.

El ser humano ha sido, es y será, cuerpo, mente y espíritu. Y debe reinar un orden perfecto, un estado de armonía, entre todas sus partes y no se puede dividir una de la otra sin alterar, perjudicar, esa armonía, equilibrio.

El miedo y el deseo producen desequilibrio entre nuestras partes; alteran nuestra mente, conciencia y conducta, lo cual producirá malestar físico y también impedirá el desarrollo espiritual, lo que realmente somos y a lo que tan poca importancia le concedemos desde la sociedad y la ciencia.

Para la ciencia, el espíritu, el alma, radica en la red neuronal del cerebro según manifiesta el neurocientífico Joaquim Fuster ² lo cual no coincide con lo que nos propone el filósofo Rob Riemen al sugerir que “La ciencia y la tecnología nunca serán capaces de brindar una visión completa del ser humano, con sus instintos y deseos, virtudes y valores, mente y espíritu.” ³ A través de la práctica del Reiki, de la Meditación y de la Ética, llegamos a comprender que el miedo y el deseo nos hacen daño.

El miedo, la emoción más perturbadora y limitante, nos impide ver, pensar y actuar con rectitud, nos encadena con grilletes que son nuestros actos perjudiciales y frustra nuestro anhelo innato de aspirar a una vida mejor. Hay que traspasar la barrera del miedo identificando aquellos factores que lo producen; se puede hacer, aunque, ciertamente, es difícil y se puede necesitar ayuda.

El deseo es la otra faceta de la mente que origina mucho sufrimiento. El maestro budista zen Thich Nhat Hanh nos propone que “cada cual puede mirar y tratar de reconocer su deseo más profundo, ver si es saludable o no, y si nos procura sufrimiento o felicidad, porque es el alimento que nutre nuestra vida.”⁴

El deseo, la volición, está detrás de mucho sufrimiento; lo podemos comprobar si miramos en profundidad las consecuencias de las crisis económicas, consecuencia de una crisis espiritual (emergencia, a decir de Stanislav Grof). Muchas personas anhelan poseer y disfrutar de bienes que creen, equivocadamente, que les aportará felicidad y bienestar cuando en realidad se aproximan al abismo del vacío, el desasosiego. Hay que contener nuestro impulso consumista y orientar el deseo hacia el estudio y la reflexión, la meditación y la vida laboriosa y estoica.

[1] Los fundamentos del magnetismo animal. Franz Antón Mesmer – Ediciones INDIGO. [2] Redes para la ciencia. Programa 110. El alma está en la red del cerebro. <https://www.redesparalaciencia.com/6374/redes/redes-110-el-alma-esta-en-la-red-del-cerebro>. [3] Para combatir esta era. Rob Riemen – Ediciones Taurus. [4] Buenos ciudadanos. Thich Nhat Hanh – Ediciones ONIRO

SABÍAS QUE...

El miedo, la emoción más perturbadora y limitante, nos impide ver, pensar y actuar con rectitud, nos encadena con grilletes que son nuestros actos perjudiciales y frustra nuestro anhelo innato de aspirar a una vida mejor



SÍ, HAY DIFERENCIAS

靈
氣

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 ...

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.

**CENTRO DE MASAJE MANUAL®**

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



LA CONCIENCIA EN UNO

LA CONCIENCIA Y EL FENÓMENO HUMANO

Ves y un universo nace dentro de ti. Oyes y naces a una música interior. Escuchas y todas tus células resuenan y danzan. Te callas y accedes al silencio del que nace todo



DR. JORGE CARVAJAL POSADA

DIRECTOR Y SOCIO FUNDADOR DE LA ASOCIACIÓN
INTERNACIONAL DE SINTERGÉTICA (A.I.S.)

MÉDICO DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUÍA, PIONERO DE LA
MEDICINA BIOENERGÉTICA EN HISPANOAMÉRICA Y CREADOR
DE LA SINTERGÉTICA

sintergetica.org

Conciencia, la que lleva el electrón con su carga, la que se precipita desde el patrón de ordenamiento sutil del arquetipo. Conciencia el proceso por el cual la luz se hace implícita en la materia y se libera en la energía que nutre el trabajo y al poema. Conciencia es el ritmo circadiano de la luz y de la sombra, el contraste del crepúsculo y la aurora, el perenne encuentro del cielo y de la tierra. Conciencia, la cualidad de todo, el cómo y la relación revestida de alegría o de tristeza, de carga eléctrica o magnética, de idea, luz, materia, sol, galaxia, agujero negro.

Miles de millones de años condensados en el instante sublime de presencia, cuando la lejana estrella produce una descarga de fotones en el fondo de tus ojos. Un instante irrepetible se ha quedado grabado como un paisaje con sus miles de millones de detalles entretejidos para reve-

larte la unidad. Este sentimiento irrepetible de ser parte del sol naciente, esta desazón de lo que se pierde, esta tenue alegría de la inocencia leve y breve que cuando llega ya se va. Esta incertidumbre como única verdad. Conciencia.

No saber que no se sabe hasta saberlo y sentir la fluidez de la humildad. Esta aceptación de lo que es para poderlo transformar. Conciencia.

Esta subjetividad que relativiza toda ley. Esta objetividad que demarca el límite de la libertad. Este anhelo de paz, conciencia.

La experiencia del ritmo nacido de las pausas, el recóndito sentir de esa quintaesencia que algunos llaman alma. Conciencia.

Aunque no nos hubiéramos nunca dado cuenta allí estaba la conciencia continente de todo continente, contenido de todo contenido, sentido de toda dirección.

Moviéndose en la dirección del centro, tocando el corazón nuclear de cada cosa.

Conciencia en el sentir y en el pensar, en la alquimia que ha unido la cabeza al corazón, en la generosidad ilimitada de ofrendarse y entregarse.

La conciencia y el fenómeno humano

Somos en proceso no acabados, ni completos, con el profundo anhelo de sentido, buscando por mil rutas el sentido hasta que nos convertimos en proceso y en camino. Procesos de relaciones que nunca acaban de completarse y abren puertas a patrones de diseños y tejidos siempre nuevos.

Justo allí donde la conciencia se hace reflexiva, e interactúa consigo misma para auto recrearse y expresarse en su faceta superior de conciencia creativa, se revela el fenómeno humano. Devolverse sobre los propios pasos, regresar, interiorizarse y reconocerse para proyectarse originalmente... tantas puertas se abren cuando la evolución alcanza la dimensión de lo humano, que podríamos vislumbrar la propia humanidad como un océano al que tributan los glaciares derretidos de la con- ➔



SABÍAS QUE...

Somos en proceso, no acabados, ni completos, con el profundo anhelo de sentido, buscando por mil rutas el sentido hasta que nos convertimos en proceso y en camino. Lo humano más que un destino es un camino evolutivo de regreso, una contracción hacia la síntesis después de que el universo se ha expandido

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

- **Curso HO (OSTEOPATÍA HORMONAL)**
19 - 22 de julio en GERONA
3 - 16 de septiembre en BILBAO
- **Curso ABRT (TERAPIA BIOLÓGICA ANIMAL)**
8 y 29 de julio en Chinchón - MADRID
- **Curso BRT (CRANEAL - NUEVA MEDICINA)**
20-23 de septiembre en GERONA
- **Conferencia PBP (PODER BIOLÓGICO DE LAS PALABRAS)**
11 de septiembre en Ecocentro - MADRID



- ➔ ciencia mineral que ascienden como savia vegetal al lugar donde el rojo de la sangre enciende el movimiento y el profundo anhelo latente en toda la evolución: la libertad.

NUEVO ORDEN EN LA EVOLUCIÓN EN LO HUMANO

En lo humano la evolución ha dejado de expandirse hacia la periferia y se ordena en la dirección del punto de partida, profundizándose y abarcando, más allá del mundo de las cantidades, nuevos modos y cualidades de relación. La vida se reinventa a sí misma y todas las fuerzas creativas plasmadoras bullen, se reúnen y se complementan, creando a través de la humanización una emergencia creadora impredecible

En la humanidad, todas las corrientes se sintetizan, se disuelven, se resuelven en un nivel de conciencia emergente que permite a todo lo creado ser partícipe del proceso de creación. Lo humano más que un destino es un camino evolutivo de regreso, una contracción hacia la síntesis después de que el universo se ha expandido. La conciencia reflexiva es contracción, un viaje al interior hacia el vacío del que todo cuanto existe ha nacido.

En lo humano la evolución ha dejado de expandirse hacia la periferia y se ordena en la dirección del punto de partida, profundizándose y abarcando, más allá del mundo de las cantidades, nuevos modos y cualidades de relación. La vida se reinventa a sí misma y todas las fuerzas creativas plasmadoras bullen, se reúnen y se complementan, creando a través de la humanización una emergencia creadora impredecible. Esto nos regresa a la inocencia. Estamos siempre naciendo. Nunca hemos dejado de ser nuevos. En un fluido permanente hay algo que no envejece, aunque el cuerpo decline, algo siempre nuevo y distinto afirmando una identidad que nunca es igual a sí misma.

**Esta aceptación
de lo que es para
poderlo transformar.
Conciencia**

Alumbrar adentro

Cuántos miles de millones de años para estar ahora, aquí, sintiendo en el agujero negro de esta vida las miríadas de vidas condensadas hablando tu lenguaje.

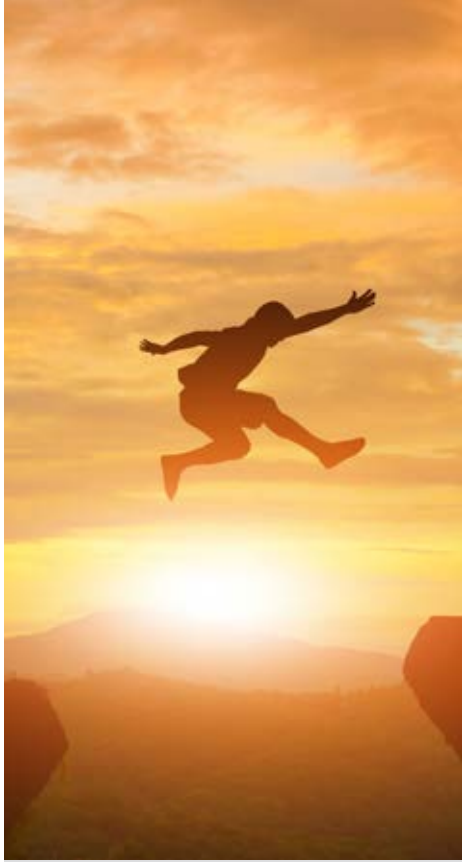
Alaska Australia, Eurasia, Afroamérica todas las dimensiones de Pangea con sus tejidos vitales ascendiendo hasta tus células para cantar con tu voz única el canto de todos los átomos de Gaia, fundidos en la corriente ascendente a las estrellas.

Atracciones electromagnéticas y gravitacionales, interacciones fuertes y débiles, amores, olvidos y recuerdos en un abigarrado campo de relaciones que se tejen y desgarran, el gran campo contiene la vida latente y expresada en explosiones e implosiones, nacimientos y muertes.

Todo este campo infinito precipitado ahora en tu presencia, misteriosa y única, afirmando el todo al modo tuyo, paisajeando el mundo, saboreándolo, sufriendolo, gozándolo. Conciencia y vida, mente, partícula, quasares multiversos, la misma cuerda vibrando tensa, atada a tus manos, envolviendo la caricia. Resonando en tu corazón.

Cierra los ojos, cállate y exprésate desde el fondo de ti, allí donde está naciendo y muriendo ahora mismo el mundo. Alumbra adentro y en el fondo de tus sombras verás la única luz que las proyecta. Es la misma luz que fue al principio de todo, la misma sombra proyectada de las cosas que se ocultan de sí mismas.

Alumbra adentro y en el fondo de tus sombras verás la única luz que las proyecta



ESTIVALIA

FESTIVAL de verano

AGOSTO

La Mancha
Galicia
Málaga

info@estivalia.es 629 48 28 04

www.estivalia.es

CURSOS&TALLERES NATURALEZA CONVIVENCIA VIDA SALUDABLE ACTIVIDADES GRUPALES EXPERIENCIAS

A collage of circular images. The top right shows a group of people dancing in a park with a hill in the background. Below that, a person is jumping over a low wall. To the left, a woman is sitting on a bench, and another person is standing next to her. In the bottom left, a person is jumping in the air. The bottom right shows a waterfall cascading down rocks.

VACACIONES SINGLES DEL 10 AL 15 DE AGOSTO

VACACIONES SINGLES en desarrollo personal, grupo reducido, piscina, entorno natural, talleres de seducción, diversión, baile, masajes, y más.

www.aprenderaconocerse.com
contacto@aprenderaconocerse.com

A photograph of a person jumping over a low wall, with other people standing nearby. The scene is outdoors, possibly near a pool or a park.

EUTIQUEIANO ENDJE

Osteópata
Terapeuta Cráneo-sacral
Reeducación postural

www.cuerpozen.com
Telf. 609 889 557
info@cuerpozen.com

Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda

A close-up photograph of a spiral-bound notebook, showing the metal spiral binding and the pages of the notebook.



¿ME GUSTO O NO ME GUSTO?

Comenzó el verano y con él llegaron las citas de piscina y playa



OLGA ALBALADEJO JUÁREZ
SOCIA FUNDADORA EN SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO
INTEGRATIVO Y PARTICIPATIVO

centrooncologicosalmah.com

Justo este fin de semana me invitaron a una comida... con un WhatsApp que decía más o menos “traeros el bañador por si nos damos un chapuzón”. Personalmente la rima no me hizo gracia. ¡Quería ser yo la primera que me viera en bañador o bikini! Y la primera en criticar las nuevas celulitis, el blanco de la piel tras el invierno o esos pelos rebeldes de más. Vamos que no iba a sentirme segura sin un tiempo de transición personal.

Salvando las enormes distancias y poniéndonos serios, lo cierto es que automáticamente me acordé de mis chicas de las Escuelas de Pacientes (de cáncer) cuando tratamos el tema de la autoimagen y la imagen corporal.

Son dos conceptos diferentes y a la vez complementarios puesto que autoimagen es lo que pienso y siento (de sensaciones y sentimientos) sobre mí misma y cómo me comporto en consecuencia (o no). Imagen corporal por el contrario se reduce a todo eso, pero sobre mi propio cuerpo.

¿Qué nos pasa con el cuerpo? A diferencia de un pequeño porcentaje de personas que cuidan y “se trabajan” su cuerpo durante todo el año, y ese aún más pequeño porcentaje de personas a las que les gusta tal como es, la mayoría de nosotros somos aguilillas a la hora de encontrarnos los defectos. Vamos, que los vemos todos.

Suelo poner a mis clientes ante el espejo para que se reconozcan y aprendan a verse y mirarse. Indefectiblemente la primera reacción es colocarse el cabello, mirarse un granito, o manifestar expresamente todos los defectos que se les ocurren. Siempre pienso que tienen prisa por decirlos antes de que yo los vea; como si así parecieran menos malos.

Querámoslo o no, la imagen corporal tiene mucho, o todo, que ver con la necesidad de gustar a los demás. Sin ella, no nos importaría como fuera nuestro cuerpo; ni la tersura de menos, ni las cicatrices de más.

En las Escuelas de Pacientes les pregunto a cada una de las participantes qué es la autoestima para ellas y suelen contestar que “el pelo”, o “el pecho”, o “la energía”. No penséis que las respuestas varían demasiado cuando los participantes son hombres, ni cuando estamos en consulta. ¿Por qué nos resulta tan fácil reducir lo que somos a un puñado de cosas y tan difícil darnos cuenta de que autoestima es eso: el amor a uno mismo? No tiene más trampa, ni cartón.

Ciertamente hay enfermedades que se acompañan de tratamientos que implican la alteración temporal o permanente de nuestro cuerpo. Desde la pérdida del cabello, hasta la cirugía radical hay aparentemente un largo camino. Pero nos engañaríamos si solouviéramos en cuenta el impacto que tienen en nuestro cuerpo. Es fundamental entender sus efectos psicológicos (ansiedad, depresión, inseguridad...) y sus consecuencias en la calidad de vida de las personas que los padecen.

En Salmah no creemos que ninguno de tus síntomas (físicos o mentales), ni de tus miedos, sean frivolidades. De hecho entendemos la Estética como una herramienta fundamental de la Salud y el Bienestar.

Sin embargo, el cuerpo, tu cuerpo, aun siendo una parte importante de ti, es solo una parte. Tu eres mucho más. Tu decides la actitud con la que te tratas y cómo cuidas a cada una de tus debilidades y cicatrices. Tu decides si te criticas por lo que le falta, o te sientes orgullosa de tus fortalezas.

Por eso te animo a ponerte ante el espejo, a fijarte en lo mejor de ti, en lo más bonito de tu cuerpo, y a que cuando te preguntes si te gustas, te contestes con un firme y decidido SÍ. No hay nadie en este mundo más importante que tú y si te gustas a ti mismo/a, ¿qué más da lo que piensen los demás?

SABÍAS QUE...

La autoimagen y la imagen corporal son dos conceptos diferentes y a la vez complementarios puesto que autoimagen es lo que pienso y sobre mí misma y cómo me comporto en consecuencia (o no). Imagen corporal por el contrario se reduce a todo eso, pero sobre mi propio cuerpo. La imagen corporal tiene mucho, o todo, que ver con la necesidad de gustar a los demás. Sin ella, no nos importaría como fuera nuestro cuerpo; ni la tersura de menos, ni las cicatrices de más



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



¿POR QUÉ APRENDER PNL VA A CAMBIAR TU VIDA?



N

Nasrudín está en su casa dispuesto a colgar un cuadro en la pared. Se da cuenta de que tiene un clavo, pero le falta el martillo. Entonces recuerda que su vecino tiene uno y decide pedirselo prestado.

Ya camino a la casa del vecino a Nasrudín le asalta una duda:
Pero... ¿Y si no quiere prestármelo?

Ahora recuerdo que ayer me saludó algo indiferente. Quizás tenía prisa. Pero, quizás la prisa no era más que una evasiva. Creo que algo le pasa conmigo.

¿Qué podrá ser? Yo no le he hecho nada. En fin, algo se le habrá metido en la cabeza.

El caso es que recuerdo haber escuchado rumores de que no es un hombre muy social.

Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro?



MARÍA MARTÍNEZ ALCÁZAR
COACH, TERAPEUTA & TRAINER PNL
INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
pnlspain.com

Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. SOLO porque tiene un martillo. ¡Esto ya es el colmo! Al llegar a la casa del vecino, toca el timbre. Se abre la puerta y antes de que el vecino tenga tiempo de decir “buenos días” Nasrudin le grita furioso:

¡Quédese usted con su martillo, estúpido!

¿Reconoces este tipo de situaciones?

Sin duda con nuestros pensamientos creamos nuestra realidad. Así como pensamos así somos y así nos comportamos.

Pero, los pensamientos no surgen de modo azaroso. Proceden de los patrones adquiridos, inconscientemente, a lo largo de nuestra vida y que han ido conformando nuestra personalidad.

La personalidad se va definiendo por las experiencias vividas, educación recibida, cultura y sociedad en la que vivimos, con sus convencionalismos. Todo ello conforma nuestro particular modo de entender el mundo y relacionarnos con él y con nosotros mismos.

Reaccionamos a los estímulos del entorno y actitudes de los demás según los propios patrones. Las herramientas de la PNL nos permiten realizar cambios profundos en estos “programas mentales” para producir respuestas diferentes. Sin necesidad de esfuerzo, los nuevos comportamientos surgirán de forma natural y espontánea.

A través de las técnicas de PNL podemos lograr fundamentalmente:

- Sanar el dolor de experiencias emocionalmente desagradables
- Cambiar los patrones que nos limitan y provocan sufrimiento
- Activar e implementar recursos y estrategias exitosas

La PNL va a cambiar tu vida porque puede cambiar tu personalidad. Y no quiero decir con esto que dejes de ser tú para transformarte en alguien extraño. Más bien te vas a transformar en una persona más carismática, genuina y con mayor capacidad de liderar tu propia vida. Veamos un ejemplo del efecto que la PNL puede producir en tu mente. El objetivo de esta práctica es liberarnos de la carga emocional asociada a una experiencia.



**ADASEC
ESPAÑA**

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

Julio

Sábado 7 de 10 a 15/16 a 20 h
Reiki I **60 €**

Domingo 8 de 10 a 14 h
Meditación Vipassana **20 €**

Septiembre

Sábado 15 de 11 a 14 h
Taller Spa emocional **20 €**

Sábado 15 de 11 a 14/16 a 20 h
Hacia la paz interior
Curso Vivencia Esencial **40 €**

Domingo 16 de 11 a 14 h
Encuentro con tu SER **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
adaseccultura@gmail.com
 Adasec España Al Minuto

-desde 1987-

IE PNL
www.pnlpain.com
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 / pnlpain@pnlpain.com / tel: 685 88 35 32 / 930 17 09 15



53



HERRAMIENTAS DE LA PNL

Nos permiten realizar cambios profundos en estos "programas mentales" para producir respuestas diferentes. Sin necesidad de esfuerzo, los nuevos comportamientos surgirán de forma natural y espontánea

→ Realízala en un lugar con intimidad para que la aproveches mejor. Léela primero varias veces para que te familiarices con los pasos a seguir. Puedes grabarla con tu propia voz y escucharla, así te será más fácil concentrarte y seguir las instrucciones.

1. Observa tu respiración. Date cuenta de cómo estás respirando. Pon tu atención en tu abdomen. Trata de llevar el aire que inhalas por tu nariz hasta tu vientre. Respirando muy lenta y profundamente. Así varias veces para que puedas conectar con tu interior.

2. Ahora recuerda una situación de tu vida en que te has sentido mal (nada traumático) simplemente discutiste con alguien, algo no salió como esperabas, te sentiste incómodo, etc.

3. Con los ojos cerrados. Evoca ese recuerdo. Puede que lo veas de una de estas dos formas. Identifica cual:

a. ¿Te estás viendo desde fuera? En la imagen mental ves a tu persona, como si fueses un espectador. TOMA CONSCIENCIA ¿CÓMO TE SIENTES?

b. ¿Estás dentro de la experiencia y no te ves en la imagen? En este caso sólo ves lo que te rodea, lo que hay en esa situación como sucediendo de nuevo aquí y ahora. TOMA CONSCIENCIA ¿CÓMO TE SIENTES?

4. Vamos a cambiar la experiencia. Con los ojos cerrados:

a. Si estabas fuera. Te vas a introducir en la imagen. Acercándote a ella lentamente, hacia ti mismo. Introdúctete en tu propio cuerpo en esta situación. Revive ahora la experiencia como si realmente

estuviese sucediendo. Viendo, oyendo y sintiendo. Y comprueba los cambios que experimentas. ¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

b. Si estabas dentro. Te vas a ir saliendo de ti mismo para verte desde fuera como un espectador. Si te cuesta, imagina tu cuerpo como un traje y te lo vas quitando lentamente. Sal y aléjate hasta lograr verte a ti mismo de frente a una cierta distancia, como dos metros mínimo. Comprueba ¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

5. Después de cambiar. Vuelve a dejar la imagen como estaba.

6. Respira profundo. Abre los ojos y regresa despacio.

Los patrones mentales limitantes nos censuran. Decidiendo lo que está “bien” y lo que está “mal”. Privándonos de la libertad de expresión y presencia. Perdiendo la conexión con nuestra auténtica identidad y naturaleza esencial.

Y sólo desde la libertad, con presencia, respeto y confianza podemos hacer que el amor exista y crezca en nosotros.

Un maestro me dijo una vez:
“Todos los problemas suelen
tener como raíz el miedo
Y el miedo se resuelve con amor
Pero el amor nos da miedo”

Necesitamos perder el miedo a la libertad para poder volar muy alto.

SABÍAS QUE...

Los patrones mentales limitantes nos censuran. Decidiendo lo que está “bien” y lo que está “mal”. Privándonos de la libertad de expresión y presencia. Perdiendo la conexión con nuestra auténtica identidad y naturaleza esencial



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.artdelatierra.org

☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Colabora:

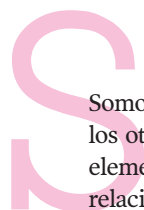
Ecocentro



www.institutopotencialhumano.com



iph@institutopotencialhumano.com



Somos en relación. Vivimos y crecemos a través de los intercambios con los otros y el medio. Ninguna semilla puede actualizar su potencial si los elementos y las condiciones del entorno no son favorables. Unas buenas relaciones interpersonales son agua, luz, oxígeno y nutrientes para la semilla de nuestro organismo. Unas malas relaciones son condiciones adversas para que nuestro organismo prospere.

Relaciones Tóxicas

En las relaciones tóxicas nos sentimos excluidos, mal mirados, rechazados, maltratados y sin poder personal. Las situaciones de maltrato de género y de mobbing son ejemplos muy visibles de relación tóxica.

Relaciones mágicas

Eres afortunad@ si disfrutas de relaciones en las que te sientes libre para ser y expresarte, y eres incluid@, aceptad@, querid@ y valorad@. Es muy notable el impulso y la satisfacción que puedes obtener en unas buenas relaciones.

Conflictos Conscientes

Es lo más natural disentir o discrepar en los asuntos de la sobrevivencia y en los retos de la vida. Somos diversos y podemos diferir en nuestras visiones de las cosas, en nuestras necesidades, ritmos y estilos. Los conflictos son inevitables. Lo importante es saber afrontarlos con eficacia y disponer de una estrategia que produzca buenos resultados y nos regrese a la armonía.

En la estrategia Ganar-Ganar, cada parte expresa sus necesidades y objetivos, escucha las necesidades y objetivos de la otra parte y crean un bloque común para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos. Ambas partes se alían frente al dilema o problema. Es un estilo que requiere valores y habilidades para la colaboración y la creencia de que podrían competir, pero es preferible colaborar.

Conflictos inconscientes

A veces el desencuentro procede de heridas antiguas e inconscientes que desencadenan reacciones de alta emotividad y escaladas de violencia desconcertantes.

En los conflictos inconscientes las necesidades y los objetivos pasan a un segundo plano y se involucran agendas emocionales ocultas que interfieren el acuerdo. En este tipo de conflictos no es suficiente una buena comunicación. Es más, la comunicación en momentos de acaloramiento puede ser contraproducente.

La Asertividad Enriquecida

La comunicación asertiva nos da permiso para la expresión total y nos pide respeto total. Es decir que nos hagamos cargo de nuestras palabras y nos expresemos sin enjuiciar y tomando la responsabilidad por nuestros sentimientos.

¿Cómo podemos hacer esto cuando estamos altamente cargados de tensión? Es imposible. Por eso, proponemos el siguiente protocolo:

1.- Pausa. Lo primero no reaccionar. A través de la pausa se retiene la energía defensivo-agresiva dominante y se crea una oportunidad para la respuesta asertiva.



LA DANZA DE LAS RELACIONES

“Dime
cómo
son tus
relaciones
y te diré
cómo es
tu vida de
feliz”

2.- Drenaje de la tensión: cuando hay conflicto hay tensión y la tensión es una energía que busca ser expresada. Si la tensión se proyecta a la otra persona se convierte en yesca que alimenta el fuego. Es necesario encontrar un método que nos permita drenar o canalizar esa tensión para así evitar descargas explosivas sobre el otro: por ejemplo, correr, cavar el jardín, limpiar la casa...

3.- Recuperar la serenidad: en los conflictos el pensamiento circula obsesivamente en discos rayados. Una descarga benéfica de la tensión descomprime y concentrarse en la respiración ayuda a traspasar la obsesión que acompaña a los conflictos inconscientes. También el contacto con la naturaleza nos serena y nos aporta perspectiva.

4.- Mirada empática: en los conflictos sólo te ves a ti mismo y percibes al otro como un depredador. Es necesario recuperar la perspectiva del otro como un ser humano con sus necesidades, sus habilidades y sus carencias...

5.- Acción Correcta: incluyen la comunicación asertiva propiamente dicha y las conductas adecuadas que lleven a una armonización de los objetivos con estrategias Ganar-Ganar.

Las relaciones interpersonales son una “danza”; la calidad de esta “danza” marca la calidad de nuestra vida.

¿QUÉ INGREDIENTES ENCONTRAMOS EN LAS RELACIONES MÁGICAS?

● Empatía: te escucho y me intereso por tu bienestar

● Inclusión: formas parte, estás incluido, eres de las nostr@s

● Control: lo que tú piensas, dices y haces es tenido en cuenta

● Afecto: te miro bien, te acepto y te quiero tal como eres

● Comunicación Asertiva: directa, franca y respetuosa

Verano Mágico en Gredos

CURSOS DEL BUEN VIVIR



Aprender a vivir en armonía y plenitud, con nosotros mismos, con los otros y con la naturaleza, ese es el objetivo de los Cursos del Buen Vivir.

Los cursos tendrán lugar en el Centro Rural La Lobera de Gredos, en Arenas de San Pedro (Ávila) a tan solo 1 hora y media de Madrid (coche o autobús)

- Habitaciones dobles o individuales con baño.
- Rica comida casera, preparada al amor de los fogones.
- Piscina natural propia depurada sin cloro
- Preciosas vistas y jardines y una finca para explorar de 14 hectáreas.
- Excursiones por la Sierra el Valle, refrescantes bañitos en las gargantas cristalinas de la zona.



CURSO I: INMERSIÓN EN LA NATURALEZA
Del 16 al 21 de Julio

CURSO II: LA DANZA DE LAS RELACIONES, MEJORA TUS RELACIONES INTERPERSONALES
Del 6 al 12 de Agosto

VACACIONES MÁGICAS DE VERANO "BAÑO DE BOSQUE"
Del 20 al 26 de Agosto

PLAZAS LIMITADAS

INFORMACIÓN Y RESERVAS
670 643 521
y 920 371 413

LA LOBERA
de Gredos

www.laloberadegredos.com



Los siguientes son extractos del libro de Sri Daya Mata titulado "Intuición: Guía del alma para tomar decisiones acertadas", en el cual comparte la inapreciable sabiduría que recibió de su gurú Paramahansa Yogananda sobre este tema fundamental de la vida espiritual. Paramahansa Yogananda fue uno de los preeminentes padres del Yoga en el Oeste y autor del clásico y best seller, "Autobiografía de un Yogi"



SRI DAYA MATA

ESTE EXTRACTO SE REIMPRIME POR CORTESÍA DE
SELF-REALIZATION FELLOWSHIP, LOS ANGELES, CALIFORNIA
(EE.UU.) TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

yogananda-srf.org

Ver anuncio Guía del Bienestar

PENSAMIENTOS SOBRE LA INTUICION DE LOS ESCRITOS DE SRI DAYA MATA

Por más de 20 años, Sri Daya Mata fue parte del pequeño círculo de discípulos cercanos de Paramahansa Yogananda; sirvió como su secretaria confidencial y luego asumió mayores responsabilidades espirituales y administrativas, a medida que crecía el alcance de las actividades de la sociedad. De 1955 hasta su fallecimiento en el 2010, ella continuó con el trabajo espiritual y humanitario de Paramahansa Yogananda como presidenta de Self-Realization Fellowship, la sociedad internacional sin fines de lucros que él fundó.

Cómo elegir acertadamente en cada situación

«Para saber cómo elegir acertadamente en una situación determinada es preciso que nuestro razonamiento sea guiado por el poder de la intuición. Todos estamos dotados de este "sexto sentido", pero la mayoría de las personas no lo utiliza. Confían en cambio en los informes que les proporcionan los cinco sentidos inferiores. Sin embargo, estos cinco sentidos no siempre nos suministran la información correcta en la cual podamos basarnos para actuar adecuadamente o tomar decisiones acertadas. Además de que su alcance y poder son limitados, los sentidos (y su "amo", la mente identificada con el ego) interpretan las situaciones conforme a sus propios gustos y aversiones, en vez de hacerlo de acuerdo con lo que es verdadero y realmente beneficioso para el alma. Al tomar decisiones que están basadas únicamente en lo que sus sentidos externos y su mente inferior le dicen, ¡no es de extrañar que el ser humano se encuentre tan a menudo en dificultades!»

Una mente inquieta obstaculiza la guía divina

«...para aprender a tomar las decisiones correctas, te sugiero lo siguiente como primer paso: convierte la meditación en una parte habitual de la vida diaria. Si no mantienes períodos de meditación en los que puedas recoger la mente en tu interior, tu atención permanecerá habitualmente concentrada en lo externo —en los impulsos sensoriales y mentales de los nervios— y eso provocará tensión nerviosa. En tal estado de inquietud constante no puedes recibir la guía divina que proviene de tu interior.»

Los sentimientos intuitivos se perciben en el corazón

«La intuición —decía Paramahansa— se percibe sobre todo a través del corazón". He comprobado que así es. Si algo no está bien, puedo sentirlo

aquí en el corazón. Me invade un sentimiento de desazón que me hace pensar: “¡Oh!, algo inadecuado ocurre con esta persona o con esta situación”. No me hace sentir incómoda, pero experimento una ligera perturbación en el corazón. Es a esto a lo que Paramahansa se refiere: “Cada vez que algo te preocupe o trates de hallar el rumbo correcto que debes tomar, concéntrate calmadamente en el corazón. No intentes analizar el problema; tan sólo enfoca tu atención en el corazón”.»

Permanece flexible y receptivo a la nueva guía que pudiera surgir

«...No debes creer que siendo todavía un principiante puedes abandonar la razón y el sentido común “porque tu intuición te está guiando”. Por medio de tus constantes oraciones pidiendo guía y de tu serena receptividad, surgirá en tu interior un sentimiento que te indicará cuál es el mejor camino a seguir. Cuando esto ocurra, avanza con fe absoluta, pero mantén en todo momento una actitud flexible: “Considero que éste es el camino correcto, mas si en algún momento, Señor, me muestras que mi elección ha sido errónea, puedo desandar el camino; acepto el tener que corregirlo”.»



Si no mantienes períodos de meditación en los que puedas recoger la mente en tu interior, tu atención permanecerá habitualmente concentrada en lo externo y eso provocará tensión nerviosa

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

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

**LA BIOTIKA**
Desde 1979

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

TALLER DE ALIMENTACIÓN FERMENTADOS REGENERATIVOS
Sábado 7 de julio
De 10:00h a 14:00h

TÉCNICA DE ENSALADA
Base Simbiótica de Hortalizas
TÉCNICA DE PRENSADO
Ensalada Prensada y Chucrut

Información y reservas: actividades@labiotika.es

EXPERTO EN ACUPUNTURA CLÍNICA
Acreditado por la Asociación de Acupuntores Sanitarios (A.A.S.)
CURSO 18 SEMINARIOS (300 horas) 2 AÑOS ACADÉMICOS

La Medicina Tradicional China
nace de la observación de la Naturaleza,
nace para restaurar el equilibrio...

En colaboración con:  **MEDIZEN**
Fitoaromaterapia & Acupuntura

¡COMENZAMOS EL 27 DE OCTUBRE 2018!

Información y reservas: actividades@labiotika.es

www.labiotika.es



EL DESTINO



¿Qué es el destino? ¿Es un camino ya instalado que sólo consiste en recorrerlo, o un camino que creamos a cada paso? ¿Libre albedrío o determinismo?



RAÚL SANTOS

ESCRITOR Y AUTOR DEL BLOG EN BUSCA DEL SER

raulscaballero.blogspot.com

Todos estamos inmersos en una corriente empujada hacia una dirección, pero esta a veces ofrece alternativas o desvíos que escapan a nuestra comprensión. Querer profundizar en ello es afinar la agudeza de la atención, para no dejar escapar ninguna pista que deje al descubierto, el posible mecanismo que permita orientarnos hacia lo que consideramos que es bueno para nosotros. En ese momento, todo puede tener sentido, o quizás tendrá el que le demos nosotros.

Si todo está determinado, en cierto modo es una imposición, pues no hay posibilidad de elección, ya que todo está supeditado a un orden superior. Si fuera así, habría que desarticular cuáles son las reglas del juego y predecir cuál es el sendero ya marcado, para adelantarnos a los sucesos que puedan producirse.

¿Qué o quién regiría esas pautas? La respuesta está oculta en el mundo de lo ignoto; lo cierto es que tendríamos que manejarnos con esas reglas para sincronizar más con las pruebas que se van presentando, y así no perder la sintonía que nos hace fluir con los acontecimientos. Habría que detectar cuáles son verdaderamente nuestros objetivos y nuestros potenciales, pues como en un juego estas serían nuestras cartas y deberíamos elegir con certeza en que momento arrojarlas.

Si todo está ya organizado, queda poca capacidad de acción, pues incluso la que realizáramos ya estaría predestinada. Y si aun descubriendo la manera de acoplarnos a ese ritmo, desistiéramos de hacerlo, también entraría dentro del marco de lo determinado.

Otra posibilidad es el libre albedrío. Sería no estar sujeto a ninguna ley invisible y desenvolvemos de una manera individual en un escenario que no esté compuesto de una observación que dicte nuestras conductas.

Todo cabe en el libre albedrío, no hay represalias futuras que evidencien nuestras faltas, no hay un equilibrio aparente que pretenda corregir una y otra vez hasta dejarnos situados en nuestro sendero correspondiente. El libre albedrío representa la individualidad de cada ser dentro de un colectivo, y el manejarse con esa libertad, implica un miedo inherente que, a través de los siglos, se ha visto solapado por toda clase de inclinaciones soteriológicas.

En el libre albedrío se debe potenciar la responsabilidad, porque sin ella, la libertad se convierte en libertinaje. En el libre albedrío también hay cabida para la evolución, porque por ejemplo, si venimos al mundo con ciertos rasgos de carácter que imposibilitan nuestra relación con los demás, eso estaría determinado, pero si lo modificamos a través de nuestras conductas, estaríamos manejándonos en el libre espacio para nuestro favor y el de los demás.

De ahí que para muchos sabios y gente realizada, el destino sea como un río que fluye y en el que estamos inmersos. El río empuja hacia adelante, eso está determinado y no tenemos elección. Luego inmersos en la corriente podemos optar y decidir nuestro avance, fluir a la velocidad de la corriente, o sin embargo, resistirnos en la misma.

Sea como fuere, no debería ser: "¿Por qué estamos aquí?", sino: "Ya que estamos aquí", y hacer del destino un inquebrantable aliado, pues aun con sus caprichos, siempre nos tiende algún recoveco para no estancarnos.

SABÍAS QUE...

Si todo está ya organizado, queda poca capacidad de acción, pues incluso la que realizáramos ya estaría predestinada. Y si aun descubriendo la manera de acoplarnos a ese ritmo, desistiéramos de hacerlo, también entraría dentro del marco de lo determinado

Centro Reiki es Luz
"Tu espacio para el crecimiento"

CURSOS PRESENCIALES. CURSOS ONLINE. SESIONES

Consulta todos nuestros cursos y terapias
www.centroreikiesluz.com


Begoña Ramos

- 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

MAS INFORMACION C/ Marqués de Urquijo, 47 www.centroreikiesluz.com
Madrid Tels.: 91 032 77 15 - 635 027 042 Info@centroreikiesluz.com

Bharat Negi
MÉDICO AYURVÉDICO HINDÚ

Consulta Ayurvédica
Dieta Ayurvédica
Especialista en Panchakarma (desintoxicación)

CONSULTA EN MADRID
C/ Goya, 83 - 1ª izqda
963 34 84 10- 600 720 357

www.ayurvedabybharatnegi.com
info@ayurvedalifestyle.com
Ayurveda Lifestyle By Bharat Negi

Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"

21 Y 22 DE JULIO **RETIRO CON HÉCATE**
La guardiana de las llaves

NOCHE 27 DE JULIO **"LUNA DE ECLIPSE"**
Bautismo en el estanque de Diana

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

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

EUTIQUEIANO ENDJE

Osteópata
Terapeuta Cráneo-sacral
Reeducación postural

www.cuerpozen.com
Telf. 609 889 557
info@cuerpozen.com

Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda

CRUZANDO LAS LINEAS DEL TIEMPO

Viaja al origen para mejorar el presente

La regresión es una técnica terapéutica que ayuda al paciente a ir al origen del conflicto, con la finalidad de poder tomar consciencia de las conexiones inconscientes entre un momento en el pasado y su problemática actual resolviéndose así el conflicto presente



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)

centroflordelis.com

Los bebés perciben las emociones de la madre como suyas sin diferenciar entre la madre y ellos mismos

Las regresiones se pueden realizar a momentos significativos, a la infancia, al vientre materno o a vidas pasadas. La Terapia Regresiva se basa en las regresiones como herramienta principal, aunque también se pueden combinar con otras técnicas y herramientas según considere el terapeuta. La salud y el bienestar se alcanza cuando la persona consigue comprender, aceptar e incluir el origen del síntoma y la fidelidad creada con un momento determinado con una emoción, situación o personaje en concreto.

Hipnosis

-¿Qué es la hipnosis? La hipnosis es una técnica sencilla y segura, que se utiliza para que el paciente pueda acceder al inconsciente. Es bajo un estado de alterado de consciencia donde el paciente puede acceder a las memorias inconscientes, pudiendo acceder a información de suma importancia.

-¿Cómo lo vivirá el paciente? En ocasiones, el paciente lo vivirá como una profunda relajación. La información que proviene del inconsciente tiene que pasar por la mente. Es esencial, no juzgar la información recibida.

-¿Influye la capacidad hipnótica? Hay personas que tienen una mayor capacidad hipnótica que otras. Normalmente las personas más conectadas al sentir y que fluyen con el sentir tienen una mayor capacidad para conectar con el inconsciente.

Formas de conectar con vidas pasadas:

1.Regresiones.

Regresión a la infancia. Numerosos traumas, conflictos, creencias y patrones repetitivos tienen su origen en la infancia. La terapia regresiva

permite que dichas memorias se puedan recordar y reprogramar permitiendo la resolución del conflicto.

Regresión al vientre materno. Es frecuente conectar con memorias intrauterinas que dan explicación a acontecimientos significativos en sus vidas. Los bebés perciben las emociones de la madre como suyas sin diferenciar entre la madre y ellos mismos.

Regresión a momentos significativos. También frecuente es recordar momentos significativos para la persona, siendo profundamente revelador permitiéndole procesar emocionalmente los acontecimientos con una consciencia mayor. Es importante crear una asociación o conexión entre ese momento y el actual, puesto que el inconsciente suele buscar la creación de situaciones repetitivas para resolverlo.

Regresión a vidas pasadas. Las regresiones a vidas pasadas, son aquellas en las que el sujeto se encuentra viviendo en otro espacio, otro tiempo y otro lugar. En una regresión de tipo clásico, la persona recordará muchos detalles y conectará con los momentos significativos de esa vida creando las asociaciones con la actualidad. También podría tener un tipo de regresión que llamamos patrón del flujo de momentos clave, en la cual el paciente recuerda los momentos significativos de varias vidas, permitiendo la resolución del conflicto de multitud de conflictos asociados en múltiples vidas pasadas.

2. Conexión psíquica.

El recuerdo de vidas pasadas, narrado por una persona mediúmnica son también relevantes en el encuentro de la salud y el bienestar así como Brian Weiss menciona en sus cursos de formación y en sus libros.

Es fascinante ver como dichas vidas narradas generan un insight teniendo un sentido pleno para el paciente, que ha vivido situaciones fascinantemente similares, donde se ha sentido igual o incluso ha tenido en la actualidad una vida similar. Es entonces cuando siente una profunda liberación emocional y puede comprender su síntoma, conflicto u obstáculo. El acceso al inconsciente a través de la conexión bien enfocada y canalizada, tiene tremendos beneficios terapéuticos.

El recuerdo de vidas pasadas, ofrece una visión profunda, pudiendo llegar al origen del conflicto oculto en el inconsciente, teniendo increíbles beneficios terapéuticos.



Crea tu Vida

**Septiembre,
nuevo curso.**

Anuncia tu curso de
formación o servicio

Te ayudamos a tu éxito
Somos expertos en el sector
Asesoramiento personalizado

Revista Septiembre
ESPECIAL FORMACIÓN

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

**Promoción en web y
Redes Sociales**
FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER

**ESPACIO
HUMANO**

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



Adultos - Adolescentes - Niños

Se utilizarán las técnicas y herramientas terapéuticas más adecuadas a la edad y la problemática.

Servicios Complementarios:

- Constelaciones Familiares
- Neurofeedback-NeuroOptimal®
- Cursos y Talleres
- Formación para profesionales
- Conferencias Gratuitas
- Meditaciones

Regresiones:

- Regresiones al vientre materno
- Regresiones a la infancia
- Regresiones a vidas pasadas
- Fidelidades vidas pasadas

Marta Ceta es psicóloga, formada con el Dr. Brian Weiss en Nueva York y certificada por el Instituto Weiss Miami, Florida. Cuenta con más de 8 años de experiencia realizando Terapia Regresiva, habiendo realizado miles de regresiones a cientos de pacientes.




CENTRO Flor de Lis

Marta Ceta Álvarez
Psicóloga Colegiada (B-02759)
Psicóloga Transpersonal - Terapeuta Regresiva - Consteladora
MADRID - MALLORCA - ONLINE

 629 65 96 28
info@centroflordelis.com
www.centroflordelis.com

MARTA CETALVAREZ PSICÓLOGOS

Entrando en el campo de la hipnosis

REGRESIONES Y OTRAS APLICACIONES

¿Cómo podemos gestionar nuestros miedos y conseguir que nos impulsen en lugar de bloquearnos? ¿Podemos aprender del dolor y liberarnos de él? ¿Podemos dejar atrás nuestras adicciones y superarlas? ¿Podemos librarnos de las fobias o estamos condenados a vivir con ellas? ¿Tenemos traumas ocultos que nos condicionan en nuestra vida actual?



RICARDO BRU
HIPNOTERAPEUTA Y PROFESOR DE HIPNOSIS REGRESIVA.
FUNDACIÓN BLANCAMA

ricardobru.com

L

La Hipnosis es la llave que da respuesta a estas y a otras cuestiones que queremos resolver.

Si investigamos en civilizaciones antiguas como los mayas, aztecas, persas, griegos... podremos ver que ya se utilizaba la hipnosis como herramienta curativa, provocando a la persona un estado de “sueño mágico” que le resultaba muy reparador.

El estado hipnótico, a pesar de su origen griego “hipnos: Dios del sueño”, no es estar dormido. Se trata de un estado muy especial de la conciencia de gran concentración. En este estado se pueden revivir momentos del pasado con una gran nitidez. Gracias a ello, y con la ayuda del terapeuta, se puede conseguir resolver situaciones que nos mantenían inquietos.

La mente no sólo participa, sino que es la que dirige la mayor parte de lo que nos sucede y rodea. Habitualmente utilizamos una parte muy pequeña de la mente y gran parte de lo que ocurre en nuestro inconsciente pasa sin que tengamos conocimiento de ello.

Si todo está en el interior de nuestro psiquismo, ¿Por qué no solucionar los problemas mentalmente?

A través de la hipnosis y una vez desvelado e identificado el conflicto emocional oculto, ejecutaremos un protocolo hipnótico de inducción para limpiar dichos programas e instalar nuevos programas con recursos para que el inconsciente disponga de herramientas de gestión del conflicto, consiguiendo que cambien las actitudes y hábitos que no deseamos tener.

Este trabajo se basa en el estudio y la investigación de la vida más allá de la vida. La realidad de la supervivencia del espíritu no ha podido ser científicamente demostrada, pero hay señales inquietantes y esclarecedoras que merecen ser atendidas.





Utilizando la mejor herramienta que disponemos, el viaje al inconsciente, podemos activar la capacidad intuitiva latente en todos los seres humanos.

Las técnicas de hipnosis nos permiten localizar adecuadamente fragmentos de memoria olvidados para construir un recuerdo que apenas es consciente.

En el caso del duelo: no van a explicarle algo de sus seres queridos, encontrará la facultad para comunicarse directamente.

La regresión es una técnica que consiste en el recuerdo de algo que ya ha sucedido. Permite ir hacia atrás en el tiempo para revisar ambientes y problemas clave.

En hipnoterapia puede usarse para la recuperación de una situación postraumática. Llegando a la causa del problema presente, viendo el origen. Durante la sesión, un sujeto puede revivir una escena de un modo inmediato o puede considerar el acontecimiento del pasado desde su perspectiva presente, sin traumas y analizando lo que fue realmente.

Dentro de las regresiones también pueden producirse algunos fenómenos, en los que la persona siente experiencias que suceden en otro tiempo o lugar, presente o futuro. La posibilidad de hacer una regresión a una vida pasada es algo que fascina a mucha gente. Se aplica en muchos casos para buscar la causa de los trastornos emocionales.

Puede ocurrir que, analizando un aspecto olvidado en el inconsciente, el sujeto encuentre una solución a un problema actual que no acababa de entender, y que de forma casi mágica se le aparece una solución.

En la hipnosis terapéutica nunca se hace nada contra la voluntad de nadie, ni se fuerza a nadie a que revele secretos. La buena práctica consistirá en que sea el propio sujeto el que encuentre la salida y no el terapeuta el que se la indique.

SABÍAS QUE...

Habitualmente utilizamos una parte muy pequeña de la mente y gran parte de lo que ocurre en nuestro inconsciente pasa sin que tengamos conocimiento de ello. En la hipnosis terapéutica nunca se hace nada contra la voluntad de nadie, ni se fuerza a nadie a que revele secretos

FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back
Hipnosis rápida y regresiva

CURSOS TERAPÉUTICOS
DE RICARDO BRU

Inicio en
Octubre

¡Muy práctica! ¡Con casos reales!

Madrid



676 580 930
938 029 075

WWW.BLANCAMA.ORG

Organizado por Fundación BLANCAMA

Diploma acreditativo

blanca@blancama.org

¡Ya puedes
inscribirte!



“Difícil de creer,
fácil de sentir.
Potente por
defecto,
fuerte por
concepto.
Nunca se puede
decir,
lo que está por
venir.
Ya que es para ti,
el misterio de
vivir.
Todo cambia de
repente,
una vez ya es
suficiente.
Difícil de creer,
ábrete a sentir
la alegría de
vivir.”



IRENE FERNÁNDEZ PINEDA
INGENIERA, COACH Y FACILITADORA DE SESIONES DE
SANACIÓN RECONECTIVA® Y LA RECONEXIÓN®

reconnecting.es

No te lo vas a creer... es la frase que más oigo cuando mis clientes me cuentan sus avances o el de sus hijos, y es que la Sanación Reconectiva® es muchas veces milagrosa. Cualquier cosa puede pasar, ya te lo imagines o no, se dice que puede traer lo que pides o algo mucho mejor de lo que nunca te hayas imaginado. Yo lo veo algo así como un catalizador existencial y curiosamente todo viene de ti, cuando hacemos una sesión lo que sucede es que empiezas a conectar o reconectar con una energía de muy muy alta vibración y claro, esto hace que pasen cosas.

¿Cómo es una sesión? Simplemente te tumbas boca arriba y cierras los ojos, no hace falta hacer nada en especial y el facilitador empieza a mover la energía con sus manos por todo tu cuerpo, el tiempo es media hora y no hay ni propósito específico, ni rituales, ni objetos, ni nada. Sólo las manos del facilitador con las frecuencias de la Sanación Reconectiva® sobre tu cuerpo.

¿Qué siente la persona durante la sesión? Lo bueno es que la sesión suele ser en sí misma una experiencia de vida, la gente alucina. Si bien es cierto que cada persona es un mundo, y en este caso no iba a ser distinto, en mi año como facilitadora he visto que se van repitiendo ciertas cosas. Hay cosas fáciles de compartir y otras no tanto, ya que las personas sienten, oyen o visualizan cosas diferentes, no usuales en el día a día y no es fácil muchas veces ponerle palabras.

¿Para quién es una sesión de Sanación Reconectiva®? Definitivamente para todo el mundo, creo que un baño de energía de muy alta vibración le sienta bien a cualquier persona, es recuperar tu poder natural de sanación y como tal, puede aliviar un bloqueo emocional, corporal, mental o espiritual.

¿Para qué hacer una sesión de Sanación Reconectiva®? Quería compartir ejemplos a nivel práctico de mejoras reales que han experimentado mis clientes:

- A nivel de Salud, por ejemplo Miriam, tenía un problema en el oído por lo que llevaba tiempo con corticoides y no le mejoraba, tras la sesión se le curó.

- A nivel espiritual y mental: La relajación es muy rápida y generalizada, las personas empiezan a bajar la intensidad mental a niveles meditativos y alcanzan una paz interior que por ejemplo Jean Pierre definió como la mayor paz interior experimentada en toda su vida.

- A nivel emocional y vital las personas sienten menos miedo, como fue el caso de Consuelo. Más confianza en la vida que es lo que me comentó Lucía. Confianza en sí misma, es lo que recuperaron Sandra y Celia. Mari Ángeles, en plena depresión, pudo estar tranquila y en paz durante toda una tarde tras la sesión.

Otros testimonios:

Consuelo, docente: “La Sanación Reconectiva® ha sido una experiencia nueva que me ha aportado mucha paz, durante las sesiones y después de ellas”.

Pepa, coach: “Agradezco haber vivido esta experiencia tan maravillosa ahora me siento mucho más conectada con mi esencia, conmigo misma y mucho más feliz y en paz”.



Fundación Sauce

Tu **Garantía** para cursos de crecimiento personal

- Cursos de REIKI I y II extendidos y/o fin de semana
- Ciclo de Talleres de Verano (20 € por taller)
- Inicio de Curso de Maestría con John Curtin en fin de semana
- Sesiones privadas de Reiki, Coaching y Salud, impartidas por Profesionales

La Fundación Sauce es una ONG inscrita en el registro de Fundaciones de la Comunidad de Madrid N. 447 Tomo CXIX

¡Bienvenidos a la Fundación! John Curtin, Presidente Maestro de Reiki, miembro fundador de la Federación Española de Reiki
www.federeiki.es

www.fundacionsauce.org
【 91 591 99 95 c/RAFAEL CALVO, 30

MÉTODO TRCD

EL ESQUELETO FIBRAL Y LA COMUNICATIVA FIBRAL



ROSA BRIONES
DIRECTORA DEL CENTRO MÁGICO
DE REJUVENECER TRCD

metodotrcd.com
Ver anuncio Guía del Bienestar

Para lograr nuestro Rejuvenecimiento Fibral estamos activando progresivamente todas las estructuras fibrales de nuestro cuerpo que nos dan una nueva consistencia de juventud renovada. En el artículo anterior explicamos la estructura de nuestro árbol fibral, y hoy voy a explicar una zona de nuestro esqueleto fibral, la Comunicativa, que se conecta con el tronco del árbol fibral.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta cuando hablamos de lo fibral de nuestro cuerpo, es que esas fibras que nos recorren como filamentos de energía son portadoras de la información de vivencias que hemos terminado al 100% a lo largo de todas nuestras existencias, por lo tanto en ellas no hay ni un ápice de negrura o de densidad, ya que no queda información emocional que pueda llevarnos a enredarnos de nuevo en conflictos emocionales. Los temas emocionales que todavía tenemos que aprender nunca están en la frecuencia de lo fibral, sino en una capa de memoria celular más superficial que, al tener información emocional es portadora de la información de vejez y enfermedad. Digamos que nuestra parte Fibral es la portadora de lo que es luz y vivo en nosotros.

Cuando nos contemplamos desde nuestra estructura fibral directamente estamos conectados desde nuestras raíces y nuestros pies con el globo terráqueo y por arriba estamos conectados con los tres luminares: la luna, el sol y la estrella. Cuando nos sentimos en nuestra estructura fibral percibimos la conexión con el universo, por lo tanto, cogeremos del globo terráqueo la vibración de energía más alta que es la energía expansiva de los elementos tierra, agua y oxígeno, para nutrir la oxigenación de nuestras células.

En el caso de la Zona Comunicativa del cuerpo el elemento que le corresponde es el Agua que a su vez es el elemento del tronco de nuestro Árbol Fibral. Su color es el azul marino.

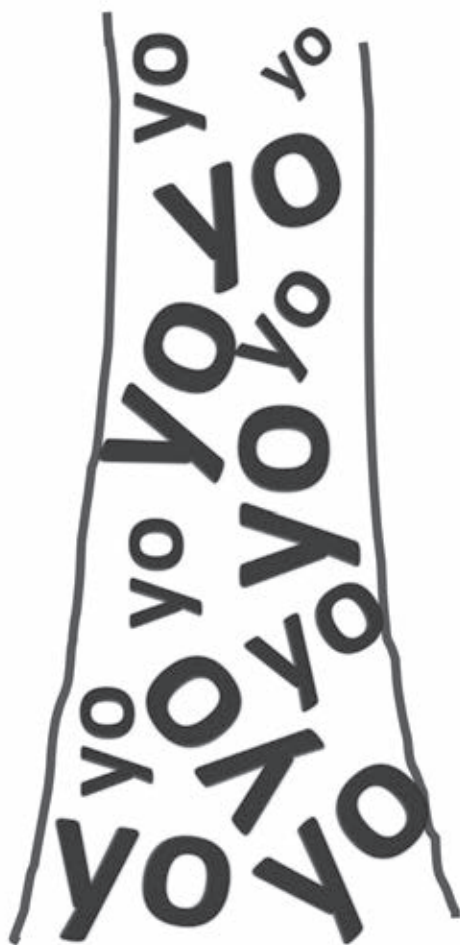
Trabajo con la comunicativa fibral

Diferenciamos dos partes:

1. La comunicativa fibral básica (sólo el cuello)

Cuando estamos en la primera imagen del cuello voy a la globalización: el globo terráqueo me dice YO, me da el YO. No es un YO de “yo puedo, yo sirvo, yo sé...”, de posesión, sino un YO de integración, de globalización: que yo soy una parte de un globo con conciencia, con sabiduría y con muy pocas palabras y muchas “visiones” (imágenes que produzco en mi mente fibral con las que creo mi realidad).

Ejercicio. La imagen con la que vamos a trabajar esta parte es el cuello



lleno de YO YO YO... Pondremos la imagen en nuestro cuello 10 días durante un minuto (1'). El cuello se reafirmará, estará más rejuvenecido, más vivo y con la piel más dura.

2. La comunicativa fibral con base (el cuello con las clavículas).

Para la segunda parte, el cuello con las clavículas, nuestro fibral coge las palabras más positivas que el globo terráqueo me da para hacerme crecer en la comunicación y son: el monosílabo SI que engloba la parte del tronco del cuello, la palabra MOVIMIENTO escrita en el lateral derecho, y OXIGENACIÓN escrita en el lateral izquierdo. Estas palabras, escritas en color azul marino, me tienen que ayudar a mejorar mi forma de comunicarme y también esa zona física.

Ejercicio. Se pone la imagen en el cuello 10 días, 1', mientras se visualiza el globo terráqueo, a continuación la imagen que me he puesto y veo SI, OXIGENACIÓN Y MOVIMIENTO y cómo con esas 3 palabras se van llenando la tráquea y las clavículas. Esa sensación la voy a percibir.

Cuando esté con la gente visualizaré mi cuello con la imagen que esté trabajando en esos días.

Qué se va a lograr.

Fusionarnos a las palabras fibrales reales que ayudan al cuerpo desde el globo. En la comunicativa del globo tenemos: SI, MOVIMIENTO, OXIGENACIÓN Y YO. No hay otras palabras que alteren o rompan mis hilos fibrales. Son palabras que el globo desprende, nos las tira. Cuanto más las digamos y visualicemos mejor, porque así vamos a regenerar nuestro vocabulario fibral.

Nota. Las imágenes para los ejercicios se pintan con bolígrafo azul marino.

oxigenación
sí
movimiento

www.elalmazennatural.com

Librería especializada
Tienda ecológica

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito, ¡solicítalo!

Visita nuestra web

el
almazén
NATURAL

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

23 PLANES PARA ESTE VERANO

Aún estás a tiempo de reservar tus vacaciones alternativas de verano. Un tiempo para disfrutar de enriquecedoras actividades, formarse, cuidarse y descansar

1 RETIROS EN EL P.N. ORDESA Y MONTE PERDIDO

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



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, estiramientos, respiración, mindfulness... Con piscina.



CENTRO DE REPOSO TRES AZULES
Tl. 927 441 414
tresazules.com

3 RÍO ABIERTO ENCUENTRO

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 PRACTITIONER EN PNL

1 al 13 de agosto

Descubre de la mano de **Gustavo Bertolotto** un hermoso camino de autoconocimiento. Mejora tu comunicación, aumenta tu creatividad, logra tus objetivos, neutraliza tus creencias limitantes. También Master en PNL del 18 al 31 de agosto.



INSTITUTO POTENCIAL HUMANO
Tl. 915 335 290
institutopotencialhumano.com

5 VERANO EN GRANJA NUEVA VRAJAMANDALA

Julio, agosto y septiembre

Curso de Harmonium "El Rasa del Kirtan" 14-20 julio nivel 1 y 28 julio-4 agosto nivel 2. Curso de cocina de Gundicha 14 y 15 julio. Retiro ayurvédico-yoga 18-22 agosto. Festival Kirtan Fest 24-26 agosto. Festival Janmastami 2-4 septiembre.



INSTITUTO ESTUDIOS BHAKTIVEDANTA
Tl. 661 20 70 75
eventosnvm@gmail.com

6 VACACIONES TÁNTRICAS

Del 4 al 8 o del 25 al 29 de julio

Este verano dedícate a ti. Aprende a amar profundizando en la sabiduría del camino tántrico, en las relaciones y la sexualidad sagrada con el taller Compasión y éxtasis: sanación sexual y del corazón. También Retiro de Formación del 20 al 30 de Agosto.



TANTRA Y AMOR CONSCIENTE
- HARI DASS
Tl. 606 145 853
tantrayamorconsciente.com

8 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, cocinando 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

10 CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Del 4 de agosto al 2 de septiembre

Un curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del yoga. Adaptado a la cualificación profesional en España. También vacaciones de yoga con libre elección de fechas. En La Casa Toya (Zaragoza), con nutritiva cocina vegetariana y piscina de agua salada.



CENTRO DE YOGA SIVANANDA
Tl. 913 615 150
sivananda.es/vacaciones-espana

7 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. Una experiencia única en la que descubrirás la senda cultural, humanitaria y mística, y tendrás la oportunidad de iniciarte en mindfulness, meditación o yoga.



YOGUINDIA
Tl. 609 186 866
yoguindia.com

9 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...



DEPURA IBIZA
Tl. 629 120 605
depuraibiza.com

11 CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS

Elige tu semana

Un lugar para descansar y empezar a cambiar tu estilo de vida en Oropesa, Castellón. 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
casaderepo.com

12 VACACIONES EN GREDOS

Elige tu semana de junio a septiembre

Vacaciones alternativas en la naturaleza, con desarrollo personal (meditación, biodanza, yoga, masajes) y actividades de ocio (excursiones, baños). También fechas especiales para singles y 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

14 SEDUCCIÓN PARA SINGLES

Del 10 al 15 de agosto

5 días de Vacaciones para disfrutar, crecer y explorar el tema de la seducción. En la Vera, a los pies de Gredos, con piscina, ríos y pozas. Baile, masaje y más. Grupo reducido. Ven a pasarlo bien y a conocer personas con tus mismos intereses.



APRENDER A CONOCERSE
Tl. 610 245 096
aprenderaconocerse.com/seducion/

16 FESTIVAL DE YOGA "GURU RAM DAS"

Del 14 al 19 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 en A Casa da Terra del festival de Kundalini yoga en estado natural. Milagro de Guru Ram Das, Gong, Sonido Sagrado... con la participación de profesores internacionales..



A CASA DA TERRA
Tl. 607 581 570
casadaterra.com

13 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

15 ESTIVALIA FESTIVAL DE VERANO

Diversas fechas en julio y agosto

Talleres, naturaleza, convivencia, vida saludable. Camino de Santiago 6-13 julio. Festival de verano La Mancha 6-12 agosto. Convivencia "Tierra, agua, fuego" en Torre del Mar, Málaga 13-18 agosto. Festival de verano Galicia 20-26 Agosto.



ESTIVALIA
Tl. 629 48 28 04
estivalia.es

17 RETIRO AYURVEDA PANCHAKARMA

A elegir

Una experiencia única llena de bienestar, para mimarte 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 AYURVÉDICO SATHARI
Tl. 600 720 357
ayurvedabybharatnegi.com

18 VACACIONES TAOÍSTAS DE RENOVACIÓN

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

20 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. Actividades: Biodanza transcendental, yoga, meditaciones, biodanza, equilibrio de Chakras, sanación con tambores,...



KATIA RASHMI
Tl. 659 901 448
Vacacionesycrecimientopersonal.com

22 VACACIONES ESCUELA DE AMOR

Diversas fechas julio y agosto

Vacaciones mágicas de amor y naturaleza Cursos de Tantra vital y cocina natural. Amarte más para amar mejor. Cursos: Tantra del corazón 16-22 julio o 5-12 agosto. Creando relaciones mágicas 21-22 julio o 25-26 agosto. Tantra de la pasión 23-29 julio o 13-19 agosto. Sexualidad y masaje tántrico

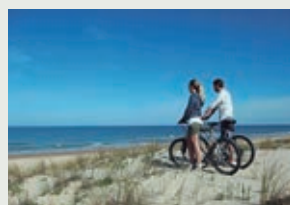


ESCUELA DE AMOR
Tl. 619 548 906
escueladeamor.es

19 VACACIONES DESCONECTA

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. Desconecta mente y cuerpo. También charlas, caminatas, excursiones y puestas de sol en el mar.



VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932
vacacionesdesconecta.com

21 VIAJAR CON ENCANTO

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

23 VERANO MÁGICOS EN GREDOS

Julio y agosto

Cursos del Buen Vivir. Aprende a vivir en armonía y plenitud contigo, con los otros y la naturaleza. Inmersión en la naturaleza 16-21 julio. La danza de las relaciones: mejora tus relaciones 6 -12 agosto. Vacaciones mágicas de verano "baño de bosque", 20-26 agosto



LA LOBERA DE GREDOS
Tl. 670 643 521
laloberadegredos.com



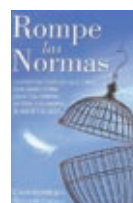
EL TAROT GITANO
André Mantovanni
SIRIO

El Tarot Gitano es uno de los oráculos más fascinantes del mundo. André Mantovanni hace una profunda relectura de las cartas gitanas, desvelándonos un tarot cargado de significados mágicos, que ha ayudado a centenares de personas gracias a sus certeros consejos. Estas cartas son llaves que nos permiten acceder al mundo espiritual y subconsciente, para poner a nuestro alcance la luz y autoconocimiento que necesitamos. Descubre tu pasado, presente y futuro y las respuestas de la mano de la magia Gitana.



CUADERNO DE EMOCIONES EN PROCESOS DE FERTILIDAD
María Ángeles Urrea Rodríguez
ARCOPRESS

«¿Por qué a mí?», «Cada mes cuando me viene la regla me derrumbo» Cuaderno de Emociones en Procesos de Fertilidad es un libro pensado para dotar de recursos y herramientas prácticas a mujeres y a parejas que están teniendo dificultades a la hora de tener un hijo. Su lectura también resulta de ayuda a los familiares directos, a los amigos, e incluso al personal del ámbito sanitario (enfermeras, médicos)... para que comprendan y empaticen con las emociones que acompañan a la infertilidad.



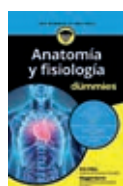
ROMPE LAS NORMAS
Chandresh Bhardwaj
SIRIO

En Rompe las normas, Chandresh Bhardwaj aborda las creencias inconscientes que albergamos sobre los principales temas de nuestra existencia y que nos encorsetan y castran sin que nos demos cuenta. Las expone para luego cuestionarlas una a una con el fin de estimular en el lector una autoindagación auténtica, libre de filtros. Cuando rompemos las normas y cae el andamiaje prefabricado que sostiene nuestras vidas, se disuelven definitivamente todos los patrones que nos han estado limitando.



RECETA DE DICHA
Mayla J. Escalera
SENDA DE LUZ

La autora comparte una interesante propuesta para cocinar un buen guiso de felicidad consciente. en un tono desenfadado despliega un abanico de ingredientes fundamentales así como sugiere un kit de equipamiento práctico de cocina para la elaboración de la receta universal esencial. Degusta el buffet libre en bandeja de respeto. Sírvelo tú mismo. Apto para todos los comensales con ganas de enriquecer sus platos, dispuestos a arremangarse frente a sus fogones para activar la lucidez y revisar qué se cuece en sus vidas.



ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA PARA DUMMIES
Erin Ody y Maggie Norris
PLANETA LIBROS

Si siempre has estado interesado en el cuerpo humano este es el libro indicado para empezar a conocerlo. Se trata de una completa introducción a la anatomía y la fisiología del cuerpo, que incluye las funciones corporales, su estructura y organización, los componentes de los sistemas del organismo y cómo interactúan, explicaciones de los términos científicos e incluso cómo el cuerpo desarrolla una enfermedad y la combate, entre otros muchos aspectos. No tiene el mismo grado de detalle técnico que un libro de texto, se hace más ameno y entretenido.



DIARIO DE UN CAVERNÍCOLA DEL SIGLO XXI
Carlos Toledo
LUNWERG

Los días son más llevaderos con la nota de humor que les pone T_Diary cada mañana a las 8 h: sus garabatos ingeniosos plasman nuestra (a veces cruda) realidad al tiempo que nos arrancan una sonrisa. Este libro con aspecto de diario, T_Diary nos presenta una suerte de estudio sociológico sobre la actualidad a través de un compendio ilustrado con situaciones humanas de realidades irónicamente cotidianas, en el que el lector no solo se siente identificado con el concepto del dibujo, sino que también puede interactuar con la trama a través de pasatiempos.

DATOS...

■ **36 CARTAS**
para descubrir tu pasado, presente y futuro

■ **20 NORMAS**
en conceptos erróneos habituales que tiene nuestra cultura relativos a la espiritualidad

■ **7 LEYES**
del universo escritas por Hermes Trismegisto



MANUAL DE MAGIA MODERNA
Keylah Missen
KEPLER

Bienvenidos al mundo de la magia, donde nada es imposible. Desde siempre, los seres humanos hemos recurrido a la magia para atraer salud, abundancia, belleza y prosperidad. La magia es el canal a través del cual nuestro subconsciente entra en contacto con la energía de la Tierra y el universo para conseguir que las fuerzas de la vida conspiran a nuestro favor. Un manual sencillo pensado para iniciar al lector en las principales herramientas esotéricas, desde el reiki hasta el tarot, el péndulo, la numerología y mucho más.



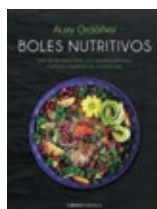
CREER HACE BIEN
Battista Borsato
EDICIONES DEHONIANAS
ESPAÑA

Ya se la profese o se la niegue, la fe invade al hombre con muchos interrogantes y le sitúa ante muchas decisiones problemáticas. Creer es sobre todo un fiarse. Fiarse de alguien cuya palabra y cuya presencia parecen dar a la vida un sentido o proponer un camino por el que podamos introducirnos con confianza. La fe no establece siempre y de modo automático relaciones fecundas, puede parecer en ocasiones una propuesta de mortificación de la propia de la propia personalidad, un camino de renuncia y de privación para conquistar el más allá.



CÓMO SOBREVIVIR A MERCURIO RETROGRADO
Bernie Ashman
KEPLER

La retrogradación —el aparente desplazamiento hacia atrás de un planeta en su órbita, visto desde la Tierra— es uno de los temas más debatidos de la comunidad astrológica. Bernie Ashman ha creado el primer manual centrado en los planetas en retrogradación, un libro que desmonta mitos, ofrece estrategias para evitar sus aspectos negativos y, lo que es más importante, nos ayuda a sacar partido de la magia, la sincronicidad y la intuición que los ciclos retrógrados traen consigo.



BOLES NUTRITIVOS
Auxy Ordoñez
LIBROS CÚPULA

No importa si no tienes mucho tiempo para estar en la cocina o si estás dando tus primeros pasos, con Boles nutritivos aprenderás cómo componer un bol con comida saludable de manera fácil; trucos para ahorrar tiempo cocinado y a afrontar la semana con alimentos sanos, abundantes integrales y divertidos, así como inspiración para que puedas crear tus propias combinaciones y puedas deleitarte cada día de manera nutritiva y creativa.



DESCANSA, PRODUCE MAS TRABAJANDO MENOS
Alex Soojung y Kim Pang
LID

Para la mayoría de nosotros, el exceso de trabajo es la nueva normalidad. En nuestras ajetreadas vidas, el descanso se define como la ausencia de trabajo o aquello que hacemos cuando hemos terminado toda nuestra lista de tareas pendientes; pero generalmente estás tan cansado para disfrutar de esos momentos que terminas enganchado durante horas a la televisión o navegando por internet sin saber muy bien lo que estás buscando, simplemente dejándote llevar. Podríamos ser más exitosos en la vida si reconocieramos la importancia del descanso.



LA NOSTALGIA DE LOS ORIGENES
Joan Prat
KAİROS

El gran mito del origen de Occidente es el libro del Génesis, que narra la creación del mundo y de la humanidad, con énfasis en 3 momentos críticos: la armonía y plenitud de la existencia paradisíaca original; la desobediencia y caída; y —finalmente— la posibilidad de recuperar el paraíso perdido. La nostalgia de los orígenes muestra que existen 4 grandes vías para retornar a dicho origen: la senda chamánica; la vía gnóstica; la vía monástica, y la vía mística, que es la que se centra en la unión con lo Absoluto o lo Divino.

■ **30** **INGREDIENTES**
de calidad para cocinar un buen guiso de
felicidad consciente

■ **60** **IDEAS**
para una comida deliciosa, nutritiva
y divertida en un único bol

Julio

1 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

2 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

3 Martes

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACCELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

4 Miércoles

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

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

7 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

KIRTAN (CANTOS DEVOCIONALES)

Hora: 18:00
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

8 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

10 Martes

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACCELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

11 Miércoles

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

12 Jueves

INICIACIÓN REIKI NIVEL I. GRATUITO PARA PERSONAL SANITARIO

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

MEDITACIÓN

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

13 Viernes

TALLER DE TRANSGENERACIONAL Y CONSTELACIONES FAMILIARES

Hora: 17:30
Imparte: María del Pilar Molina Ruiz
Lugar: Casi Natural
Confirmar asistencia

14 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

MEDITACIÓN

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

15 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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

16 Lunes

GRUPO DE MEDITACIÓN Y ESTUDIO TRANSPERSONAL

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

17 Martes

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACCELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

19 Jueves

MEDITACIÓN

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

21 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

MEDITACIÓN

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

22 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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

24 Martes

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACCELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

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

26 Jueves

MEDITACIÓN

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

28 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

MEDITACIÓN

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

29 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
Bhaktiviedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

30 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

31 Martes

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACELERADA:

CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

Agosto

1 Miércoles

NO MUERTE, ARMAS DE DESTRUCCIÓN. SÍ VIDA, ARMAS DE DETENCIÓN: ELECTRICIDAD, GAS;

LEV DE PAZ

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

4 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

5 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

6 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

8 Miércoles

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

11 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

12 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

18 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

20 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

22 Miércoles

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

25 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

26 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

27 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

29 Miércoles

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

Septiembre

1 Sábado

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

2 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

3 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

5 Miércoles

NO MUERTE, ARMAS DE DESTRUCCIÓN. SÍ VIDA, ARMAS DE DETENCIÓN: ELECTRICIDAD, GAS;

LEV 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



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



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
ajncentroholistico@yahoo.com

Casas Rurales y de Salud

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



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



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
Tif. 654 42 65 41

Craneosacral

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANIAL LALOUX
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
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
ECOMAX
Tl. 910 56 87 07
ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02



Espiritualidad

INSTITUTO DE ESTUDIOS BHAKTIVEDANTA
Tl. 91 521 30 96



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

BANDA GÁSTRICA VIRTUAL - INSTITUTO SCHAROVSKY
Tl. 636 240 073
MÉTODO FLASH BACK RICARDO BRU
Tl. 676 580 930

Kinesiología



Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Meditación/Mindfulness



Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53
ELENA PEREA - NUTRICIÓN HOLÍSTICA
Tl. 626 338 817

Odontología natural

DRA. CECILIA LEÓN
Tl. 91 128 56 15
ISIDRO Y MÁRQUEZ
Tl. 91 128 86 86

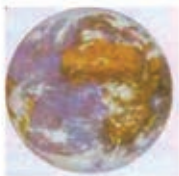
Oncología integrativa

SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO INTEGRATIVO
Tl. 911 367 694

Osteopatía

EUTIQUEIANO ENJE
Tl. 686 101 589

Pedagogía

KULTURO NATURA Partio 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 moderaĵ: darma, bakti, raja kundalini, hata jogo	y medios no violentos; darma, bakti, raja kundalini, hata yoga
Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org	

Psicología

3CONTIGO
 TL. 911 367 694

SOFROLOGIA
 Depresión, Obsesiones,
 Anorexia, Ansiedad, Fobias,
 Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
 Médico Sofrólogo, Cof. 34.708.
 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

Rebirthing

CENTRO AILIM
 91 777 66 72 centrosilim@ailim.es www.ailim.es
 Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas
REBIRTHING-RENACIMIENTO
 Terapia individual, talleres grupales,
 formación (inicio octubre 2018)
PRÓXIMO TALLER GRUPAL
REBIRTHING EN AGUA
 7 JULIO 15:30 A 21:00
 Para más información visita nuestra web

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
 TL. 696 052 842

Registros Akáshicos

MARÍA JOSÉ TRILLO
 TL. 696 078 626
ESCUELA DE REGISTROS
AKÁSHICOS RASHMI
 TL. 659 90 14 48

Registros Akáshicos

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

REGISTROS AKÁSHICOS

Inicio formación completa
 Registros Akáshicos 2017/2018
 16ª Promoción
 Lecturas individuales - Talleres
Roberto Ortega TL: 637 375 340
 www.estarenarmonia.es

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

Sanación

RECONNECTING - IRENE
 TL. 606 024 867
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

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA
CHAN WU
 TL. 914 131 421

TAI CHI "XIN YI"
 Tls. 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
629 677 047
 www.crecimientointerior.com

TERAPIA FLORAL

www.concienciaesencial.com
Fernando Sánchez
TL. 646 201 237
 Terapia Sacrocraneal

TRCD

CENTRO TRCD
FORMACIONES 2018-2019
1º NIVEL. GENÉTICA EMOCIONAL
Y REJUVENECIMIENTO TRCD
 Presencial. Inicio 20-21 Octubre
OPCIÓN ON LINE DE LA FORMACIÓN
ES CONTINUADA. SOLICITARLA EN
 trcdformacion@gmail.com
696 83 58 55

Vacaciones

DEPURA IBIZA - RETIROS DETOX
 depuraibiza.com
VACACIONES DESCONECTA
 TL. 619 718 932
VACACIONES TAOÍSTAS DE RENOVACIÓN
 TL. 639 453 789
ESTIVALIA
 TL. 629 482 804
VACACIONES TÁNTICAS
 TL. 606 145 853
VACACIONES EN GREDOS
 TL. 927 57 07 25
VACACIONES PARA SINGLES
 aprenderaconocerse.com
VIAJES A LA INDIA
 TL. 609 186 866
VACACIONES MÁGICAS - ESCUELA DE AMOR
 TL. 619 548 906

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

FORMACIÓN PROFESORES
YOGA INTEGRAL
2018-19 PIDE INFORMACIÓN
 asociación yoga integral
 FEDRY
 Yoga Alliance
 YOGA ORGÁNICO
TL. 913105181 - MADRID

CONSULTA
LA AGENDA
DE CURSOS

Más de
100 talleres
en nuestra
agenda
de cursos
online

ESPACIO
HUMANO
ESPACIOHUMANO.COM



Ventas - Alquileres - Trapasos



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

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

ALQUILER DE SALAS ZONA ANTÓN MARTÍN C/ ATOCHA. TL. 91 429 16 40

EL ÁTICO ALQUILA SALA DE 40 M EN C/ FRANCOS RODRIGUEZ, 47 C/ ATOCHA. TL. 91 50 35 07. CENTROELATICO.NET



VENDO PRECIOSA FINCA AUTOSUFICIENTE

A pie de río, a 1 hora y 15 de Madrid, en Burgohondo. Casa-chalet totalmente reformada. Luz, agua corriente, 3.000 metros aproximados de parcela, huerta ecológica, frutales, pesca, senderismo, golf. Enclave único. Oportunidad 124.000€ TL. 658 24 57 67

SE ALQUILA DESPACHO POR DÍAS 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/! 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 llamarnos y así es más rápido contactar. Si estáis interesadas dejame 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.com Telf. 699502139.

¿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.

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 Nº

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:

Nº de cuenta (IBAN + 20 dígitos)





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

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



Vidente Natural SANTIAGO LÓPEZ

Veo 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: 1,87 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. Regalos de Voz Iman y Erico SL. Ap. Correos 6.43878 Alagón



Mujeres libres, pueblos que avanzan

Hazte socio/a
mujeres-libres.org
900 111 300
#mujereslibres

Vicente Ferrer

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

Nati Cortes Vidente Intuitiva

EXPERTA EN AMOR
Te aseguro predicciones
muy concretas y claras



806 556 742
ATIENDO PERSONALMENTE

96 128 28 49
consultas 3€

Coste máximo red fija: 1,21€/min. Red móvil: 1,87€/min IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio ofrecido por Tarot de las estrellas. Apdo Correos 17 204 28223 Madrid

CONSULTA LA AGENDA DE CURSOS EN

ESPACIOHUMANO.COM/AGENDA

ESPACIO HUMANO



FRANCISCO TAROTISTA, PSÍQUICO, VIDENTE

806 405 282
Atiendo Personalmente Sin Gabinetes. Seriedad

972 930 387

Coste Máx. Red Fija: 1,21€/min. Red Móvil: 1,87€/min IVA Incl. Mayores 18 Años. 7 N. Apdo. Correos 57204 28223 Madrid

zebra media Publicidad - 91 351 56 34

ENCUESTA

EL 80% DE LOS ESPAÑOLES CONSIDERA NECESARIAS LAS TERAPIAS NATURALES

Las Terapias Naturales gozan de un alto grado de percepción positiva en la población española según refleja 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.

Más del 80% de los españoles estiman que son necesarias y que no son perjudiciales; al tiempo, 7 de cada 10 consideran que son fiables y efectivas.

Con todo, más del 80% de la población reclama que la sanidad pública ofrezca Terapias Naturales dentro de sus programas y que cada persona pueda elegir las con libertad, y el médico recomendarlas. En concreto, un 85% de los encuestados está bastante o totalmente de acuerdo con la idea de que cada persona "debería elegir libremente si quiere recibir medicina tradicional, Terapia Natural o ambas". Casi un 90%, además, respalda la propuesta de que el médico "pudiera recomendarme el uso de una Terapia Natural para una sesión determinada".

Además, 76 de cada 100 españoles valoran de forma positiva que las Terapias Naturales se utilicen como un complemento a la medicina tradicional. De hecho, cuando los usuarios han solicitado a su médico que les recomien-

de alguna de ellas, en más de la mitad accedieron sin problemas. Esta idea se refuerza con otro dato contundente: el 73% de los españoles utilizaría las Terapias Naturales si la sanidad pública las ofreciera.

8 de cada 10 usuarios de las Terapias Naturales las recomendaría. El nivel de recomendación de las Terapias Naturales, al igual que el de satisfacción, es notable (7,51). "Si las Terapias Naturales no fueran efectivas, el 80% de la población no las recomendaría; si no funcionaran, no habría demanda. Los profesionales de las Terapias Naturales mantenemos una notable satisfacción entre los usuarios de las Terapias Naturales; el que 8 de cada 10 españoles las hayan usado alguna vez demuestran que el Gobierno no puede ser ajeno a esta realidad, no puede pasar por alto sobre la regulación", explica Roberto San Antonio-Abad presidente de COFENAT.

Estos datos explica el presidente de COFENAT, están en línea con los resultados del Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) del pasado mes de febrero donde, por primera vez, se preguntaba a la población española sobre las Terapias Naturales.

Más info: cofenat.es Reserva plaza Tl. 913 142 458
dpto.comunicacion@cofenat.es

MÚSICA

VIAJE SONORO MEDITATIVO CON CUENCOS DE CUARZO, TIBETANOS, FLAUTA, SHRUTI, ARMÓNICOS

Miércoles 11 de julio

Hora: 19.00 Lugar: Centro Ailim

+ info Tl. 91 777 66 72 ailim.es

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO
PARA + INFO

CENTRO AILIM

Reflexoterapia podal armonizadora. Bonos regalo
Sesiones 50 minutos: 25€

CASI NATURAL

Del 1 al 27 de julio

consulta de Kinesiología 50€

COFENAT

25% de descuento en la cuota
anual de socio

EL VERGEL

Jueves y domingos 10% de descuento
con la Tarjeta de Cliente El Vergel

KOGO

Gratis un diagnóstico de la piel.

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

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 Nº

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:

Nº de cuenta (IBAN + 20 dígitos)

Enviar a

ESPACIO HUMANO

C/ Lefleros 52, Local 1
CP 28039 Madrid

o por email a
info@espaciohumano.com

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



La Federación es tu *Garantía*

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

Supermercados Ecológicos

"Más de 15 años vendiendo salud"



ECO-Plan de AHORRO SEMANAL

LUNES Cosmética Natural -15%	MARTES Macrobiótica  -15%	MIÉRCOLES Suplementos Dietéticos  -15%	JUEVES Día del Soci@  -10%
VIERNES BIOGRÁ Alimentación Eco  -15%	SÁBADO Ahorro en todos los productos  -5%	DOMINGO Día del Soci@  -10%	NOTA Más ahorro en los productos con esta etiqueta 

Bajamos el precio de nuestras **ECO-FRUTAS y VERDURAS** **TODOS** los días.

¡Precios sin competencia! ¡Ven y descúbrelo!



Príncipe Pío
Pº de la Florida 53
91 547 19 52

Avda de América
López de Hoyos 72
91 737 33 35

Ciudad Lineal
Albasanz 2
91 113 84 35

* Los descuentos especiales por días solo se aplican en compras presenciales con la Tarjeta de Cliente El Vergel. La fruta y verdura no tienen ningún descuento con la Tarjeta de Cliente. Descuentos no acumulables.

FÓRMATE CON NOSOTROS

Abierto plazo de matriculación
en el Instituto de Estudios Naturales el Vergel

