

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

espaciohumano.com

nº233



octubre
2018

LOS PIES, EL REGISTRO DE TU VIDA

SALUD NATURAL OSTEOPATÍA Y CIÁTICA POR EUTIQUIANO ENDJE

ESTILO DE VIDA YIN YOGA POR NATALIA LAGARES

DESARROLLO PERSONAL SIENTE Y DESCUBRE TU ÁRBOL GENEALÓGICO POR MARTA CELA

BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable

bio
2018

¡ATENCIÓN!

EL SECTOR "BIO"
VIENE A TODA VELOCIDAD
NO PIERDAS TU ESENCIA

MADRID-IFEMA
1 AL 4 NOVIEMBRE
750 EXPOSITORES



LÍNEA
BIOCULTURA
A MADRID



Yo uso las Terapias Naturales con mis pacientes

¿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



COFENAT promueve la regulación del ejercicio de las terapias naturales por profesionales sanitarios y no sanitarios.

aptn
cofenat

Lo natural es estar regulado

www.cofenat.es - 673 874 774 - 913 142 458



OCTUBRE 2018 - N° 233



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

AYUNO Y DEPURACIÓN INTEGRAL

Elena Perea

Pág. 6

HEPATITIS Y ALIMENTACIÓN

José Ramón Llorente

Pág. 8

UN POQUITO DE VERDES CADA DÍA

Eva García Anguix

Pág. 12

LOS PELIGROS DEL CLORO

Alkanatur

Pág. 14

ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON ESCAROLA Y VINAGRETA DE MANGO

Ecocentro

Pág. 16

LOS PIES, EL REGISTRO DE TU VIDA

María Rosa Casal

Pág. 18

OSTEOPATÍA Y CIÁTICA

Eutiquiano Endje

Pág. 22

ALINEAR EL ATLAS

David Vinés

Pág. 24

ONCOLOGÍA INTEGRATIVA

Olga Albaladejo Juárez

Pág. 26

YOGA: DESARROLLO INTEGRAL

Ramiro Calle

Pág. 28

BENEFICIOS DEL YIN YOGA

Natalia Lagares

Pág. 30

EL YOGA DE PATANJALI (II)

Swami Durgananda

Pág. 34

CHI KUNG, COLOCANDO NUESTRA POSTURA I, "NUESTROS PIES"

Janú Ruiz

Pág. 36

LAS EMOCIONES EN PROCESOS DE FERTILIDAD

Angeles Urrea

Pág. 40

SIENTE Y DESCUBRE TU ÁRBOL GENEALÓGICO

Marta Cela Álvarez

Pág. 44

LOS CICLOS BIOLÓGICOS Y SU VALOR TERAPEÚTICO

Juan José Hervás Martín

Pág. 46

LA RESPIRACIÓN, LA MADRE DE LAS MEDICINAS

Carlos Velasco

Pág. 50

ENEAGRAMA: HERRAMIENTA PERSONAL Y PROFESIONAL

Victoria Cadarso Team

Pág. 52

CONSTRUYE TU MENTE

Equipo Cometa

Pág. 54

LA SABIDURÍA QUE CONDUCE A LA PAZ INTERIOR

Paramahansa Yogananda

Pág. 56



Boletín de Suscripción

ESPACIO
HUMANO

Si deseas recibir la revista en papel cada mes en tu domicilio suscríbete por 25€ al año (IVA incluido)

Nombre NIF

Dirección.....

Localidad y provincia..... C.P..... Teléfono.....

Desde N°

Formas de pago: (a elegir una)

- Transferencia al BBVA ES83 0182 4032 7902 0163 2564 a nombre de Evolución Humana S.L. (adjuntar copia)

- Pago domiciliado. Rellene datos bancarios. Titular:

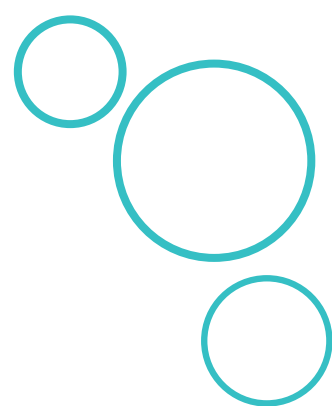
N° de cuenta (IBAN + 20 dígitos).....

Enviar a

ESPACIO
HUMANO

C/ Leñeros 52, Local 1
CP 28039 Madrid

o por email a
info@espaciohumano.com



**ÉCHALE LA CULPA A TU ÁRBOL
TRANSGENERACIONAL**

Mercedes A. Cadarso Sánchez

Pág. 58

**ENTREVISTA: PALOMA NAVARRETE
LA GRAN DAMA DE LA
PARAPSICOLOGÍA ESPAÑOLA**

Pág. 60

KUAN YIN Y SU ROSARIO DE CRISTAL

CC Saint Germain

Pág. 64

LIBROS

Pág. 66

CONFERENCIAS

Pág. 68

**GUÍA DEL
BIENESTAR**

Pág. 70

NOTICIAS

Pág. 74



Cuidarse con libertad

Cada vez sorprenden más los virulentos ataques al sector de las terapias complementarias por parte de un sector del colectivo médico y científico apoyado por determinada prensa. ¿Qué intereses hay detrás?

Afortunadamente son muchos los médicos y otros profesionales sanitarios, más abiertos de mentalidad, que sí optan por terapias naturales cuando lo consideran adecuado, tras haber comprobado su efectividad.

Creemos en la necesidad de la regulación del sector como así pide APTN-Cofenat, tanto para garantizar los derechos de los pacientes como de los profesionales. Pero también defendemos la libertad del ser humano para decidir sobre su salud, su alimentación, sobre cómo quiere cuidarse y tratarse.

La Oncología Integrativa (ver artículo pág. 26) es defendida por centros clínicos tan prestigiosos como el MD Anderson Cancer Center Madrid. La OMS reconoce las terapias complementarias y tradicionales, mientras que países como Alemania, Suiza, Reino Unido, Estados Unidos, etc..., apuestan por la medicina integrativa y en muchos casos integran las terapias naturales en sus Sistemas Nacionales de Salud.

Y mientras en España... en lugar de sumar, de regular, de aceptar que es un movimiento imparable por elección de los consumidores, parece que hemos decido resucitar la Inquisición.

El equipo de Espacio Humano

www.lacasatoya.com
Centro de cursos, turismo alternativo
- CURSOS -
TANTRA Crecimiento y poder personal: Del 11 al 14 Oct. 2018. / **YOGA Y MEDITACIÓN:** Del 12 al 14 / **KUNDALINI YOGA** formación: Del 16 al 22 / **EXPERIENCIAS FUERA DEL CUERPO:** Del 19 al 21 / **ELOS PORTALES DEL ALMA** 5 ritmos: Del 19 a 21. / **ELEVA TU VIBRACIÓN:** Del 26 al 28 Octubre.
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



El ayunar es un proceso para el que estamos naturalmente preparados y que podemos iniciar despertando nuestra sabiduría interna de sanación. Si dejamos a nuestro organismo descansar y no le damos mas comida para digerir y asimilar durante un periodo, va a utilizar automáticamente toda la energía que tiene sobrante para ¡limpiar la casa!, de manera totalmente natural



ELENA PEREA
NUTRICIONISTA TERAPÉUTICA
nutricionholistica.es

Si queremos ayunar de forma efectiva no solamente necesitamos descansar de la comida ingerida, sino que también tenemos que descansar del estrés, del trabajo, del ejercicio físico intenso y sobre todo desconectarnos de nuestro entorno diario al máximo. No se puede hacer un ayuno efectivo si a la vez tenemos que seguir con nuestras actividades diarias.

El ayuno tiene que ser un periodo de descanso en todos los sentidos, un punto y aparte en el que no dediquemos ninguna energía a pensar en nada que nos resulte estresante, un periodo en el que nos concentremos solamente en nuestro bienestar físico y mental. De esta manera va a ser mucho más efectivo, porque no solo estamos limpiando nuestras células y tejidos de toxinas y materia mórbida, sino que adquirimos una mayor claridad mental y nuestras emociones enquistadas se pueden liberar.

En segundo lugar, debemos entender el proceso de depuración celular para que seamos capaces de hacerlo realmente efectivo. La eliminación de toxinas tiene lugar a dos niveles: el primer nivel es una limpieza desde la célula al exterior de la misma y el segundo nivel es desde la sangre donde quedan las toxinas circulando hacia el exterior del organismo a través de las heces, la orina o el sudor.

A pesar de que un ayuno pueda ser muy efectivo a nivel celular, es decir, producir una rápida eliminación de toxinas de las células, no siempre esas toxinas llegan a ser realmente eliminadas hacia el exterior del organismo. Para que un ayuno sea realmente eficaz debe apoyar los procesos de eliminación de toxinas al exterior para evitar que las toxinas que se eliminaron de las células vuelvan de nuevo a depositarse en tejidos u órganos.

Si una persona está estreñida durante un ayuno solo conseguirá mover toxinas de un órgano a otro, e incluso sentirse mal durante el mismo, con síntomas como dolores de cabeza, náuseas o malestar general. Es por este motivo que un ayuno efectivo debería ir acompañado del uso de enemas, colemas o hidroterapia de colon.

Un ayuno bien dirigido debe estar apoyado por el uso de nutrientes que ayuden a los procesos de desintoxicación y eviten las carencias nutricionales. Un ayuno en el que solo se toma agua no sería recomendable si no se apoya con el consumo de nutrientes. Hace falta una preparación previa al ayuno con una dieta baja en toxinas y que allane el camino al proceso de depuración.

Los ayunos dirigidos y controlados son fundamentales para evitar que se produzcan síntomas molestos originados por la presencia de toxinas circulando en la sangre y conseguir la mayor eliminación de desechos, depuración de tejidos y revitalización tanto a nivel fisiológico como emocional.

La depuración apoyada en ayunos no solo sirve para ayudarnos a perder unos kilos de más y mejorar nuestro aspecto físico, sino que está muy indicada para tratar patologías como eccema o psoriasis, estreñimiento crónico, dolores articulares y musculares, candidiasis vaginal e intestinal y un largo etcétera. El intestino se desprende de la capa mucoide que lo recubre y la flora intestinal se ve favorecida creando un ambiente óptimo para la absorción y asimilación de nutrientes.

Durante un ayuno es más fácil romper malos hábitos de manera definitiva, es una buena ayuda para dejar de fumar, cambiar nuestra forma de comer o dejar el café o el alcohol. El ayuno aumenta de manera considerable la fertilidad de una pareja, y se utiliza como terapia intensiva para parejas infértiles. La depuración sirve para cambiar el pH vaginal y para eliminar toxinas y metales pesados que puedan dificultar la fecundación.

ESPACIO HUMANO
Revista **NOVIEMBRE**
Ven a **Biocultura** con nosotros
1 al 4 de Noviembre
Madrid IFEMA

SORTEAMOS
ENTRADAS en
espaciohumano.com

TIRADA EXTRA
OFERTAS ESPECIALES
EN PUBLICIDAD

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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

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

Especialista en CANDIDIASIS, PARASITOS, 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 TERAPÉUTICA
ESPECIALISTA EN PROBLEMAS DIGESTIVOS E INTESTINALES, Y ADICCIONES ALIMENTARIAS

PROGRAMA ORGANIZADO DE AYUNO DIRIGIDO (DESDE TU PROPIA CASA)
1, 2 Y 3 NOVIEMBRE, A TRAVÉS DE FACEBOOK

www.nutricionholistica.es/programa_28
MÁS INFO: elena@nutricionholistica.es
CONSULTA: Elena Perea ☎626338817

Alkemila

CURSOS Y TALLERES

Formación en **Plantas Medicinales**
Inicio 27 octubre (9 seminarios CENTRO ALTAI)

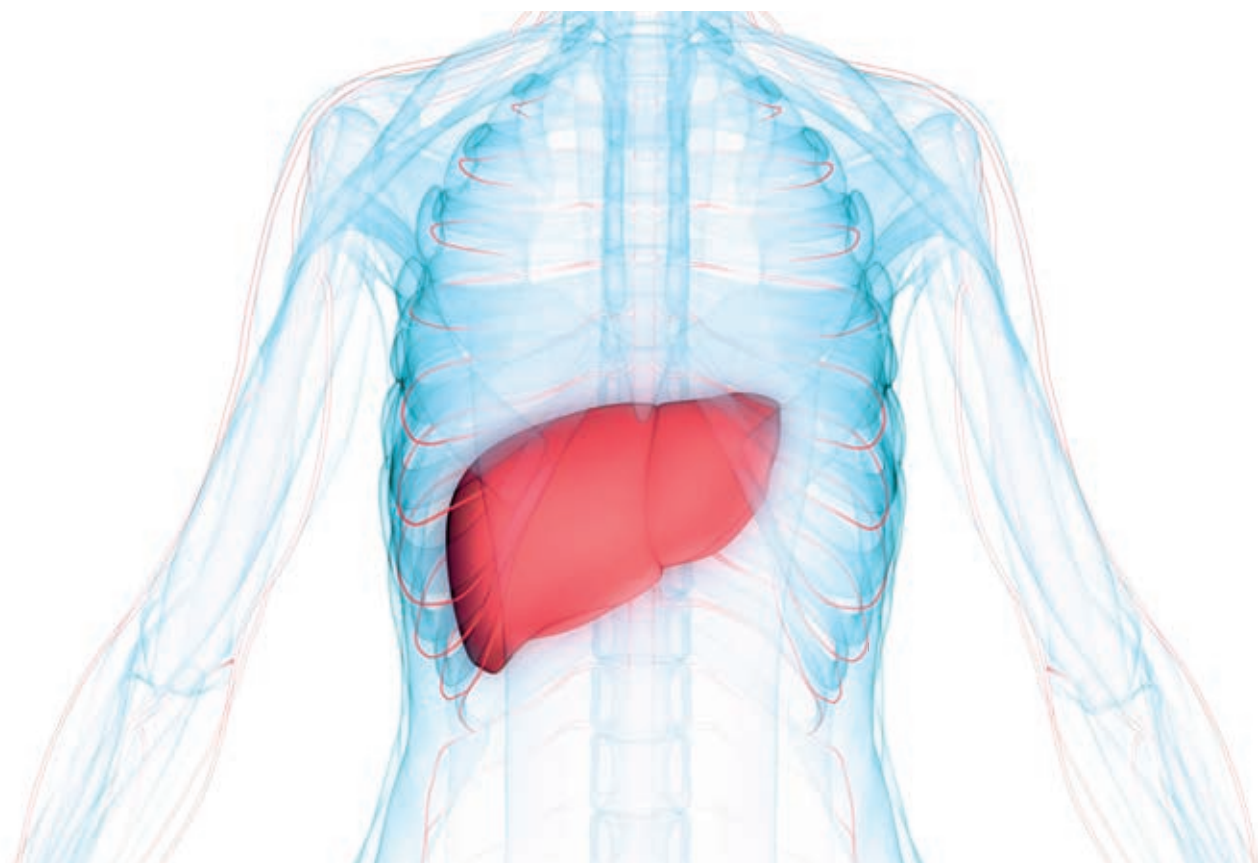
Formación en **Nutrición Celular y Dietética Naturista**
Inicio 28 octubre (9 seminarios CENTRO ALTAI)

Taller **El Botiquín de Remedios Herbares** 24 noviembre

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



HEPATITIS Y ALIMENTACIÓN



La hepatitis es una inflamación del hígado. Esta puede tener carácter infeccioso, tóxico o alérgico, aunque las más frecuentes son las infecciosas determinadas por virus, bacterias o por otros agentes. Existen cinco tipos de hepatitis: A, B, C, D y E



JOSÉ RAMÓN LLORENTE
RESPONSABLE DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE NUTRICIÓN
ORTOMOLECULAR DE COFENAT
SOCIO DE COFENAT Nº 100

La Hepatitis A suele aparecer por brotes o epidemias. Es la forma más común en niños y adolescentes. Se transmite únicamente por vía fecal-oral, por contacto entre personas o por contaminación de alimentos o agua con heces infectadas.

La Hepatitis B se transmite por sangre, vía sexual o materno-infantil y un 5% no se conoce, pero se piensa que es enteral. Este tipo aparece en cualquier grupo de edad. Es más grave que el tipo A, con un índice de mortalidad más alto y puede dar lugar al desarrollo de un estado portador o a la progresión hasta una enfermedad crónica.

Desde la perspectiva de la Nutrición Ortomolecular la hepatitis va a ser tratada como cualquier otra infección e inflamación, aunque sin desconsiderar la virulencia del mismo

La Hepatitis C es una infección causada por el virus HCV (Human C Virus), un pequeño virus perteneciente a la familia Flaviviridae, que no está relacionado con los virus que causan la hepatitis A y B. Se piensa que existe hace décadas pero fue descubierto en fechas muy recientes, exactamente en 1989, por lo cual no se sabe mucho sobre él.

La Hepatitis D tiene ciertas peculiaridades. Es un virus defectuoso de tal forma que no puede replicarse e infectar a un individuo salvo que este ya haya sido infectado con el virus de la hepatitis B. Su forma de transmitirse es muy similar al de

la hepatitis B, de tal forma que se transmite por la sangre y otros líquidos orgánicos. Las personas más susceptibles de padecerla son los que con anterioridad han sido infectados por el virus de la hepatitis B, los que utilizan drogas por vía intravenosa y los que reciben transfusiones de sangre contaminada. A pesar de que la sintomatología es muy parecida al de la hepatitis B, la D, provoca una clínica mas grave que la anterior.

Y, por último, está **la Hepatitis E**. Su curso y transmisión es igual que en la hepatitis A. Su diagnóstico se lleva a cabo por exclusión de las demás ➔



SABÍAS QUE...

No existe factor más decisivo para prevenir las infecciones que un sistema inmunológico en buenas condiciones, además influye la constitución genética y otros factores externos como la dieta y unos buenos hábitos de vida

8ª edición

Ayurveda Salud & Wellness

uniendo ciencia ancestral y ciencia moderna

Formación en Ayurveda

2018 - 2019

Masajes ayurvédicos · Nutrición
Lectura del pulso · Meditación
Estilo de vida · Yoga
Fitoterapia

Semipresencial
Bolsa de trabajo
Grupos reducidos

91 534 57 55
www.ayurvedasalud.com
www.ayuseduca.org



ENFERMOS HEPÁTICOS

La cantidad de grasa de los enfermos hepáticos debe estar sumamente controlada y provenir de aceite de oliva y algunos aceites de semillas prensados en frío y consumidos en crudo

- hepatitis. Igual que con la hepatitis A, nunca será una enfermedad crónica, aunque las tasas de mortalidad son más elevadas en este caso. Una característica de este virus es su letalidad en las mujeres embarazadas; de hecho, según algunos estudios, entre un 15% y un 25% de las infectadas mueren.

Desde la perspectiva de la Nutrición Ortomolecular la hepatitis va a ser tratada como cualquier otra infección e inflamación, aunque sin desconsiderar la virulencia del mismo.

No existe factor más decisivo para prevenir las infecciones que un sistema inmunológico en buenas condiciones. Aunque la constitución genética influye en gran medida sobre la inmunidad, también lo hacen los factores externos, y los principales son la dieta y unos buenos hábitos de vida.

La alimentación va a influir enormemente sobre la actuación de los glóbulos blancos, que constituyen la primera línea de defensa contra las infecciones, como es el caso de los neutrófilos, encargados de fagocitar bacterias, virus y células cancerosas, y los linfocitos, entre los que se encuentran los linfocitos B y T y las células “natural killer” (asesinas naturales).

Algunas recomendaciones generales son la eliminación de alimentos que generen demasiados residuos metabólicos (las grasas saturadas, azúcares refinados y ácidos grasos oxidados); consumir alimentos con marcada actividad depurativa (frutas vegetales); evitar todos aquellos alimentos que puedan sobrecargar la función hepática y evitar en la medida de lo posible dietas complejas y de difícil digestión.

Asimismo, es fundamental aumentar la ingesta de aquellos alimentos que tengan la consideración de antibióticos (ajo, cebolla, rábanos, puerros), así como los que estimulan la actividad defensiva.

En cuanto, a los alimentos que nos beneficiaran existen muchos. Entre ellos, los aceites de semillas de primera presión en frío, la acerola, el ajo, la alcachofa, la alfalfa, los arándanos, los berros, la borraja, el cardo, la cebolla, los cereales integrales, las cerezas, el chucrut, la ciruela, la cúrcuma, el diente de león, la frambuesa, las fresas, las frutas y hortalizas frescas en general, la jalea real, el kiwi, las legumbres, el tomate, las uvas, el melón, el limón, etc.

Evidentemente también existen alimentos prohibidos. En este caso, son los alimentos fritos (por su riqueza en grasas que además se han oxidado); los alimentos refinados (debilitan las defensas orgánicas al privarnos de

La alimentación influye enormemente sobre la actuación de los glóbulos blancos que constituyen la primera línea de defensa contra las infecciones

nutrientes importantes; los alimentos tiramino-liberadores (quesos y carnes fermentados, fiambres, alimentos ahumados, vino blanco y chocolate); los azúcares (en exceso logran disminuir la respuesta inmunitaria frente a las infecciones), las bebidas alcohólicas (la abstinencia debe ser total si se persigue una regeneración hepática); el café (está demostrado que puede reducir la capacidad inmunitaria, además de ser un tóxico para el hígado), las especias (sobrecargan el hígado y empeoran las hepatopatías);

el marisco (contiene muchas toxinas y su consumo en una de las principales causas de hepatitis A) y la sal (favorece la ascitis, por lo que debe limitarse su consumo o evitarse totalmente).

En definitiva, la grasa total, ya que la cantidad de grasa de los enfermos hepáticos debe estar sumamente controlada y provenir de aceite de oliva y algunos aceites de semillas prensados en frío y consumidos en crudo.

Tanto el tratamiento a seguir como las dosis a prescribir son trabajo de un especialista de la salud, y en ningún modo este artículo puede ser utilizado como tratamiento específico, tan solo sirve como elemento orientativo e ilustrativo para tratar algunas alteraciones de la salud.

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

M
Escuela de SHIATSU
MASUNAGA

**Técnicas de masaje y diagnóstico
Medicina tradicional china
Preparación física y emocional**

Nuevas formas de cuidar tu cuerpo y comprender mejor cómo tu estilo de vida se queda reflejado en él.



Tel: 918041997 - 629270141
www.shiatsu-masunaga.es
MADRID - Tres Cantos - Valladolid

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



UN POQUITO DE VERDES CADA DÍA

La cantidad desmesurada de tóxicos en el medio ambiente actual sumado a la alimentación desordenada y deficiente de hoy en día, hace muy necesaria la incorporación de verdes en nuestra dieta por su alto poder limpiador y regenerador



EVA GARCÍA ANGUIX
NUTRICIONISTA Y TERAPEUTA FLORAL
EN BIOCENTRO LA CANELA

lacanelabiocentro.com
Ver anuncio Guía del Bienestar

Los alimentos ricos en clorofila (lo que da color verde a las verduras), son beneficiosos para todo el mundo pero especialmente para aquellos que vivimos en áreas muy contaminadas, como el centro de Madrid. Es interesante entender la naturaleza de la clorofila y los alimentos verdes. El color verde en cromoterapia, es considerado un color “maestro”, benéfico para excesos y debilidades. Color asociado a la primavera, al poder de renovación, al hígado, órgano tan necesitado de limpieza debido tanto a excesos de grasas y tóxicos, como la ira mal canalizada.

Todas las plantas verdes, relajan y refrescan, debido principalmente a su contenido en:

CLOROFILA: muy beneficiosa para detener el desarrollo de bacterias en heridas y de hongos en el tracto digestivo, desodorizar (elimina el mal aliento y olor del cuerpo), eliminar residuos acumulados de drogas y medicamentos, reconstruir la sangre, renovar tejidos, contrarrestar radiaciones, favorecer una flora intestinal saludable, mejorar el funcionamiento del hígado...

Dentro de los verdes destacaremos 3 microalgas por su alto poder nutritivo y desintoxicante:

- **ESPIRULINA:** rica en proteínas de alta calidad, betacaroteno, clorofila, ácido graso AGL y otros nutrientes que proporcionan una energía duradera al poco de su ingestión. Beneficia especialmente a gente que ha consumido en demasía productos de origen animal y alimentos refinados. Con 10gr (1 cucharada sopera llena) de espirulina diaria el cuerpo se siente satisfecho y la proteína animal se antoja menos. También desintoxica riñones e hígado, reconstruye y enriquece la sangre, limpia arterias, mejora la flora intestinal. Se inhibe el desarrollo de hongos y bacterias.
- **CLORELA:** esta microalga tiene algo menos de proteína que la espirulina. Su característica principal es que se adhiere a los metales pesados, los pesticidas y los agentes carcinógenos y saca sin ningún daño estas toxinas fuera del cuerpo. El ácido nucleico en el cuerpo humano es el encargado de dirigir la renovación, crecimiento y reparación de las células. Esta cantidad de ADN/ARN va disminuyendo con la edad causando envejecimiento prematuro y debilidad del sistema inmune. Se desgasta por falta de ejercicio, estrés, contaminación y una dieta inadecuada. Como la clorela tiene un núcleo verdadero es un organismo más evolucionado que las otras microalgas y puede ofrecer una calidad superior de RNA/DNA, fortaleciendo nuestro sistema inmune contra virus y microorganismos invasores. Dosis diaria para prevención de 2 a 3 gramos.
- **HIERBA DE TRIGO:** con un alto contenido en clorofila, y en vitamina A, trazas de B12 y muchos minerales. Su nivel de proteína alcanza el 20 % (casi igual que la carne). Tiene enzimas digestivas únicas que ayudan a eliminar sustancias indigestas y tóxicas de los alimentos. Entre ellas la enzima antioxidante superóxido dismutasa (SOD) que retarda el deterioro y la mutación celular siendo útil en enfermedades degenerativas y para revertir el envejecimiento. Comparado con la espirulina y la clorela es más rápido para eliminar las toxinas del cuerpo. Muy recomendable en candidiasis. Por sus propiedades digestivas de alta potencia, es muy indicado en excesos de hígado, digestiones lentas e inflamaciones gastrointestinales. Como prevención se recomienda 1 cucharada sopera/día en 1 vaso de agua.



Asesoramiento
en Nutrición y
Alimentación Ecológica

SERGIO GARCÍA CALVILLO
LICENCIADO EN QUÍMICAS. PROFESOR Y FORMADOR
TF. 635 856 021
SERGIOGARCIALCALVILLO.SIMPLESITE.COM



Menú
Slow

La solución
para organizar tu menú semanal,
casero y saludable,
en poco tiempo.

Taller online
hogarconsciente.com/escuela/curso-menu-slow/

Gana tiempo para ti
Un taller ONLINE de
acceso inmediato que va directo al grano
de lo que necesitas para solucionar
el tema de "¿qué cómo esta semana?"
y el "no tengo tiempo de cocinar"

La Cocina
Alternativa
www.lacocinaalternativa.com



SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO BIO
Madrid del 1 al 4 de Noviembre

BioCultura STAND 406

TU CENTRO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS

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

YO ELIJO ORGÁNICO

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

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



LOS PELIGROS DEL CLORO

El cloro es un elemento químico presente en la naturaleza, utilizado habitualmente para el tratamiento y desinfección del agua en las plantas de tratamiento de aguas. El problema es que una vez limpia el agua de bacterias, el cloro sigue ahí, y es un elemento muy tóxico y nocivo para nuestra salud

ALKANATUR

alkanatur.com

El hecho de que el cloro, sea capaz de eliminar las bacterias del agua, nos da una pista de que también será capaz de eliminar bacterias en nuestro organismo, muchas de las cuales son buenas y necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo humano y del sistema inmunitario. Cuando bebemos agua clorada o nos duchamos, ésta destruye las bacterias intestinales beneficiosas, causando malas digestiones y los problemas de salud que ello conlleva.

Estamos en contacto con el cloro diariamente, cuando bebemos agua del grifo, nos lavamos las manos, duchamos, y en cantidades superiores, cuando nos bañamos en piscinas.

La respiración de pequeñas cantidades de cloro durante cortos periodos de tiempo tiene consecuencias negativas para la salud como tos, dolor en el pecho y hasta retención de agua en los pulmones.

Es especialmente dañino para nuestra piel, garganta y ojos, provocando sequedad e irritación y en particular para el sistema respiratorio.

Los efectos perjudiciales para la salud dependen de la concentración de esta sustancia en el agua, así como la duración y frecuencia de la exposición. Los niños son más vulnerables a sus efectos, generalmente porque pasan más tiempo bañándose en piscinas y porque su piel es más sensible. El cloro puede ser muy reactivo con las células de la piel. Además los niños expuestos a grandes cantidades de cloro tienen mayor riesgo de padecer asma.

A medida que aumentan los estudios sobre los efectos del cloro, se le relaciona cada vez más, con una amplia gama de dolencias, que van desde el cáncer, problemas respiratorios, reproductivos, del sistema inmunitario y hasta ataques cardíacos.

Y ya no sólo es el cloro en sí, sino que éste en contacto con materia orgánica genera trihalometanos, un subproducto del cloro, potencialmente cancerígeno. Uno de los trihalometanos más predominantes en el agua es el cloroformo. Los trihalometanos son muy peligrosos para todos, pero especialmente para mujeres embarazadas, ya que se ha de-

mostrado que hay mayor riesgo de aborto en mujeres expuestas a ellos. Numerosos estudios relacionan beber agua del grifo clorada con el riesgo de padecer distintos tipos de cáncer, desde el de vejiga, a cáncer de riñón, colon, etc. Un estudio llevado a cabo en EE.UU. por el Consejo de Calidad Ambiental ha demostrado que el riesgo de padecer cáncer en personas que beben agua clorada es un 93% más alto, que aquellas personas que beben agua libre de cloro.

En las últimas investigaciones se habla de la posibilidad de que el cloro destruya ciertas proteínas en el cuerpo humano, causando problemas irreversibles en la piel y el cabello. De hecho, numerosas patologías de la piel como el acné, seborrea, eccema, etc., mejoran al dejar de beber agua con cloro.

Sus efectos también se han relacionado con la caída del cabello y alteraciones del sistema nervioso.

En el mercado existen varios dispositivos para eliminar cloro, metales pesados y restos de impurezas. El problema es que muchos de ellos usan unas bolas blancas que contienen sulfito cálcico (E226), un tóxico aditivo que también se emplea en productos cárnicos, vino, etc.

La ley obliga a los productores de bebidas y comida a nombrarlo en su etiqueta, pero no es el caso de los filtros de ducha. Es verdad que elimina el cloro pero nuestra piel absorbe este tóxico igualmente. Cuánto más cloro contiene el agua, más sulfito cálcico es liberado a la misma.



SABÍAS QUE...

Un estudio llevado a cabo en EE.UU. por el Consejo de Calidad Ambiental ha demostrado que el riesgo de padecer cáncer en personas que beben agua clorada es un 93% más alto, que aquellas personas que beben agua libre de cloro

Estaremos en BioCultura Madrid - Pabellón 8, Stand 968



Jarra Alkanatur Drops

Alcaliniza, Depura e Ioniza

Precio pack 77,70 €

LOS COMPONENTES DE NUESTRAS JARRAS Y FILTROS HAN SIDO ANALIZADOS POR EL INSTITUTO DE CERÁMICA DE GALICIA UBICADO EN EL CAMPUS SUR DE LA UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

CAPACIDAD ANITOXIDANTE DEMOSTRADA POR ESTUDIOS CIENTÍFICOS REALIZADOS EN LA UNIVERSIDAD DE VIGO

SIN DISRUPTORES ENDOCRINOS ESTUDIOS REALIZADOS EN INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE GRANADA (IBS)

30 días garantía de satisfacción

100% Made in Spain

100% NATURAL

pH HASTA 9,5	Mg APORTA MAGNESIO	100% LIBRE DE BPA
NO EMITE SODIO	ORP HASTA -700mV	COSTO POR LITRO 0,045€
ELIMINA METALES PESADOS	EXCELENTE SABOR	FÁCIL LIMPIEZA



Nuevo

Filtro para ducha

Elimina el 99% del cloro - 100% sin sulfito cálcico

Promoción lanzamiento 37,77 €

- Elimina el 99% del cloro, y otros tóxicos
- Sistema de triple filtrado
- Mejora el pelo y la piel
- 100% sin sulfito cálcico, peligroso aditivo presente en la mayoría de los filtros
- Filtra 30.000 litros
- 30 días garantía satisfacción

Pregunte en su herbolario, tienda dietética o en alkanatur.com



ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON ESCAROLA Y VINAGRETA DE MANGO



Ingredientes

- 1 Escarola
- 1 Mango
- Tomate cherry
- Manzana
- Nueces
- Queso de cabra o cualquier queso que se pueda hacer a la plancha
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Sal fina
- Germinados finos

Procedimiento

- 1.-** Vinagreta de mango: pelamos el mango y cortamos en trozos con cuidado con la semilla que hay dentro. Colocamos el mango en la batidora con: 150 ml de vinagre de manzana, 300 ml de aceite de oliva y una pizca de sal. Lo trituramos hasta que tome textura de salsa y probamos el punto de acidez y sal.
- 2.-** Pelamos y cortamos la manzana según nuestro gusto. Reservar.
- 3.-** Cortamos los tomates cherry, los podemos saltear en una sartén con un poquito de aceite de oliva, finalmente rociamos con un pelín de vinagre de arroz.
- 4.-** Cortamos el queso y lo parrillamos en una plancha o con una sartén muy caliente.

Propiedades del Mango

Fruta carnosa, dulce y nutritiva, originaria de la India, que se cultiva en climas cálidos. Es rica en hidratos de carbono, vitaminas A y C, grupo B, E, K y en minerales como: hierro, potasio, calcio, fósforo, iodo, zinc, selenio y magnesio, por esto es un gran aliado en casos de anemia y debilidad.

Es fuente de fibra, previniendo el estreñimiento. Tiene, además, una enzima similar a la papaya que ayuda en las digestiones.

Tiene propiedades diuréticas, antioxidantes y anticancerígenas, por su contener ácido málico y

mirístico y flavonoides como la quercitina.

Ayuda a bajar la tensión y regular el colesterol. Es antibacteriano y antiviral, antiinflamatorio y expectorante.

Se puede consumir fresco, en zumos, batidos, helados mousses y toda





Elaboración

Montamos el plato: como base la escarola. Se puede sustituir por cualquier otro tipo de hojas verdes. Para terminar rociamos la vinagreta, unas semillas de sésamo y/o unos germinados.



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

SOBRE EL QUESO DE CABRA

Es fácil de digerir por su bajo contenido en lactosa. Tiene un alto contenido en nutrientes: proteínas, vitamina A, vitamina D, vitamina K, riboflavina, potasio, fósforo, hierro, niacina y tiamina.

Tiene bajo contenido en hormonas y alto contenido en probióticos.

Tiene gran proporción de ácidos grasos de cadena media, como el caproico, el caprílico y el cáprico que contribuye al característico sabor ácido del queso de cabra. Este queso tiene más proteína que el de vaca, y es muy similar a la leche humana.

Es bueno para el riñón y adecuado para quienes padecen insuficiencia renal crónica gracias a su bajo contenido en potasio. Sin embargo, debe tenerse cuidado con su contenido en fosfatos.

Suelen tratarse con sal para mejorar su conservación, por ejemplo el queso feta.

Se ablanda cuando se calienta, aunque no se funde como los quesos de vaca. Los quesos de cabra, más firmes por su corteza se pueden hornear y tener un queso templado, sin que se derrita, para untar sobre pan con ajo asado, o solo.

Centro de Bioestética
Carmen Benito
Licenciada en Biología Diplomada en Reflexoterapia Podal y Masaje Metamórfico (30 años de experiencia)

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

PRÓXIMOS CURSOS

- Masaje Celular 8 de noviembre
- Reflexoterapia Podal NIVEL 1 10 de enero

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

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

Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM
Dra. Cecilia León

Clinica Pozuelo de Alarcón
c/ Rumanía 3
Tel 911999717

Clinica 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

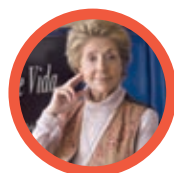
ESPACIO HUMANO
Revista NOVIEMBRE
Ven a **Biocultura** con nosotros

1 al 4 de Noviembre
Madrid IFEMA

SORTEAMOS
ENTRADAS en espaciohumano.com

TIRADA EXTRA
OFERTAS ESPECIALES EN PUBLICIDAD

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



Mª ROSA CASAL
DIRECTORA Y PROFESORA DE ESCUELA DE VIDA
REFLEXÓLOGA Y NATURÓPATA
escueladevida.es

LOS PIES, EL REGISTRO DE TU VIDA

Tus pies son un verdadero “disco duro” donde has grabado en un plano inconsciente la memoria de todo lo vivido, y eso conforma tus raíces con la vida. Un disco duro dónde se puede liberar y modificar esas memorias

E

El trabajo reflejo en los pies viaja hasta el presente desde muy antiguo, desde un pensamiento unificador, basado en una de las leyes fundamentales que rigen este universo: la ley de correspondencia.

Esta ley postula que “todo está en cada parte y cada parte está en el todo”

Contemplamos cómo el universo conocido va miniaturizando su modelo y repitiéndose a sí mismo a través de nuestra galaxia, nuestro sistema solar, la molécula, el átomo... Y sigue hasta las partículas minúsculas que nos hace imposible ver. Este mismo modelo, lo repiten de una u otra manera, todas las formas de vida.

En la condición humana, observamos cómo la totalidad del cuerpo se proyecta en infinitud de zonas reflejas, como las manos, la cara, el cráneo, el vientre, la lengua, el iris, y claro, ¡los pies!

Los pies son nuestras raíces y determinan nuestro caminar por la vida. En ellos encontramos un magnífico mapa de la totalidad del cuerpo.

Un mapa apasionante, que cuanto más nos adentramos a descifrar, más secretos y detalles nos desvela y más posibilidades de transformar y liberar lo estancado nos ofrece.

Experimentar, en cada punto reflejo de órganos, articulaciones o glándulas, la fuerza vital que incesantemente nos recorre, distinguir cuando fluye o está estancada, despierta en nuestro sentido del tacto, una riqueza desconocida hasta entonces.

Como ejemplo de terapia holística, no sólo accedemos al estado energético de cada órgano, sino al archivo de memorias que el órgano almacena y que desde lo inconsciente puede dispararse y salir en un momento vital concreto, somatizándose en cualquier sintomatología. Con el toque reflejo no sólo se ayuda a equilibrar y sanar la parte más energética, sino que tocamos los registros profundos que son la causa de lo que el cuerpo nos muestra.

El síntoma o el proceso de enfermedad es sin duda, un efecto, una pérdida del equilibrio ideal que llamamos salud.

La gran pregunta es ¿Por qué sucede?

Existen muchos factores: el estilo de vida, cómo repartimos el tiempo entre descanso y actividad, diversión, placer. ¿Qué y cuánto comemos y bebemos? ¿Cómo son nuestras relaciones humanas? ¿Nos sentimos afortunados o desdichados? Nuestro sistema de creencias, nuestra visión de la vida, del mundo, de nosotros... Pero en el fondo de todo, esto que está demostrado científicamente, modifica hasta nuestra genética, hay algo más escondido aún en un plano subconsciente. ➔



REFLEXOLOGÍA

Problemas de obesidad, tensión arterial alta o descompensada, problemas de circulación tanto sanguínea como linfática, problemas digestivos, reumáticos, síntomas en vías urinarias y aparato genital, y un larguísimo etc., mejoran y frecuentemente desaparecen mientras la persona se va sintiendo cada vez mejor



¡SIGUENOS!



AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

TALLER DE MASAJE GUA SHA

Jueves 18 de octubre
De 18:00h a 21:00h

"Aprende a aprovechar los beneficios de esta técnica ancestral, que puede ayudar a aliviar gran cantidad de dolencias"

Impartido por: Shu Yuan Chen
Información y reservas: actividades@labiotika.es

REEDUCACIÓN ALIMENTARIA

25 octubre, 15 y 29 noviembre y 13 diciembre
De 18:00h a 21:00h

"Te ayudamos a hacer un cambio hacia una alimentación sana y consciente que beneficie tu salud y tu peso y puedas mantenerla en el tiempo."

Impartido por: Patricia Blanco, Nutricionista Integrativa
Información y reservas: actividades@labiotika.es

www.labiotika.es

- ➔ Este potencial desconocido se irá liberando a lo largo de nuestra experiencia existencial de una u otra manera.

La reflexología podal es una invitación a hacerlo de la manera más bondadosa, fácil y saludable.

Vemos cómo a través de este trabajo, la persona entera modifica su bioquímica, relajándose profundamente, transforma sus emociones, su psiquismo, libera bloqueos y va cambiando su modo de percibir lo que vive y su relación con el mundo.

Problemas de obesidad, tensión arterial alta o descompensada, problemas de circulación tanto sanguínea como linfática, problemas digestivos, reumáticos, síntomas en vías urinarias y aparato genital, y un larguísimo etc., mejoran y frecuentemente desaparecen mientras la persona se va sintiendo cada vez mejor ubicada en su mundo, que no deja de ser su propia creación.

Después de trabajar durante más de 35 años con la reflexología podal, no dejo de sorprenderme con sus resultados. Es una terapia dónde trabajamos la totalidad de la persona.

Esto significa que, para tratar la depresión, por ejemplo, no sólo vamos a incidir en el sistema nervioso, también en el aparato digestivo, principalmente en los intestinos, que además de ser la clave de los neurotransmisores imprescindibles en el sistema nervioso, son los órganos responsables de la digestión no sólo de la comida, sino de las experiencias que a todos nos toca atravesar.

Lo mismo ocurre cuando tratamos problemas de articulaciones. ¿Qué articulaciones muestran limitación? ¿son los hombros, brazos, muñecas o manos? Estos síntomas nos muestran una gran dificultad en la persona con su centro de la acción, lo que hace y no quiere hacer, lo que tendría que hacer y no hace. ¿Es el lado derecho o el izquierdo? Porque tiene un significado muy diferente.

¿Y si son las caderas su problema? ¿Qué obstáculo tiene, que le impide seguir caminando hacia delante en su vida?

Por supuesto, me diréis que existe una problemática estructural y funcional en dichas articulaciones, que llamamos artrosis, artritis o simplemente falta de líquidos articulares que faciliten el movimiento. ¡Claro, naturalmente!

El cuerpo siempre tiene sus leyes y estas son las respuestas a las causas archivadas en un plano metafísico y superior.

La reflexología podal, nos permite ayudar a liberar en todos los planos de la conciencia corporal.

Es como poseer la llave del templo que somos.

He de reconocer que es un maravilloso regalo que la madre naturaleza nos ofrece y siento que todo el mundo debería conocerlo. Es para todas aquellas personas que buscan una profesión dónde el objetivo es el servicio al buen vivir, además de saber cómo y dónde tocar en su familia y sus amigos. ¡Y todo esto disfrutando tanto al darlo como al recibirlo!

¿Quién se anima?



SABÍAS QUE...

Con la terapia holística, no sólo accedemos al estado energético de cada órgano, sino al archivo de memorias que el órgano almacena y que desde lo inconsciente puede dispararse y salir en un momento vital concreto, somatizándose en cualquier sintomatología



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

*Toda la Sabiduría
de la MACROBIÓTICA
adaptada a nuestro Tiempo*

MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

- ▶ Niveles I, II, III y IV. Con los mejores profesores nacionales e internacionales
- ▶ Más de 20 Años formando a los mejores cocineros y consejeros macrobióticos
(Formación Respaldada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)

COMIENZO FORMACIÓN 2019
FILOSOFÍA ORIENTAL
Y MACROBIÓTICA.
EL ORDEN DEL UNIVERSO.
ENERO 2019

COCINA MACROBIÓTICA

...❖ CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- ▶ Clases totalmente **Prácticas** donde Tú cocinarás los platos
- ▶ Grupos reducidos para profundizar en la práctica personal
- ▶ 3 Niveles. Horario Semanal de mañana o de tarde

(Consulta fechas y contenidos en la web: www.escueladevida.es)

**¡Comienzo
Nuevo ciclo:
Octubre
2018!**



Ecocentro
Centro colaborador



Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Visión Psicoemocional Integrada

Nivel 'Practitioner' y 'Especialización'

1ª clase-conferencia GRATUITA de presentación
17 Octubre a las 17:30h. en Escuela de Vida

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

TÉCNICA METAMÓRFICA – N I

CROMOTERAPIA APLICADA – N II

(Método UNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

PRINCIPIOS UNIVERSALES – N III

INTROD. A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Trabaja de una forma sencilla los meridianos y sus puntos más importantes

13 y 14 Octubre 2018 - con M^a Rosa Casal

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

CURSOS INTENSIVOS

TAO BASE – CURSO MAESTRO

29 y 30 Septiembre 2018

MAESTRO INTERIOR

10 y 11 Noviembre 2018

TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base

Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones

Círculo para Mujeres en el Camino

Más Información: 695 309 809 · info@escueladevida.es

www.escueladevida.es



OSTEOPATÍA Y CIÁTICA

El célebre médico naturista Deepak Chopra en uno de sus últimos libros expresaba una cita que nunca olvidaré: soy un sistema nervioso expresándose a través del universo

Estas palabras nos remiten a la importancia que tienen la red nerviosa (plexos) en el funcionamiento del cuerpo humano ya que es la electricidad que permite el movimiento de músculos, huesos, ligamentos, fascias, vísceras y órganos.

Una de las disfunciones a nivel músculo-esquelético más molestas e incapacitantes de la columna vertebral es la inflamación dolorosa del nervio ciático conocido por: ciática.

Antes de abordar las causas y soluciones a esta lesión permitidme unas notas breves y sencillas de anatomía de la columna vertebral.

La columna vertebral tiene forma de doble S y está compuesta principalmente de 33 vértebras 7 cervicales 12 dorsales y 5 lumbares, más 5 sacras y 4 coxigeas. A ambos lados de cada vertebra se disponen un par de nervios que van a inervar, es decir dar corriente a las distintas partes del cuerpo decir músculos, huesos, órganos... Si queremos comprender la anatomía de esta disfunción nerviosa hemos de saber que la base de la columna está formada por las 5 vértebras lumbares que se apoyan en el sacro el cual se articula con un par de huesos a ambos lados en forma de pala, los iliacos, configurando la pelvis, con su correspondiente hueco donde se inserta el fémur, formando así la articulación de la cadera. El nervio ciático se origina en la vasta red nerviosa que forma el sacro y baja por la pelvis atravesando el músculo piramidal, en su camino hacia las extremidades.



EUTQUIANO ENDJE
OSTEÓPATA, TERAPEUTA CRANEO SACRAL
Y DE REEDUCACIÓN POSTURAL

cuerpozen.com

Tipos y causas de la ciática

Los síntomas de una ciática son muy característicos dolor lumbar con irradiación a una de las extremidades inferiores. Normalmente va a seguir dos trayectos uno externo; cara externa del muslo y de la pierna encima del pie, y otro trayecto posterior; cara posterior del muslo, cara posterior de la pantorrilla debajo del pie.

Las principales causas que pueden desencadenar una ciática son:

- Hernia discal anticipada de una lumbalgia que es lo que se conoce por lumbociática.
- Traumatismos, golpes directos en alguna parte del recorrido del nervio ciático.
- La edad, por acumulación excesivo de toxinas por abuso de medicación pueden degenerar el nervio ciático.
- Exposición prolongada al frío y a la humedad.
- Las varices, las enfermedades venéreas.
- Las patologías osteopáticas en L4 L5 y/o sacro... es decir desajustes vertebrales lumbares y sacras (falta de movilidad en las articulaciones sacro-ilíacas). Tensiones en los ligamentos del sacro. Espasmo del músculo piramidal que es atravesado a veces por el ciático.
- También el estrés va a ser un factor desencadenante de ciática.

Uno de los síntomas más evidentes de la ciática es el dolor al caminar, la cojera y la dificultad para desvestirse o vestirse entre otros además de las irradiaciones tipo externo o interno.

Estudio de un caso

Pilar C. con 65 años llevaba dos meses con una irradiación ciática que se hacía más notoria cuando caminaba o a la hora de dormir.

Era una mujer muy deportista con lo cual esta disfunción no le permitía hacer senderismo que era lo que la encantaba.

En un afán de buscar solución consulta a su médico el cual recomendó antiinflamatorios, calor local y reposo... pero la irradiación, que bajaba hasta el dedo gordo del pie, y la cojera no remitían.

Su resonancia indicaba hernia discal L5/S1.

El tratamiento, con éxito, consistió en hacer un reajuste lumbar en L5/S1, es decir última lumbar primera sacra. Y dar movilidad a la articulación sacroiliaca, además de soltar la tensión de las cadenas musculares pélvicas en especial la del músculo piramidal que provocaba un desequilibrio a nivel sacro.

**CENTRO
HARE KRISHNA**

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

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

G/ Espiritu Santo 19, Madrid

EUTIQUIANO ENDJE

Osteópata
Terapeuta Cráneo-sacral
Reeducación postural

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

Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda

Kōgō

**La única terapia
antienvejecimiento**
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

ALINEAR EL ATLAS AUMENTA NUESTRO CAPITAL DE SALUD



El Atlas -primera vértebra cervical- es el guía del equilibrio del cuerpo humano

Cuando está bien alineado, nuestro cuerpo busca la postura y el equilibrio óptimos, la musculatura y tejidos blandos se reorganizan con menos tensión y el sistema nervioso trabaja más relajado. Ello mejora nuestro bienestar, nuestra energía, y nuestra capacidad autocurativa.

“Me siento más ligera”... “Es como si me hubieran quitado una mochila pesada de los hombros”... “Ya no siento la garra que me apretaba la nuca”... “Se me ha despejado la cabeza”... “Voy más recta”... “Encuentro más fácilmente la posición para dormir”... “Muevo mejor el cuello y los brazos”... “Ya no me duele”... Son algunas de las sensaciones más habituales que nos comentan las personas tras la alineación del Atlas con el método AtlasPROfilax®.

Historia

Fue en Suiza, en 1993, donde René C. Schümperli concluyó que la mayoría de las personas tienen su Atlas en una posición de rotación más o menos acusada respecto a su cabeza. Ello puede ser debido a golpes, caídas o partos difíciles, entre otras causas. En 1996, Schümperli presentó AtlasPROfilax®, el método natural para corregir la posición del Atlas. En 2002, la técnica llegó a España. Desde el inicio, el método ha ido perfeccionándose y extendiéndose por todo el mundo. Actualmente, somos más de 300 Atlasprofs® (especialistas en el método AtlasPROfilax®) acreditados y en activo. Las investigaciones que realizamos confirman los excelentes resultados que la mayoría de la gente experimenta.



DAVID VIÑES

FISIOTERAPEUTA Y ESPECIALISTA EN ATLASPROFILAX®

atlasprofilax.es

Método natural sin riesgo, en una sola sesión, una vez en la vida

El método AtlasPROfilax® utiliza una vibropresión controlada sobre la musculatura de la nuca. Es un método no invasivo, libre de manipulacio-

nes. El ajuste del Atlas se consigue en una sola sesión y el resultado es duradero, salvo que sucedan con posterioridad circunstancias excepcionales.

Alinear el Atlas inicia un proceso autocurativo

AtlasPROfilax® proporciona dos vías de mejora: por un lado, la correcta alineación del Atlas conlleva un ahorro energético inmediato, pues el peso de la cabeza (entre 5 y 6 kilos) se reparte de manera uniforme. Así, algo tan básico como ir erguido supone menos esfuerzo. Por otro lado, las ondas vibratorias aplicadas sobre la musculatura de la nuca repercuten favorablemente en todas las cadenas musculares asociadas, las cuales llegan hasta los brazos y piernas. Se produce una reorganización progresiva del cuerpo que dura varias semanas o meses, si bien en muchos casos las mejorías se notan desde los primeros días. La rapidez y profundidad de los cambios dependen de las circunstancias propias de cada persona.

Una opción natural para dolencias crónicas y para prevenir.

La mayoría de personas que vienen a nuestras consultas lo hacen para mejorar su calidad de vida en situaciones como dolores de cuello, espalda, cabeza, cadera u hombros; también en casos de migrañas, mareos, vértigos, bruxismo, fibromialgia, fatiga crónica, ciática, escoliosis. El método es muy útil para paliar consecuencias de caídas, accidentes, latigazos cervicales, entre otras.

También hay un grupo de personas que desean alinearse el Atlas para mejorar la postura en casos de encorvamiento u hombros ‘cerrados’, o, simplemente, prevenir problemas de espalda a medio y largo plazo. En el caso de los niños, el método favorecerá un crecimiento más equilibrado y armónico.

Calidad de aplicación

El método AtlasPROfilax® sólo puede ser practicado con precisión por un Atlasprof® formado y cualificado por la Atlas Academy Switzerland. Todos los Atlasprof®’s recibimos regularmente formación actualizada, con controles de calidad en la aplicación del método.

Un método natural, sin riesgo.

ATLASPROFILAX®
by R.C. Schümperli

Una sola vez en la vida

Alinear la primera vértebra cervical
mejora la postura, el equilibrio y el
potencial autocurativo del cuerpo.

- Postura ‘encorvada’
- Contracturas y dolores de cuello, espalda, lumbares
- Dolor de cabeza, mareos
- Consecuencias de latigazo cervical, caídas o golpes

- Cansancio crónico, fibromialgia
- Pesadez, rigidez, bruxismo
- Problemas en hombros, caderas y rodillas

David Viñés Curtis. C/ Toledo 134b, Madrid.
Telfs: 91 522 54 16 / 635 453 070
www.atlasprofilax.es

MUJERES
EN
CÍRCULO

ACTIVIDAD GRATUITA
INSCRIPCIONES EN EL TF: 620596814

ASOCIACIÓN
artemisadana

Asociación para el desarrollo de los valores femeninos

<http://artemisaana.wordpress.com> asociartemisaana@gmail.com

CICLO MISTERIA
CHAMANISMO FEMENINO Y TRADICIÓN CELTA
MUJERES EN CÍRCULO PARA SENTIR LOS
ELEMENTOS
Ciclo “Gestación” (9 meses)
Círculo: Un sábado al mes de 18:00 a 21:00
(6 oct, 17 nov, 15 dic, 12 ene, 9 feb, 9 mar, 13 abr, 11 may, 8 jun)

Próximos arquetipos femeninos: Hestia, diosa del fuego del hogar; Atenea, diosa de la sabiduría y la mente; Higea, diosa de la salud; Artemisa, diosa de la naturaleza y la caza.

C/ Sambara 83 – 1ª 4  Pueblo Nuevo y Quintana



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.

25



Tanto en nuestros artículos, como en nuestra forma de trabajar, planteamos dos premisas básicas: la primera: hacer sencillo lo complejo, la segunda: ser prácticos

ONCOLOGÍA INTEGRATIVA

QUÉ ES Y EN QUÉ TE AYUDA

Sencillo para que todos podamos entendernos y saber así de qué estamos hablando. Prácticos para enfocarnos en la acción y en los beneficios concretos que puedes obtener de cada tratamiento. Así que, sin más preámbulos, entramos en materia:

- En primer lugar, la oncología integrativa es un apoyo para la oncología médica convencional. Acompaña el tratamiento oncológico que recibes ayudándote a minimizar sus efectos secundarios, a mantenerte lo más en forma posible tanto a nivel físico, como emocional y, por supuesto, a hacer que tu vida siga siendo activa y de calidad.
- En segundo lugar, la oncología integrativa está enfocada al tratamiento de la persona como tal. Trabajamos con las personas más allá de la enfermedad o los síntomas que tengan. Para nosotros es importante que se sientan cuidadas, escuchadas y entendidas. Por eso aparte del diagnóstico médico y sus tratamientos nos importa entender tu realidad psicológica, familiar y social.
- En tercer lugar, en oncología integrativa todos los síntomas son importantes y tienen sentido. Y por síntoma nos referimos a todo lo que te pasa. Somos un sistema en el que todo influye, todo se relaciona y todo tiene consecuencias. Por eso valoramos tus síntomas en su totalidad antes de proponerte un tratamiento.



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

centrooncologicosalmah.com

● En cuarto lugar, la oncología integrativa entiende que la forma en que cada uno reaccionamos a la enfermedad y sus tratamientos es única. Cada uno desarrollamos una combinación distinta de síntomas físicos, emocionales, mentales y sociales que pueden surgir durante el curso de la enfermedad, o incluso después de que nos consideren curados. Así la aproximación de la oncología integrativa a cada persona es única.

● En quinto lugar, más que un tratamiento puntual, lo que la oncología integrativa busca es ayudarte a adquirir un estilo de vida saludable que repercuta en tu estado de salud general. De ahí que los tratamientos que ofrecemos vayan más allá de psicooncología, acupuntura, nutrición, yoga o masajes; para incluir también coaching oncológico, todo tipo de tratamientos para el cuidado adecuado de la piel y un importante asesoramiento a nivel de maquillaje, pelucas y pañuelos porque la belleza también es terapéutica.

● En sexto y último lugar, la oncología integrativa es participativa: tú decides sobre tu salud y tus tratamientos; es decir, sobre qué quieres conseguir y cómo hacerlo. Nuestra responsabilidad es ofrecerte los mejores tratamientos avalados por la práctica clínica y la evidencia científica. Sin embargo, sabemos que no todo sirve para todas las personas, ni en todos los momentos de su vida. Entendemos que tú eres quien debe elegir en qué centras tu atención y tu esfuerzo. Eso sí, conociendo tus opciones, contando con una información adecuada y con las habilidades y emociones necesarias para una buena toma de decisiones.

Por ejemplo, algunas de las cosas que podrás tratar con oncología integrativa son tus síntomas emocionales (ansiedad, estrés, depresión), los síntomas secundarios a los tratamientos (nauseas, problemas digestivos, estreñimiento, insomnio, problemas de la piel, cambios de peso) y todo tipo de dolor; también podrás adecuar tu alimentación a tu estado de salud, cuidar de tu cuerpo y tu forma física; aprender a relajarte y a gestionar tus pensamientos o a mantener una buena autoestima.

En definitiva, en oncología integrativa nos especializamos en personas que tienen cáncer para poder entender todo lo que les pasa y por lo que pasan y poner a su disposición todos los profesionales y tratamientos complementarios que puedan necesitar para minimizar sus síntomas secundarios y maximizar su calidad de vida global antes, durante y después de los tratamientos.



SABÍAS QUE...

La oncología integrativa acompaña el tratamiento oncológico ayudándote a minimizar sus efectos secundarios, a mantenerte lo más en forma posible tanto a nivel físico, como emocional



Psicología - Coaching

Nutrición - Dietética

Medicina natural

Estética - Masajes

Imagen terapéutica

Yoga



salmah

Tratamos los efectos del cáncer de una forma diferente

Núñez de Balboa 42. Bajo Dcha

911 367 694

www.centrooncologicosalmah.com



YOGA

DESARROLLO INTEGRAL



Nunca debemos pasar por alto que el yoga nace como una técnica espiritual para la liberación de la ignorancia básica de la mente y la masa enorme de sufrimiento que la misma produce. Es, no cabe dudarlo, el primer método de mejoramiento humano y evolución de la consciencia del orbe, con cinco mil o seis mil años de antigüedad.

Como he insistido en mis libros sobre yoga, esta disciplina milenaria contiene filosofía, metafísica, medicina natural, ciencia de la salud, psicología y técnicas psicosomáticas, pero es fundamentalmente un método aséptico, nunca dogmático o adoctrinante, para conseguir un estado equilibrado, armónico, sosegado y lúcido de la mente, que permita ver más allá de las apariencias y pueda liberarse de oscurecimientos que generan sufrimiento propio y ajeno.

El yoga es una senda espiritual, pero que no exige ningún tipo de creencia, religión o culto

Durante muchos años he investigado en el budismo en sus diferentes ramas incluido el zen, el vedanta, el tantra y muchas disciplinas afines. Si mi trabajo más intenso lo he realizado en el vastísimo campo del yoga es porque nos ofrece todos los métodos para un autodesarrollo integral, donde están implicados el cuerpo, las energías, el sistema emocional, la mente y la relación con los demás, ya que somos una entidad bio-psicosocial.

Por otra parte, siendo el yoga la disciplina de evolución consciente más antigua, sus técnicas

han sido utilizadas e incorporadas por otros métodos de autorrealización de Asia. Sus procedimientos actúan sobre todos los elementos constitutivos de la persona y hay las más variadas y solventes, y largamente verificadas técnicas para alcanzar y mejorar el cuerpo, el cuerpo energético y el órgano psicomental. Ningún plano del ser humano pasa desapercibido.

El desarrollo de las técnicas psicosomáticas y espirituales se complementa atendiendo adecuadamente a las distintas fuentes de vitalidad o prana, entre otras: la alimentación, la respiración, el descanso, el sueño y las impresiones mentales.

Se valora asimismo el entrenamiento para aprender a pensar y dejar de pensar, el discernimiento puro, la ética genuina, la óptima relación con las otras criaturas, el respeto por la naturaleza (el yoga es el primer sistema ecológico del mundo) la libertad interior y la independencia mental.

El cuerpo es la base de la pirámide humana y puede instrumentalizarse para hacer un trabajo muy serio y fino sobre la atención y la consciencia. Los yoguis se anticiparon en milenios a la sentencia de “mente sana en cuerpo sano”. Pero hay que apartarse de cualquier culto u obsesión y desmesurado apego por el cuerpo, sabiendo sin embargo que en un cuerpo más equilibrado también es más fácil llevar a cabo el trabajo interior y la práctica de la meditación.



Los yoguis se anticiparon en milenios a la sentencia de “mente sana en cuerpo sano”

Como “estrategia” completa para el autodesarrollo, podemos observar la siguiente:

- Práctica del verdadero hatha-yoga, incluyendo posturas, respiración consciente, relajación profunda, y adiestramiento de los bandhas y mudras.
- Entrenamiento meditacional.
- Observancia lo mejor que nos sea dado de las fuentes de energía.
- Adiestramiento del discernimiento.
- Ejecutar la acción más consciente, precisa, atenta y desinteresadamente.
- Mejorar la calidad de relación con los demás.
- Cultivar la compasión.

El yoga es una senda completa en sí misma, y ciertamente, como dice Mircea Eliade, el eje espiritual de Oriente. Ningún sistema filosófico-religioso puede apropiárselo y el yoga es una senda espiritual, pero que no exige ningún tipo de creencia, religión o culto.

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

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

Formación Yoga Clásico
con la Escuela Sadhana
4 años

Formación Personal y Profesional Yoga Dinámico
con José Luis Cabezas
1 o 2 años

Formación Yoga, la Mujer, el Embarazo y el Postparto
con Omma Prenatal y Montse Cob
1 año

Formación Yoga y Mindfulness para Niños
con Om Shree Om y Christine McArdle
1 año

City Yoga
TEL. 91 553 47 51
C/Artistas, 43 Madrid
www.city-yoga.com

INICIO OCTUBRE

SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios



El yin yoga es un yoga suave, que promueve la quietud, la observación de la respiración, el dejar hacer, soltar, mirar hacia dentro

BENEFICIOS DEL YIN YOGA



NATALIA LAGARES

DIRECTORA DE UDANA YOGA Y PROFESORA CERTIFICADA
DE YIN YOGA, HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

udanayoga.es

Primero está el tao, de donde surge todo. De ahí nacen el yin y el yang, que representan las fuerzas de opuestos y a la vez complementarios que existen en todo universo. Yin es lo suave, la tierra, la inmovilidad, la noche, el frío. Yang es lo dinámico, lo caliente, lo activo, el día.

El hatha yoga y sus variantes, el vinyasa, el ashtanga, son yogas yang, dinámicos, de fuerza, en los que se trabaja el movimiento. En las formas de yoga yang, se trabajan los tejidos de este tipo. El músculo, es yang, y se ejercita mediante la repetición de movimientos musculares tras un calentamiento previo.

Por el contrario, en yin yoga se busca trabajar los tejidos que se encuentran a un nivel más profundo, en ligamentos, articulaciones y huesos. Los tejidos yin, se trabajan sin movimientos y a lo largo del tiempo. De forma suave y silenciosa. Y sin calentamiento previo. El yin yoga es un yoga suave, que promueve la quietud, la observación de la respiración, el dejar hacer, soltar, mirar hacia dentro.



En yin yoga se busca trabajar los tejidos que se encuentran a un nivel más profundo en ligamentos, articulaciones y huesos

Es un yoga donde la postura se adapta al cuerpo y no el cuerpo a la postura. Es un yoga que busca el cerrar los ojos y no hacer, dejarse caer, dejarse ir, soltar.

Es un yoga donde no hay que forzar llegar a ningún sitio. Tan solo hay que escoger la intensidad, la postura más cómoda y sostenerla, para así hacer el estiramiento más profundo.

Posturas sostenidas más de 3 minutos

En yin yoga las posturas se sostienen entre 3 y 6 minutos, dependiendo de cada una; por lo que hay tiempo para sentir lo que ocurre en nuestro cuerpo, en el músculo, en las articulaciones, en los huesos, en las fascias...

En ese periodo, además de trabajar a un nivel físico, encontramos el espacio y el tiempo para hacernos preguntas del tipo:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué pasa por mi cabeza?
- ¿Puedo quedarme en la respiración y en observar las partes de mi cuerpo prescindiendo de los pensamientos?
- ¿Cómo está mi respiración? ¿La dirijo yo o es automática? ¿qué pasa si empiezo a dirigirla?
- ¿Cómo afectan mis emociones hoy a mi cuerpo?
- ¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo ahora mismo, en esta postura?

Yin yoga es un camino a la introspección

No hay que buscar en el exterior para saber si una postura es correcta o no. Cada persona busca dentro qué es lo adecuado: cuánto voy a estirar, cómo me voy a colocar, qué soportes necesito. Yin yoga es tiempo para mirar hacia dentro. Observar, parar, decidir.

La fascia

La fascia es el tejido conectivo que cubre todos los órganos del cuerpo, huesos, articulaciones, tendones, nervios. La fascia se compone de células y sustancia fundamental (también llamado 'gel'). La sustancia se compone polisacáridos (como el ácido hialurónico) que absorben mucha agua. Los estudios sobre la fascia indican que ésta tiene un peso muy importante en los dolores físicos y que trabajar la ayudará a mitigarlos.



**Udana
Yoga**

Clases regulares de Yin Yoga ▶

lunes a las 20:00 y martes y viernes a las 17:00

**Clases regulares de Hatha Yoga, Vinyasa,
Yin&Yang Flow y Meditación**

Taller de Yin Yoga: domingos 7 y 21 de octubre (12:00)

Taller "Trabajando el primer chakra": 27 de octubre (12:00)

Taller "Descubriendo mi creatividad" 28 de octubre (12:00)

Todos los talleres y clases actualizados en nuestra web ▶ udanayoga.es



Tel. 696477446 C/ Blasco de Garay, 70
QUEVEDO, MONCLOA, CANAL, ISLAS FILIPINAS



Su práctica se define como un tiempo para mirar hacia dentro. Observar, parar, decidir. El Yin yoga es apto para cualquier condición física, ya que la postura se adaptará a la situación de cada uno

- ➔ Si es cierto que todas las formas de yoga trabajan la fascia, en yin yoga se trabaja particularmente por el tiempo que se sostienen las posturas. Algunos estudios indican que a partir de los 2 minutos de estiramiento pasivo, como se propone en yin yoga, se “lubrica” la fascia.

Los meridianos

Según la MTC (Medicina tradicional China), nuestro cuerpo está atravesado por meridianos (que coinciden con los nadis de la filosofía yóguica) a través de los cuales circula la energía. Los 14 meridianos principales conectan con los órganos del cuerpo. Seis de ellos están considerados yin: son los que terminan en los pies. Y son los que más se ven beneficiados por la práctica de yin yoga: el del hígado, el de la vesícula biliar, el del riñón, el de la vejiga, el del bazo y el del estómago. También los meridianos superiores, pulmón y corazón, se trabajan en yin yoga, en las posturas donde trabajan brazos, cuello y hombros.

Las posturas en Yin yoga

Aunque la mayoría de las posturas de yin se basan en las posturas originales del hatha yoga, son sustancialmente distintas.

Las posturas, en yin yoga, no pretenden ser un objetivo sino una referencia de a dónde nos tenemos que dirigir y qué vamos a trabajar (piernas, brazos, cuello, espalda). Pero la realidad es que cada postura de yin es diferente según la persona, ya que cada uno se acomoda de la forma que su cuerpo e intenciones requieran, haciendo que la postura se adapte al cuerpo y no al revés. Por ello el Yin yoga es apto para cualquier condición física, ya que la postura se adaptará a la situación de cada uno.

El uso de apoyos es esencial: tacos, mantas y bolsters nos ayudan a estar cómodos en la postura y permitir así que el trabajo se prolongue en el tiempo.

LA RELAJACIÓN EN YIN YOGA

La relajación es muy importante en Yin yoga, por ello es importante comenzar con un pranayama (respiración dirigida) para 'desconectar' y calmar el ritmo ajetreado del día a día. Según van avanzando las posturas, se van relajando más el cuerpo y la mente, generando calma y reduciendo los niveles de estrés. En definitiva, el Yin yoga es una disciplina yóguica que está ganando cada vez más adeptos por sus posibilidades restaurativas a nivel físico, relajación a nivel del sistema nervioso y sus posibilidades a nivel meditativo

the inner key

Curso de Crecimiento Personal

Creado por



Agustín Piedrabuena

¿Te gustaría vivir con más consciencia, plenitud y FELICIDAD?

¿Quieres liderar y gestionar sabia y sanamente tu vida y tus emociones?

¿Te gustaría ganar en serenidad, confianza, claridad, paz, amor incondicional...?

¿Y tener las herramientas para Vivir la vida como realmente quieres?

¿Qué te vas a llevar de este curso?

- Consciencia para vivir más plenamente
- Herramientas para potenciar tu crecimiento y felicidad
- Determinación y valor para realizar cambios que desees
- Autoestima, seguridad y confianza en ti
- Herramientas para gestionar sanamente tus emociones
- Claves para comunicarte con asertividad y eficacia
- Descubrimiento y alineamiento de tus dones y valores
- Una experiencia que marcará un antes y un después

6 meses de crecimiento integral

1 fin de semana intensivo/mes

¡Tú decides hasta dónde llegar!



Octubre 2018

MADRID Y BARCELONA

Garantía de satisfacción: si decides no continuar tras el primer mes, **te devolvemos el 100%** de la inversión.



inner-key.com - 918569972



Los “Yoga sutras” de Patanjali es uno de los manuales más completo para la investigación y el control de nuestros propios pensamientos. Una escritura clásica y una guía holística para los aspectos físicos, mentales y espirituales de la meditación. De ellos hablaremos estos próximos meses, en la versión comentada realizada por Swami Durgananda



SWAMI DURGANANDA
CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es



EL YOGA DE PATANJALI (II)

Soporta el insulto y la injuria

Los “Raja yoga sutras” de Patanjali Maharishi son el libro principal de los estudiantes de yoga

Una de las dificultades de los estudiantes occidentales sinceros de las clásicas escrituras del yoga puede ser la ausencia de conocimiento de la lengua sánscrita. Si se está interesado en el yoga es aconsejable estudiar sánscrito simplemente porque muchas palabras no pueden traducirse y es importante entender las escrituras en su sentido original. Una pregunta habitual es por qué estos términos no pueden ser aprendidos en las lenguas occidentales. Tenemos palabras para estos términos, pero ya no las utilizamos. En alemán, Goethe utilizaba estos términos pero ¿quién habla el alemán de Goethe hoy? El francés y el español tienen estas palabras del latín, pero ¿quién las utiliza hoy en día? El vocabulario se está haciendo muy plano universalmente.

Déjate asesorar

Los Sutras del Raja Yoga deberían de estudiarse con los comentarios escritos por un Maestro de Raja Yoga. “Meditación y mantras” de Swami Vishnudevananda es un libro sencillo en apariencia, pero presenta un profundo análisis de todos los caminos principales del Yoga e incluye el estudio de los Sutras del Raja Yoga que se presentan con un comentario práctico y preciso.

El Yoga es un medio para un fin

La Bhagavad Gita explica que una vez el alma individual se une al alma suprema, ya no necesitamos el yoga, de la misma forma en que no necesitamos construir un embalse en medio de una inundación. Por eso el yoga es un medio para un fin, es una técnica científica. Patanjali Maharishi, el precursor del sistema del Raja Yoga, es considerado como un maestro científico. La sabiduría de los sutras no se originó con Patanjali, el conocimiento ya existía, pero él lo puso en forma de sutras o versos. Es asombroso observar el conocimiento que se contiene en estos aforismos. Cada uno de los sutras está lleno de significados ocultos, sutiles, que no son sólo intelectuales, sino principalmente intuitivos. Nuestra comprensión crecerá de la misma forma que se desarrollará nuestra práctica.

Supera la timidez

Los yamas y niyamas de los Yoga Sutas ponen gran énfasis en la superación de la mezquindad, de la timidez y de otras limitaciones mentales similares. La Bhagavad Gita enseña el concepto de la inacción en la acción, que significa que debe existir la acción en primer lugar. No debemos preguntarnos: "¿si actúo, conseguiré algo?, ¿si actúo cometeré algún error?, sino que debemos desapegarnos de la acción porque sin acción no existe la posibilidad de crecer. Mediante la acción, cometemos errores, pero de esta manera podemos observarlos y corregirlos. Los errores son una parte muy importante del crecimiento.

Soporta el insulto y la injuria

Las personas que practican yoga deben ser intrépidas y estar preparadas para soportar el insulto y la injuria, que es el yoga más elevado. Swami Vishnudevánanda se preocupaba mucho de que sus estudiantes superaran la timidez y la falta de generosidad -el pensamiento constante en el mío, mío, mío-, mediante la práctica de la autodisciplina. La autodisciplina es el método científico para doblegar el ego, la mente y los condicionamientos. Las cosas son diferentes de cómo creemos que son. Si podemos aceptar las cosas de la forma en que son, no sufriremos.

Cada uno de los sutras está lleno de significados ocultos, sutiles, que no son sólo intelectuales, sino principalmente intuitivos



CURSOS COACHING PNL

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

CURSOS PRESENCIALES

- ★ **Practitioner & Coach PNL**
(fines semana) Inicio
 - ★ 10-11 noviembre Barcelona
 - ★ 17-18 noviembre Madrid
- ★ **Practitioner & Coach PNL**
 - ★ del 30 noviembre al 9 diciembre
- ★ **Master terapia PNL**
 - ★ del 31 octubre al 4 noviembre

INSCRIPCIONES: gratis
sesión coaching para integrar emociones

TAMBIÉN CURSOS ONLINE

www.pnlspain.com
pnlspain@pnlspain.com
TL 685 88 35 32 - 930 17 09 15



-desde 1987-
IE PNL
www.pnlspain.com
Instituto Español PNL

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

Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevánanda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

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



CHI KUNG

COLOCANDO LA POSTURA I, "NUESTROS PIES"

“La manera en que colocamos nuestro cuerpo en el espacio, es fundamental para establecer una relación saludable con el mundo.”



JANÚ RUÍZ

INSTRUCTOR DE CHI KUNG
ESCUELA DE CULTURA
TRADICIONAL CHINA CHAN WU

chikungtaojanu.com

Vivir es relacionarnos, comunicarnos, expresarnos y actuar en el mundo, para ello utilizamos nuestro cuerpo una y otra vez. Al igual que cualquier mecanismo, las piezas que lo componen, con el tiempo se desgastan. Si lo hacen de forma desequilibrada, se generan problemas de salud, articulaciones, huesos, músculos, tendones y nervios que se verán afectados.

Caminar, sentarnos, permanecer de pie o sostener un objeto, son actividades cotidianas que requieren nuestra atención al realizarlas. El hecho de repetir un gesto o una acción con frecuencia hace que termine volviéndose mecánico e inconsciente, pero tengamos en cuenta que cada uno de

nuestros gestos requiere de la intervención de muchas partes de nuestro cuerpo: terminaciones nerviosas que informan al cerebro sobre lo que debe hacer para mantener el equilibrio, músculos que se tensan, articulaciones que se mueven, sentidos que se ponen alerta y una innumerable danza de estímulos-respuestas que facilitan una acción eficaz.

El Chi Kung o Qi Gong, es una práctica milenaria, desarrollada por la antigua cultura China, que contempla al ser humano en su totalidad, como ente cósmico, social y energético, y todo ello debe llevarlo a cabo de una manera saludable, es decir obteniendo un beneficio para su salud de aquello que hace. Si no es así, es que algo estamos haciendo equivocado.

● El ser humano es un ente cósmico que se relaciona con el cielo y con la tierra, un ser espiritual que habita en un cuerpo físico y que realiza funciones físicas. Esto nos pone en relación con un eje vertical, los pies en la tierra y la cabeza en el cielo. Este eje que define nuestra verticalidad (caminamos de pie), también define nuestra esencia, como hijos del cielo y de la tierra y será fundamental en nuestra postura.

● Vivimos en contacto con los demás seres y con la naturaleza que nos rodea, esto implica una interacción con el mundo, y llevar a cabo gestos, movimientos y utilizar nuestro cuerpo en el espacio, lo que supone la existencia de un eje horizontal. Este eje es el que define nuestras acciones con el mundo en un plano de igualdad con todo lo demás. Pasa por la séptima vértebra cervical y está en relación con nuestro corazón con el don de la palabra, con lo que hacemos a través de los brazos y las manos. Señala la calidad de nuestras relaciones con los otros.

● Del cielo y de la tierra recibimos las energías primarias de formación, energías que transformamos en salud y fuerza vital y que empleamos para vivir.

El Chi Kung, como disciplina que estudia al ser humano, su salud, su vitalidad y las relaciones que establece con el mundo que le rodea mediante el movimiento, ha desarrollado una conciencia muy refinada sobre cómo colocar nuestra postura. Empezaremos hoy por los pies.

LOS PÍES:

Nuestros pies suponen nuestra conexión con la tierra, y la manera en que nos instalamos sobre nuestros pies condiciona la forma en que se colocará el resto de la estructura del cuerpo.



ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX

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 COMPLETO DE OSTEOPATÍA CRANEOSACRAL**
18, 19, 20 y 21 de octubre en MADRID
- **NUEVO CURSO PBP - EL PODER BIOLÓGICO DE LA PALABRA**
27 de octubre en MADRID
- **BRAIN RELEASE TECHNIQUE (OSTEOPATÍA CRANEAL - NUEVA MEDICINA)**
8, 9, 10 y 11 de noviembre en MADRID
- **OSTEOPATÍA HORMONAL**
15, 16 y 17 y 18 de noviembre en GERONA



SABÍAS QUE...

El Chi Kung, como disciplina que estudia al ser humano, su salud y su vitalidad ha desarrollado una conciencia muy refinada sobre cómo colocar nuestra postura. Nuestros pies suponen nuestra conexión con la tierra, y la manera en que nos instalamos sobre nuestros pies condiciona la forma en que se colocará el resto de la estructura del cuerpo

- ➔ Si fuéramos un árbol, serían nuestras raíces y cuanto más profundas son las raíces, mejor se sostiene.

LA ESTRUCTURA DEL PIE:

El pie tiene una estructura muy compleja, con 26 huesos, 31 articulaciones, y 20 músculos propios del pie, más numerosos ligamentos, por lo que encontramos muchas piezas dentro de un espacio muy reducido.

SUS FUNCIONES:

Esencialmente el pie tiene la función de proporcionarnos apoyo, y darnos impulso y estabilidad, para ello estructuralmente está formado por una bóveda con tres arcos: un arco interno que va desde el talón a la cabeza del 1º metatarsiano en la base del dedo gordo del pie, un arco externo, desde el talón a la cabeza del 5º metatarsiano, por detrás del dedo pequeño, y un arco transversal que cruza de lado a lado.

Esta bóveda tiene la función de actuar como amortiguador de la marcha y facilitar la adaptación del pie a las irregularidades del suelo.

EL IMPULSO Y EL APOYO:

Cada pie, por así decirlo consta de dos medios pies que se distribuyen a lo largo:

- a) “PIE DE IMPULSIÓN” - es la parte del pie que nos facilita el impulso para la marcha, el caminar, correr, o saltar, y está formado por los huesos que van desde el astrágalo en el tobillo, hasta los tres primeros dedos del pie; está en relación con el arco interno.
- b) “PIE DE APOYO” - la función de aportar estabilidad, la lleva a cabo la parte del pie que va desde el hueso calcáneo que forma el talón, por debajo del astrágalo, hasta los dedos 4º y 5º y está en relación con el arco externo.

LAS LESIONES:

Tener una buena conciencia de nuestros pies y de cómo nos apoyamos en ellos, es algo muy importante y que nos puede evitar muchas lesiones, del tipo de esguinces de tobillo, fascitis plantar, halus valgus o juanetes, y caídas, que en las personas mayores pueden tener consecuencias graves, como fracturas de caderas y muñecas.

UN EJERCICIO PARA HACERNOS CONSCIENTES DE NUESTROS PIES:

- 1) De pie con el cuerpo relajado, sentir el apoyo en las diferentes partes del pie, principalmente: talón, almohadilla del dedo gordo y almohadilla del dedo pequeño.
- 2) Balancearnos suavemente adelante y atrás y de lado a lado, experimentando la sensación de cómo el peso va pasando sobre diferentes puntos de la planta del pie.
- 3) Apoyar el peso sobre el arco interno del pie y sobre el arco externo y realizar giros moviendo los tobillos para desbloquear las articulaciones del pie.
- 4) Caminar conscientemente disfrutando de tus sensaciones.

En el próximo artículo enseñaré algunos ejercicios más y seguiremos con el resto del cuerpo.



El pie tiene una estructura muy compleja, con 26 huesos, 31 articulaciones, y 20 músculos propios del pie, más numerosos ligamentos



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)

CHI KUNG PARA LA SALUD
(Diploma: Escuela superior de Qi Gong Xiao Yao)

MASAJE TUI NA TRADICIONAL
(Diploma: Tui Na Escuela Tradicional - TNET)

氣 **康**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ
WWW.CHIKUNGTAOJANU.COM / TF: 656676231 - 914131421 / JANU@CHIKUNGTAOJANU.COM



Entrevista a Ángeles Urrea. Psicóloga

LAS EMOCIONES EN PROCESOS DE FERTILIDAD

En 2015 se realizaron más de 127.000 ciclos de Fecundación in Vitro (FIV) y 36.000 bebés nacieron fruto de algún tratamiento de reproducción asistida. De media son casi 4 tratamientos por cada éxito



TEXTO
ESPACIO HUMANO

Los especialistas en reproducción asistida saben que un aspecto clave para el éxito es la insistencia. Casi la mitad de los pacientes abandonan los tratamientos si no consiguen el embarazo al primer ciclo.

En esas tasas de abandono influyen, además del aspecto económico, factores psicológicos como el estrés por el proceso y la medicación, y el miedo al fracaso.

También existen trabajos científicos que relacionan directamente la ansiedad o la depresión con el éxito en las tasas de embarazo en FIV. Por todo ello existe un consenso en las Unidades médicas de Reproducción

Asistida sobre la importancia del apoyo psicológico especializado que ofrezca herramientas que permitan afrontar este proceso de la mejor forma posible.

Hablamos con Ángeles Urrea, psicóloga experta en fertilidad, que ha publicado “Cuaderno de emociones en procesos de fertilidad” (Ed. Arcopress) para dotar de recursos y herramientas prácticas a mujeres y parejas que están teniendo dificultades para tener un hijo. En él aborda todos los aspectos emocionales ejercicios prácticos que ayudan a lidiar con el estrés, la frustración y el dolor.

1.- Cada vez más figuras públicas reconocen haberse sometido a tratamientos de reproducción asistida. ¿La infertilidad se sigue viviendo en silencio?

Es cierto y creo que muy positivo que cada vez más personas públicas hablen abiertamente de sus dificultades a la hora de tener hijos. Sin duda esto ayuda a dar visibilidad a una realidad tremendamente escondida durante mucho tiempo. Sin embargo creo que aún queda camino por recorrer. Muchas veces no tiene tanto que ver con lo que los demás piensen sino con lo que la mujer piensa de sí misma cuando la dificultad es suya o de su pareja. Creo que en general somos más benevolentes cuando se trata de otros que cuando se trata de nosotros mismos.

2.- Los altibajos emocionales del proceso y las hormonas ¿forman un coctel explosivo? ¿Cómo minimizar su efecto?

Efectivamente, a esos microduelos que se suceden mes a mes cuando viene la regla hay que sumar el vaivén emocional que supone el hecho ➔

A esos microduelos que se suceden mes a mes cuando viene la regla hay que sumar el vaivén emocional que supone el hecho de someterse a tratamientos de reproducción asistida



Instituto Potencial Humano

ORATORIA CON PNL

Inicio: 19 de octubre
Un viernes al mes hasta junio

PRACTITIONER y TRAINER EN PNL

Inicio: 20 y 21 de octubre
Un fin de semana al mes hasta junio

DIPLOMADO EN CÓDIGO ETHIOSFERA

del 8 al 13 de noviembre

EL CUENTA- EGOS

24 de noviembre

HIPNOSIS ERICKSONIANA

del 5 al 9 de diciembre

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

Carl Jung



☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Colabora:

Ecocentro

🌐 www.institutopotencialhumano.com ✉ iph@institutopotencialhumano.com



ÁNGELES
URREA

Es importante implicarse en todo el proceso, ser parte activa de lo que está ocurriendo y tomar las decisiones que haya que tomar de una manera muy consciente e informada

→ de someterse a tratamientos de reproducción asistida y que la mayor parte de las veces supone un cambio sustancial en el estilo de vida de la pareja y especialmente de la mujer.

Creo que una buena estrategia para minimizarlo es establecer una serie de objetivos a corto-medio plazo que incluyan el proyecto de la pareja de ser papás, pero no lo monopolicen. Es decir, buscar otras metas que sean compatibles con esa, y que son también ilusionantes para ellos.

3.- ¿El estrés es el culpable de todo?

El estrés es el culpable de muchas de las dolencias físicas y emocionales de nuestro tiempo. Ahora bien, de ahí a afirmar que una mujer no se queda embarazada por “culpa” del estrés, creo que es una afirmación demasiado rotunda que yo no me atrevo a pronunciar. Creo que, en general, todos deberíamos revisar el nivel de estrés al que nos sometemos, porque muchos factores estresantes lo son en sí mismos, pero otros vienen de nuestra propia autoexigencia.

4.- ¿Muchos médicos descuidan la parte emocional?

Es posible que antes no se diese tanta importancia al aspecto emocional, y también que en la actualidad haya algunos profesionales médicos que no sean cuidadosos a la hora de tratar a los pacientes. Creo que esto es así no sólo en Reproducción Asistida, sino también en otras especialidades. Sin embargo, muchas voces y organismos (como la Sociedad Española de Fertilidad) se han pronunciado a favor del cuidado emocional de estos pacientes desde el inicio del diagnóstico, haciendo conscientes a los equipos médicos de su importancia.

5.- El duelo ante los abortos en el primer trimestre ¿es un dolor ignorado por la sociedad?

Yo creo que en general sí. Cuando una mujer tiene una prueba de embarazo positiva, es inevitable proyectar sobre ese bebé que nacerá. La pareja ha comenzado a crear un vínculo con él pero eso no es visible para el resto de personas que les rodean. Los familiares y amigos cercanos tienden a intentar animarles, sin embargo, muchas veces las palabras pueden no resultar las más adecuadas: “eso es que no venía bien”, “si tenía que pasar, mejor ahora que más tarde”...

En la mujer que acaba de perder su bebé (porque para ella era ya su bebé), cualquiera de las afirmaciones puede resultar muy dañina. Si a todo esto le sumas varias pérdidas, puede llegar un momento en el que la pareja comience a aislarse para evitar tener que dar explicaciones y escuchar frases que resonarán mucho tiempo en su cabeza y el aislamiento social tampoco favorece al bienestar emocional.

6.- ¿Cuáles son las mayores preocupaciones de los padres en la donación de gametos?

Yo diría que hay tres grandes bloques de preocupaciones: por un lado, están las que tienen que ver con ellos (sobre perder el parecido físico

con ellos y con su familia de origen y sobre si les querrán o no serán capaces de crear un vínculo sano con el bebé); por otro las que tienen que ver con los demás (sobre contarle o no a familiares y otras personas del entorno y si el conocerlo hará que traten al niño de forma diferente); y por último, las que tienen que ver con el futuro hijo o hija (sobre contárselo o no y en tal caso, cuándo y cómo hacerlo; además les inquieta si sufrirá o no por sentirse diferente de otros niños nacidos de madre biológica).

7.- “La reproducción humana es un proceso tan complejo y tan desconocido que, aunque pongamos todo el empeño, no se garantiza el fin deseado. Estamos acostumbrados a luchar por lo que queremos hasta conseguirlo y en este camino no hay relación directa entre el esfuerzo realizado y el resultado obtenido”. Dices en el libro. ¿Cómo lidiar con la frustración?

Creo que el modo de lidiar con ello es aceptando la situación que les toca vivir. Eso no es lo mismo que rendirse. Cuando has tenido claro que querías tener hijos y has hecho todo lo que estaba en tu mano para conseguirlo, puedes estar tranquila del camino realizado. Por eso creo que, para llegar a este punto, es importante implicarse en todo el proceso, ser parte activa de lo que está ocurriendo y tomar las decisiones que haya que tomar de una manera muy consciente e informada. Eso será lo que necesitemos si finalmente el sueño se ve truncado.

Los familiares
y amigos
cercaños
tienden
a intentar
animarles,
sin embargo,
muchas veces
las palabras
pueden
no resultar
las más
adecuadas

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



SIENTE Y DESCUBRE TU ÁRBOL GENEALÓGICO



Conecta con la historia de tu sistema familiar, equilibra lo pendiente y dirígete hacia la vida



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)
PSICOTERAPEUTA TRANSPERSONAL Y CONSTELADORA
FORMADA CON BERT HELLINGER

centroflordelis.com

La consciencia sistémica, de forma inconsciente, influye significativamente en cada persona. A través de las experiencias de vida y las emociones que derivan de ella, uno conecta con la memoria sistémica fidelizando inevitablemente con la historia de sus ancestros.

Especialmente significativo a nivel terapéutico es cuando la persona fideliza o crea un lazo de empatía con los ancestros y la historia familiar que se encuentra en desequilibrio sistémico para tratar de resolver lo pendiente, pues se encontrará tratando de equilibrar una situación que en realidad tiene su origen en el pasado familiar.

Se considera que una historia sistémica está en desequilibrio cuando los miembros del sistema no se han responsabilizado, no han sabido gestionar emocionalmente de forma adecuada la situación, o no se ha aceptado a las personas involucradas y lo ocurrido.

Lo que queda en desequilibrio en el sistema familiar, queda pendiente para ser resuelto por las nuevas generaciones, hasta que el sistema familiar esté energéticamente en equilibrio.

1. Observa los obstáculos en tu vida, guardan mucha información sobre tu sistema familiar.

En cada persona se encuentran las memorias sistémicas, aunque no sean conscientes de ello. La consciencia sistémica, manifiesta el conflicto familiar irresuelto, en los miembros vivos que lo viven como un conflicto u obstáculo, siendo necesario darle la importancia que merece. Aquellos ámbitos que se viven con sufrimiento, donde uno se siente estancado necesitan ser tenidos en cuenta. En ocasiones son situaciones repetitivas que generan frustración y desesperación.

- **Identificar el conflicto:** pensar sobre el conflicto, permite ser más consciente de él, profundizar y darle la importancia que tiene.
- **Ponerle nombre:** describir el conflicto y ponerle palabras o nombre es necesario para darle forma y poder resolverlo.
- **Observar lo que se repite:** identifica los patrones repetitivos que se manifiestan entorno al conflicto.
- **Identificar la emoción que hay detrás:** observa las emociones sentidas entorno al conflicto.

2. Descubre el origen reflejado en tu sistema familiar.

Para resolver el conflicto objeto de preocupación y/o malestar, es necesario buscar aquello que se encuentra en el origen del conflicto; para ello es especialmente recomendable acceder al inconsciente, lo que no siempre es sencillo.

- **Construir un árbol genealógico o genograma:** puede ayudar a estructurar y descubrir mucha información sobre el árbol genealógico. Especialmente relevante son los secretos familiares, los síntomas o enfermedades, los abusos de poder y las exclusiones.
- **Terapia:** un terapeuta especializado en el inconsciente puede identificar los conflictos sistémicos a través de la comunicación no verbal y otras herramientas.
- **Constelaciones Familiares:** son tremendamente útiles ayudando a plasmar el origen del conflicto sistémico que se esconde detrás del síntoma o conflicto abriendo una oportunidad para su resolución.

3. Resuelve conscientemente lo pendiente en el inconsciente.

Para ello, es necesario aceptar lo sucedido y reprogramar el inconsciente, generando una nueva programación, que será la que se manifieste y sea proyectada, en la vida de la persona.

- **Honar a los ancestros:** tomar a los ancestros en el corazón, honrarles e incluirlos es esencial para el sistema familiar.
- **Aceptar lo sucedido:** es de suma importancia aceptar lo sucedido en el sistema familiar, a todos los involucrados y poder abrazar esa experiencia con amor.
- **Reprogramando el inconsciente:** la finalidad de la reprogramación es crear una nueva programación saludable sobre la que se encontraba a nivel interno, teniendo una gran influencia inconsciente. Hay muchas técnicas y herramientas terapéuticas para ello.

4. Vive tu vida, el éxito te espera.

Una vez liberado lo pendiente en el sistema familiar, la persona podrá caminar con libertad y vivir plenamente su vida.



SABÍAS QUE...

Lo que queda en desequilibrio en el sistema familiar, queda pendiente para ser resuelto por las nuevas generaciones, hasta que el sistema familiar esté energéticamente en equilibrio. Aquellos ámbitos que se viven con sufrimiento, donde uno se siente estancado necesitan ser tenidos en cuenta

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

CONSTELACIONES FAMILIARES INTENSIVOS DE FIN DE SEMANA

martacelaflordelis.com/cursos-finesemana

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

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

MARTA CELLA ✦ PSICÓLOGOS



En la naturaleza encontramos que todo se va repitiendo cíclicamente: los ciclos lunares, los solares, las estaciones, las mareas, las menstruaciones, etc. Es una realidad que nuestro mundo y nuestra biología funcionan por ciclos

LOS CICLOS BIOLÓGICOS Y SU VALOR TERAPÉUTICO



JUAN JOSÉ HERVÁS MARTÍN
TERAPEUTA TRANSPERSONAL

aillim.es

Por “ciclo” entendemos un periodo de tiempo que, acabado, vuelve a contar de nuevo. También la serie de fases por las que pasa un fenómeno físico periódico hasta que se reproduce una fase anterior. En términos más sencillos podríamos decir que se trata de “algo” que se repite cada cierto tiempo.

Basándose en la observación de estos hechos, el psicooncólogo francés Marc Frèchet formuló la hipótesis de que el ser humano, probablemente, también tendría la capacidad de almacenar a nivel celular la memoria de determinadas fechas relacionadas con acontecimientos y emociones importantes en su historia que han dejado una marca positiva o negativa, y repetir cíclicamente un estado o hecho que reproduce análogamente esas memorias.

Por ejemplo, si vivo una pérdida dramática a los 7 años, en el mes de noviembre y eso me produce una tristeza profunda que no integro adecuadamente, puede ser que, pasados los años, aunque haya olvidado aparentemente ese acontecimiento, todos los meses de noviembre me pueda seguir sintiendo melancólico sin ninguna razón o, también, que cada siete años viva situaciones de pérdida, aunque sea en otros contextos de mi vida.

Entonces vemos que el ser humano se presenta como cíclico al igual que la naturaleza de la que emerge y como esa naturaleza está sometida a ciclos, también el ser humano se ve inmerso en ellos, quedando organizada su vida, física y psíquica, cíclicamente, por la mediación celular.

Es curioso cómo podemos atraer a nuestra vida a una pareja que reproduce alguno de nuestros ciclos

Frèchet llamó a esto “ciclos biológicos celulares memorizados” y mencionó la importancia terapéutica de dos principales:

1. Ciclo vertical o de autonomía: nuestra primera manifestación autónoma tiene lugar con el

nacimiento ya que, hoy se sabe, que el bebé es quien realmente provoca el parto. La segunda autonomía tendrá lugar en el momento en que puedo hacer mi vida de forma independiente económica y socialmente (empezar a trabajar, ir a estudiar fuera, vivir fuera de la casa paterna, etc.). También si mueren los padres de forma temprana esa será la edad a tener en cuenta, puesto que ya no pueden ocuparse de uno. En esa edad se instala el ciclo de autonomía.

Un conflicto no resuelto en el periodo entre el nacimiento y esta edad se reproducirá, en forma analógica, en edades equivalentes en la repetición del ciclo de autonomía. Por ejemplo, una niña cuyo padre la deja a ella y a su madre cuando tiene 5 años y cuya segunda autonomía sucede a los 18, puede que sufra un abandono por parte de una pareja cuando tenga 23 años (18+5) y algo semejante a los 41 (18+18+5), y así sucesivamente hasta que integre su conflicto original en el primer ciclo (entre el nacimiento y la segunda autonomía).



SABÍAS QUE...

Marc Frèchet formuló la hipótesis de que el ser humano también tendría la capacidad de almacenar a nivel celular la memoria de determinadas fechas relacionadas con acontecimientos y emociones importantes en su historia que han dejado una marca positiva o negativa



CENTRO AILIM

www.ailim.es Tf. 917776672 centroailim@ailim.es

PRÓXIMAS FORMACIONES

- ★ Constelaciones (27-28 octubre)
- ★ Regresión (6-7 octubre)
- ★ Rebirthing
- ★ Flores de Bach (2,5 h semanales)
- ★ Terapia de sonido (24 de octubre)

TALLERES ➔ **En busca de la Felicidad**

19-21 octubre - Residencial

Con Constelaciones, Transgeneracional, proyecto sentido, Rebirthing y otras.

MÁS INFORMACIÓN www.ailim.es

MARÍA JOSÉ TRILLO

Psicóloga Colegiada
Maestra de Registros Akáshicos Certificada por ARCI
Mediadora Familiar y de Menores

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS

NIVEL 1: Sábado 20 y Domingo 21 OCTUBRE
NIVEL 2: Sábado 24 y Domingo 25 NOVIEMBRE
NIVEL 1: Sábado 15 y Domingo 16 DICIEMBRE

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS

Conferencia (1), Miércoles 9 OCTUBRE (19:15hr)
Conferencia (2), Miércoles 16 OCTUBRE (19:15hr)
Conferencia (3), Miércoles 23 OCTUBRE (19:15hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS

MARTES: 2, 9, 16, 23, 30 OCTUBRE y 6, 13, 20, 27 NOVIEMBRE
JUEVES: 4, 11, 18, 25 OCTUBRE y 8, 15, 22, 29 NOVIEMBRE
SÁBADOS: 20 OCT y 24 NOV / DOMINGOS: 21 OCT y 25 NOV

www.mariajosetrillo.com
info@mariajosetrillo.com Tel. 696 078 626



- Si una persona duda entre dos fechas respecto a su autonomía, podemos construir los dos ciclos y observar cuál es el que cuadra con la repetición de los problemas.

2. Ciclo horizontal: toma el momento de manifestación de un síntoma físico o emocional concreto y busca el origen de la programación o shock inicial dividiendo progresivamente la edad de aparición entre dos. Esto dará impactos repetitivos en las edades fruto de dicha división.

Por ejemplo, en una persona que sufre un cáncer a los 60 años es muy probable que encontremos eventos que se relacionan con dicho problema a los 30, a los 15 y a los 7 años y medio.

Un conflicto no resuelto en el periodo entre el nacimiento y la edad de independencia se reproducirá en edades equivalentes en la repetición del ciclo de autonomía

El sentido biológico de la repetición es darse a uno mismo una segunda oportunidad para resolver el problema, dado que la intención inconsciente es siempre positiva, aunque, en realidad, me haga daño en la vida. No hay que olvidar que sobrevivir es adaptarse y que para ello tenemos que encontrar una solución adecuada a los conflictos

que se originan en nuestra interacción con el medio. Por tanto, con cada repetición estoy intentando reparar un daño, algo que no se ha resuelto.

A veces encontramos que cada persona puede hacer el anclaje en fechas o edades concretas sin relación aparente con los ciclos que hemos descrito, por eso el trabajo tiene que personalizarse y ver cómo ha relacionado la persona en el tiempo los acontecimientos de su vida. En otras ocasiones vemos que la repetición se realiza en base a fechas de shock transgeneracional y entonces tendremos que buscar en el árbol genealógico qué pasó a un antepasado en ese mes o día concreto.

Es curioso cómo podemos atraer a nuestra vida a una pareja que reproduce alguno de nuestros ciclos.

El principio de los ciclos no funciona de manera general para todas las personas. Nos debe poner en alerta cuando a la persona se le repiten ciertas cosas regularmente, no encontramos una causa asociada a la aparición de un síntoma, sino que se ha activado simplemente al llegar a una edad concreta o cuando no sabemos qué buscar en una terapia porque hay mucha información y eventos en la vida de la persona y, tal vez, los ciclos pueden darnos pistas de forma práctica.

El interés terapéutico, en cualquier caso, es que nos ayudan a encontrar el origen de un problema de una forma rápida y concreta. La programación de la repetición se detendrá cuando seamos capaces de resolver lo que sucedió en el origen de instauración del ciclo. Con los ciclos biológicos memorizados nos costará más creer en la casualidad porque veremos que todo está, en cierta medida, programado.

El sentido biológico de la repetición es darse a uno mismo una segunda oportunidad para resolver el problema

Sendá

TERAPIAS DEL ALMA



SESIONES DE CONCIENCIA EXPANDIDA
Presencial o Skype

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

LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA



Mayla J. Escalera
WWW.SENDADELUZ.COM
Tlfo: 678 43 59 42



Coaching - Psicología
Nutrición - Dietética
Acupuntura - Homeopatía
Masajes
Tratamientos estéticos
Yoga - Pilates

3contigo

Bienestar

Sentirte bien de una manera natural

Núñez de Balboa 42, Bajo Dcha
911 367 694
www.3contigo.com



LA RESPIRACIÓN

LA MADRE DE LAS MEDICINAS



Mientras lees este artículo puedes darte cuenta de tu respiración, es decir, cómo se está haciendo el ciclo respiratorio: apnea, inhalación, apnea y exhalación. La clave está en cómo respiramos



CARLOS VELASCO
PSICÓLOGO

psicoterapia-respiratoria.es

Podrás comprobar cómo se mueve tu tronco (caja abdominal y caja torácica) durante la entrada y la salida del aire. Estás tomando consciencia de tu respiración y de tus sensaciones corporales las cuales son activadas por la mecánica respiratoria. ¿Sientes placer? ¿Por dónde te aprieta el zapato de la respiración? ¿Sientes zonas contracturadas? Este ejercicio puede ayudarte para chequear tu mecánica respiratoria y comprobar cómo se hace en tu vida cotidiana. También puede servirte como una forma de meditar, ya que estás centrado en la consciencia de la mecánica respiratoria y corporal.

La respiración es, quizás, el proceso fisiológico más importante del organismo.

Desde hace varias décadas la respiración se ha puesto de moda. Todo el mundo habla de la respiración y de sus beneficios, que por supuesto, los tiene y en abundancia. Sin embargo, el asunto capital es respirar con una mecánica ventilatoria normal, correcta, facilitadora, saludable y libre de psicopatizaciones. Para eso has de conocer cómo es la mecánica respiratoria normal, natural y correcta y, también, saber cómo es tu propia mecánica respiratoria, para corregirla si fuera necesario.

La respiración cotidiana, la de las 24h, es la respiración completa donde se expande todo el tronco al mismo tiempo. No es correcto respirar sólo de forma abdominal o costoclavicular. Tampoco es correcto respirar en tres tiempos (“llevo el aire al abdomen, luego lo subo a la zona diafragmática y finalmente al pecho”).

Ha de ser la misma forma natural de respirar que tienen los bebés a partir de un año, en donde el tronco se expande por los seis costados al mismo tiempo. Es el modo que siempre indico, pues obedece al propio diseño de la mecánica respiratoria del ser humano. Así de sencillo.

Desde un fuelle respiratorio natural y saludable podemos vivir mejor en nuestra vida cotidiana y hacer cuantas técnicas queramos de las ciencias del pranayama, taoísta, budista. También incorporarla como técnica ayudadora –coadyuvante– en las últimas técnicas de psicoespiritualidad y corporales.

Respiramos una media de 18 veces por minuto, ¿Por qué entonces no le prestamos más atención y más cariño a esta función orgánica tan imprescindible y placentera?

La vida es corta. Un buen día entró en nosotros la primera inhalación y un día saldrá de nosotros la última exhalación y expiraremos. Por tanto, ¿Acaso no merece la pena cuidarse un poco más de un modo realmente sabio?

Hay zonas significativas en el cuerpo en relación con la mecánica respiratoria, estas son: plexo solar, bajo vientre, pecho, garganta, entre otras.

La mecánica respiratoria es el sistema que más manifiestamente mueve todo el cuerpo, especialmente el tronco. Esto nos da una oportunidad para su chequeo en cada ciclo respiratorio.

Las diferentes partes del cuerpo emiten señales de placer o molestia y podríamos preguntarlas qué sienten. Algunas dirán que son libres y sienten placer, otras dirán que están aprisionadas y sienten dolor. Las que están contracturadas mostrarán un cartel que pone “por favor, dame libertad”. Nos gritan, pero no queremos escucharlas y al final enferman.

La Medicina Tradicional China considera al Triple Calentador San Jiao, como un conjunto de funciones de órganos, el cual abarca todo el tronco.

Si el Triple Calentador funciona bien -no hay energía estancada-, todo el organismo funcionará bien. Como la mecánica respiratoria natural mueve todo el tronco en cada ciclo respiratorio, especialmente en la inhalación, entonces, todas las funciones del cuerpo funcionarán mejor.

La respiración, cuando se hace natural y libre, es la madre de las medicinas. Favorece la salud desplazando a la enfermedad y nos proporciona una medicina preventiva.



CURSOS Y TALLERES

Formación en Plantas Medicinales
Inicio 27 octubre (9 seminarios CENTRO ALTAI)

Formación en Nutrición Celular y Dietética Naturista
Inicio 28 octubre (9 seminarios CENTRO ALTAI)

Taller El Botiquín de Remedios Herbrales 24 noviembre

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

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

FORMACIÓN

ESPECIALISTA EN TERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL NIÑOS Y ADOLESCENTES

ADHARA PSICOLOGÍA



NOVIEMBRE 2018 | MAYO 2019

Dirigido a: psicólogos, psicoterapeutas, médicos, educadores, trabajadores sociales, pedagogos, psicopedagogos, profesores y estudiantes de segundo ciclo.

adhara@adhara-psicologia.es
www.adhara-psicologia.es
Teléfono: 629138112
Centro acreditado por la Comunidad de Madrid.
Registro Profesional CO 18008

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

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



ENEAGRAMA

HERRAMIENTA PERSONAL Y PROFESIONAL



VICTORIA CADARSO TEAM
ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA HUMANISTA,
ENERGÉTICA Y TERAPIAS DE PODER

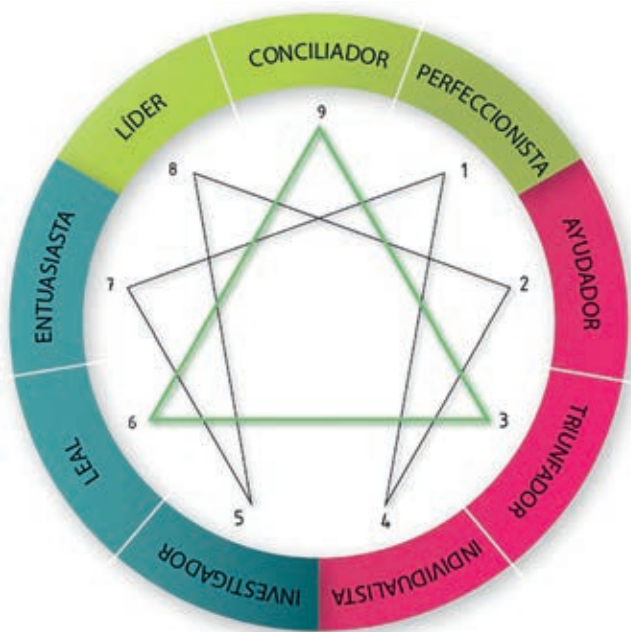
victoriacadarso.com

Es una herramienta poderosa para comprendernos mejor a nosotros mismos y a las personas de nuestro entorno y se puede aplicar en 3 áreas fundamentales de la vida:

1. Crecimiento personal y espiritual
2. Relaciones prósperas a nivel personal y profesional
3. Desarrollo de habilidades de liderazgo, formación de equipos y mejor comunicación en la profesión

El Eneagrama te proporciona herramientas y conocimientos para:

- Aumentar tu eficacia personal y profesional
- Aumentar tu autoconocimiento e inteligencia emocional
- Comprender tus emociones, forma de pensar y comportamientos
- Construir una exitosa relación en lo laboral y personal



- Apoyar tus fortalezas, debilidades y manejar tu reactividad personal
- Desarrollar tu vida interior

BREVE HISTORIA DEL ENEAGRAMA

El gráfico de los 9 puntos (enea significa 9 en griego) se ha usado durante siglos en la cristiandad esotérica y las tradiciones sufí como un mapa de la conciencia humana y sus arquetipos.

Se hizo público la primera vez en 1915 en Moscú por Gurdjieff, un filósofo y profesor que lo usaba en su programa de desarrollo humano. Luego en los 60, Oscar Ichazo, el fundador de la Escuela Arica, lo utilizó para los 9 tipos de personalidad del Eneagrama.

Poco después, Claudio Naranjo, psiquiatra, y otros psicólogos de la Universidad de Berkeley combinaron el Eneagrama con los últimos avances de la psicología moderna. Esta combinación continúa desarrollándose por psicólogos, coaches, terapeutas, consultores, educadores y directores espirituales.

Ningún tipo de personalidad es mejor o peor que otro y en todos se encuentra el potencial para desarrollarse

A diferencia de otros sistemas psicológicos y herramientas de diagnóstico que se enfocan en la neurosis o la problemática inconsciente de la persona, el eneagrama no sólo habla de los problemas que la persona tiene que encarar, sino que también describe las fortalezas y potencialidades de cada tipo de personalidad y como desarrollarlas.

Ningún tipo de personalidad es mejor o peor que otro y en todos se encuentra el potencial para desarrollarse.

Además de proporcionar habilidades, el eneagrama apoya el autoconocimiento, una buena toma de decisiones y el aprendizaje continuo que es crucial, hoy en día, para obtener éxito en la vida.

Una idea esencial que subyace en el eneagrama es que las personas están compuestas de dos aspectos fundamentales: esencia o ser interior y personalidad, y por ello, describe 9 patrones o temas por los que se forma una personalidad para poder abordar los retos de las relaciones. Pero los problemas surgen cuando la personalidad tapa la esencia y nuestros puntos de vista se vuelven rígidos e inamovibles. El Eneagrama describe tanto nuestros mayores potenciales como nuestras limitaciones. Nos hace sugerencias específicas de cómo cada tipo de personalidad puede desarrollar sus habilidades para desenvolverse mejor en la vida.

Si trabajas en la relación de ayuda, ya sea porque seas un coach, terapeuta o psicólogo, el eneagrama te proporciona una excelente guía para saber cuáles son las debilidades y fortalezas de tu cliente y así poder enfocar mejor tu tratamiento para ayudarle con mayor precisión.

No es el mismo enfoque terapéutico el que le das a un eneatispo 6 cuya mayor debilidad es el miedo a equivocarse y la falta de seguridad, que a un eneatispo 7 que se cree capaz de todo pero que, la mayoría de las veces, no calibra correctamente la realidad de la situación por su exceso de optimismo.

Conociendo las diferencias básicas de los miedos y fortalezas de cada eneatispo, podrás adecuar tus sesiones de coaching o terapia a sus características y necesidades.

VICTORIA
CADARSO
TEAM

VICTORIA TE DESCUBRE

La Sabiduría del Eneagrama

El **ENEAGRAMA** es una disciplina que integra el conocimiento de la neurociencia con el saber de las tradiciones espirituales para ayudarte a superar tus dificultades, ser auténtico y ofrecer al mundo la mejor versión de ti mismo.

Victoria Cadarso lleva 17 años enseñándolo, aplicándolo en su consulta y empleándolo para enriquecer sus libros como: "Abraza a tu niño interior", "Domina tu voluntad"...

Además, es la representante en España del **Enneagram Institute**, la institución más reconocida internacionalmente, creada por Don Riso y Russ Hudson, autores de "La sabiduría del Eneagrama".



DESCUBRE TODOS SUS PROGRAMAS EN
www.victoriacadarso.com



CONSTRUYE TU MENTE

**Descubre cómo
entrenar tu cerebro
para lograr el
mejor rendimiento
del sistema, crear
una mente sana
y conseguir, en
consecuencia, una
consciencia expandida
al máximo de sus
posibilidades**



**MÁQUINA DE
NEUROFEEDBACK
NEUROPTIMAL®**

EQUIPO COMETA
ENTRENAMIENTO MENTAL PARA EL ALTO RENDIMIENTO

cometagestion.es

¿SABÍAS QUE...?

Uno de los productos de la actividad conjunta entre nuestro sistema nervioso (central y periférico) y nuestro cuerpo (todo lo demás excepto el sistema nervioso) es lo que llamamos “mente”.

La comunmente llamada “mente” es, principalmente, subjetiva, intangible, inmaterial; son los pensamientos, las emociones, los sentimientos, la cognición, la consciencia. No obstante, todo esto surge de la recopilación de información procedente de las experiencias que vive nuestro cuerpo físico, que son procesadas por el sistema nervioso, siendo el cerebro quien finalmente construye el mundo en el que cada persona habita.

Además, en el cerebro también tienen lugar un conjunto de procesos neuronales destinados a gobernar y optimizar los distintos sistemas fisiológicos que nos mantienen con vida. Por lo que, finalmente, todo queda integrado en un único sistema colaborativo donde todo afecta a todo.

Pues bien, este sistema único es objetivamente mejorable y optimizable con el adecuado entrenamiento. Y eso es lo que te proponemos en este artículo: Entrenar tu cerebro para lograr el mejor rendimiento del sistema.

¿Y CÓMO SE PUEDE HACER ESO?

Lo primero es comprender cómo obtiene el cerebro la materia prima con la que crea la mente, y para eso debemos considerar que nuestro organismo dispone de diversos medios para la captación de la información que finalmente es procesada.

Los más conocidos son los cinco sentidos que todos conocemos (vista, oído, gusto, tacto y olfato), que responden a una gran cantidad de estímulos procedentes de nuestro entorno, de los cuales somos conscientes solo de algunos de ellos, los menos.

Otros captadores de información se localizan en el interior de nuestro cuerpo, siendo estos los encargados de comunicar al cerebro como nos encontramos a nivel orgánico, información que se procesa a nivel subconsciente.

Además, nuestro cuerpo también dispone de muchos centros endocrinos a través de los cuales se capta información energética, tanto del medio exterior como de nuestro propio interior, estos centros energéticos también se conocen como chakras, u órganos suprasensoriales.

Una vez entendido esto, observamos que es posible intervenir voluntariamente tanto en la calidad como en las cualidades de nuestra mente durante su proceso de continua construcción y deconstrucción potenciando y optimizando tanto la cantidad como la calidad de la información que es procesada para crearla.

Podemos, por un lado, entrenar diversos y eficaces métodos para aumentar la capacidad de captación de nuestros sentidos básicos (vista, oído, gusto, tacto y olfato). También podemos mejorar la captación y transmisión de la información del estado del interior de nuestro organismo mediante heterogéneas técnicas (trabajo introspectivo, ejercicio físico y otras). Y podemos entrenar la captación de energías mediante la práctica de disciplinas físicas como chi kung o técnicas de respiración voluntaria.

Sin embargo, para que el resultado de estos trabajos sea lo más correcto posible el procesador central, nuestro cerebro, debe funcionar equilibradamente, es decir, dentro de las frecuencias electroquímicas correctas para cada actividad.

Y, ¿cómo se consigue eso? Utilizando la máquina de Neurofeedback Neuroptimal®. Es un sistema tecnológico muy evolucionado y contrastado, mediante el cual el cerebro, a través de un software conectado a un electroencefalograma, se ejercita para ordenar correctamente su sistema de frecuencias. También es muy eficaz para mejorar el sufrimiento causado por patologías como dolores musculares crónicos, cefaleas, migrañas, trastornos del sueño, déficit de atención, depresión, ansiedad y estrés crónico.

**Podemos entrenar
diversos y
eficaces métodos
para aumentar
la capacidad de
captación de
nuestros sentidos
básicos: vista, oído,
gusto, tacto y olfato**



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



NEUROFEEDBACK NEUROPTIMAL®
COMeta
dirige tu vuelo, alcanza el éxito
ENTRENAMIENTO MENTAL
ALTO RENDIMIENTO
CENTRO EL GIRASOL
C/ AYALA, 65. ESC. DCHA. 1ª IZQ.
INFORMACIÓN: 636 863 939 y en
info@cometagestion.es



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

Octubre

Sábado 6 de 10 a 15/16 a 20 h
Reiki I 60 €
Reiki III 80 €
Domingo 7 de 11 a 14 h entrada libre
Encuentro con tu SER
Domingo 7 a las 17 h
Conferencia pública:
Tao. Todo está bien 10 €
Por Master Huo
Sábado 20 de 10 a 14 h
Taller Ho'oponopono 20 €
Sábado 20 de 11 a 14/16 a 20 h
Descubriendo tu esencia espiritual 40 €
Curso Vivencia Esencial
Domingo 21 de 10 a 18 h
Taller de Renacimiento 60 €
Sábado 27 de 10 a 14 h
Taller: Nutrición para una vida sana 20 €

Noviembre

Domingo 4 de 11 a 14 h entrada libre
Encuentro con tu SER
Sábado 10 de 11 a 14/16 a 20 h
Hacia la paz interior 40 €
Curso Vivencia Esencial

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
f Adasec España Al Minuto



LA SABIDURÍA QUE CONDUCE A LA PAZ INTERIOR

Los siguientes extractos son del libro "La Paz Interior: el arte de ser calmadamente activo y activamente calmado" por Paramahansa Yogananda®



PARAMAHANSA YOGANANDA
(1853-1952)

CORTESÍA DE SELF-REALIZATION FELLOWSHIP.
LOS ÁNGELES, EE.UU.

yogananda-srf.org

Debes poner tu corazón en Dios. Cuanto más busques la paz en Él, tanto más consumirá esa paz todas tus preocupaciones y sufrimientos.

Estás hecho a su imagen. Ni las piedras, ni los obuses, ni las ametralladoras, ni las bombas atómicas pueden herirte o vulnerarte. Recuerda: el mejor refugio se halla en el silencio de tu alma. Si logras descubrir ese silencio, nada en el mundo será capaz de dañarte. [...] Podrás permanecer imperturbable en medio del estrépito de mundos en colisión.

Has venido a la Tierra a entretener y a ser entretenido. Por eso la vida debería ser una combinación de meditación y actividad. Si pierdes tu equilibrio interior, ése es precisamente el momento en que te tornas vulnerable al sufrimiento terreno. [...] Reaviva la fuerza innata de tu mente, afirmando: «No me importa qué experiencias se presenten en mi vida, pues no pueden afectarme: siempre soy feliz».

Los santos han descubierto que la felicidad reside en mantener constantemente un estado mental de paz imperturbable durante todas las experiencias asociadas a las dualidades terrenales. Una mente cambiante percibe una creación cambiante y se perturba fácilmente; sin embargo, el alma inmutable y la mente imperturbable contemplan, detrás de las máscaras del cambio, el espíritu eterno.

El criterio para medir la sabiduría del hombre es su ecuanimidad. Las piedrecillas que caen dentro del lago de la conciencia no deben crear conmoción en todo el lago.

Tanto si la persona se encuentra inquieta como calmada, la vida siempre seguirá su propio y extraño camino. La preocupación, el miedo y el desánimo sólo contribuyen a incrementar el peso de las cargas diarias; la alegría, el optimismo y la fuerza de voluntad aportan soluciones a los problemas. Por lo tanto, la mejor manera de vivir es tomarse la vida como un juego cósmico, con sus inevitables contrastes de derrotas y victorias. Disfruta de los desafíos del mismo modo que lo harías en el deporte, sin importar si en ese momento eres vencedor o vencido.

Otorga la mayor importancia al cultivo de tu relación con Dios y tu felicidad interior mediante el despertar espiritual que produce la práctica diaria de la meditación. Cuando experimentes la perfecta serenidad de la conciencia del alma, contemplarás a Dios jugando en toda la creación. Ya no verás el mundo como una pesadilla llena de problemas, sino como un entretenido espectáculo hecho para disfrutar. Sonreirás desde las profundidades de tu ser, con una sonrisa que nadie podrá destruir jamás.

Practica regularmente la meditación y la comunión con Dios, y saborearás el vino del gozo y del bienestar todo el tiempo, con independencia de cuáles sean tus circunstancias externas. Bebiendo el néctar de la paz interior de las angelicales manos de tu silenciosa realización, ahogarás las distracciones y las penas de la vida diaria.

Dios está presente en el trono mismo de tu paz interior. Descubre su presencia allí primero y entonces podrás encontrarle en todo aquello que es bueno y valioso en la vida: en los verdaderos amigos, en la hermosura de la naturaleza, en los buenos libros, en los pensamientos elevados y en las aspiraciones nobles. Al encontrar a Dios en tu interior, comprenderás que todo cuanto te aporta paz perdurable en la vida está revelándote la eterna presencia de Dios, tanto exteriormente como en tu interior. Cuando conozcas a Dios como la paz que mora en tu interior, le percibirás también como la paz que se halla en la armonía universal de todas las cosas externas.

PARAMAHANSA YOGANANDA FUNDÓ SELF-REALIZATION FELLOWSHIP EN 1920 COMO EL ÓRGANO DIFUSOR DE SUS ENSEÑANZAS EN EL MUNDO ENTERO. MONJES DE LA SEDE CENTRAL INTERNACIONAL DE SRF EN LOS ÁNGELES, CALIFORNIA, ESTARÁN EN MADRID LOS DÍAS 12, 13 Y 14 DE OCTUBRE PARA DAR UNA CONFERENCIA PÚBLICA TITULADA “CÓMO ENCONTRAR LA PAZ INTERIOR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN”

YOGANANDA-SRFMADRID.ES/ O YOGANANDA-SRF.ORG

ESPA
HUMANO

Revista NOVIEMBRE

Ven a
Biocultura
con nosotros

1 al 4 de Noviembre
Madrid IFEMA

SORTEAMOS
ENTRADAS en
espaciohumano.com

TIRADA EXTRA
OFERTAS ESPECIALES
EN PUBLICIDAD

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


Self-Realization Fellowship
**Cómo encontrar la paz interior
a través de la meditación**



Viernes 12 de Octubre de 2018 a las 20:00 hrs.
INSTITUTO VIRGEN DE LA PALOMA - Metro Franco Rodríguez
Calle de Franco Rodríguez, 106 - 28039 Madrid
Entrada gratuita / Parking libre
Tf. 34 671 745 776 / www.yogananda-srfmadrid.es



ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

Aprende a CANALIZAR y COMUNICARTE con tus Guías, Maestros y Seres de Luz para Sanar tu Vida y la de los demás:
física-mental-emocional y espiritual.

Eleva tu Vibración Energética.

3 Principios:

Impecabilidad-Ética-Pureza

- Iniciaciones Nivel I y Nivel II
(Sintonización y apertura de canal)
- Nivel III (Profundización y Perfeccionamiento)
- Nivel IV: Maestría (Sintonización y apertura de canal)
- Talleres de Formación para dirigir grupos
- Lecturas Individuales



Dirige: Katia Domínguez
(Rashmi Rayo de Luz)
Psicóloga Clínica
Maestría en Registros Akáshicos

ENCUENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Puente del Pilar en la Pedriza

MADRID

27 y 28 Octubre
(Nivel I y II)

MADRID

10 y 11 Noviembre
(Nivel III)

MADRID

3 y 4 Noviembre
(Nivel I y II)

LAS PALMAS

20 y 21 Octubre
(Nivel I y II)

INFORMACIÓN Tlf. 659.90.14.48
info@katiarashmi.com
www.registrosakashicosrashmi.com



ÉCHALE LA CULPA A TU ÁRBOL TRANSGENERACIONAL

Cuanto más bajo es nuestro nivel de consciencia más fácil nos resulta echar la culpa de todos nuestros males a algo externo a nosotros

Que si mi jefe no me potencia y por eso tengo baja autoestima, que si mi pareja pasa de todo y me siento invisible, que si he heredado el pelo indomable de mi madre, que si no soy feliz porque tengo mucho trabajo, que si...

La herramienta del árbol transgeneracional se remonta a principios del siglo pasado con Freud, quien ya hablaba de la importancia de la herencia familiar tanto a nivel físico como psíquico y los avances psicológicos han ahondado en este concepto aportando una de las mejores herramientas para que entendamos las causas de nuestros malestares.

Heredamos tanto lo bueno como lo malo. No todo va a ser malo, con lo cual, mal que nos pese, tenemos que agradecer la testarudez y soberbia del abuelo que hemos heredado y nos hace ser constantes y tenaces en la consecución de nuestros objetivos.

El árbol transgeneracional, la psicogenealogía, el transgeneracional o cualquiera de los diferentes nombres por los que se conoce esta potente herramienta se basa en identificar en tu árbol genealógico los dramas acaecidos a tus ancestros en las últimas 3 o 4 generaciones (es decir, padres, abuelos y bisabuelos) y cómo te están influyendo.

Y no tenemos que irnos más lejos porque, la historia se repite. Las experiencias o lecciones por las que han pasado las diferentes generaciones de antepasados son las mismas, lo que varía es la forma. Y al variar la forma, nos parece que son situaciones diferentes, pero en realidad no lo son, porque lo que importa son los sentimientos y emociones que están involucradas en una experiencia en particular.



MERCEDES A. CADARSO SÁNCHEZ
FACILITADORA DEL ÁRBOL TRANSGENERACIONAL

victoriacadarso.com

Pongamos un ejemplo para clarificar este importantísimo punto.

Elena va a consulta del árbol transgeneracional porque se ha divorciado tres veces y siente que ninguna pareja la ha valorado. Su autoestima esta por los suelos y piensa que no vale para nada y que nunca nadie la va a querer.

Profundizando en su árbol transgeneracional encontramos que su abuelo materno abandonó a su abuela y madre cuando tenía trece años y nunca más se supo de él. La madre, a su vez, fue madre soltera (porque un señor la abandonó) y siempre había sentido que no valía para nada y que nadie la quería.

Elena ha heredado de su madre y de su abuela la sensación de que no vale para nada y que nadie la quiere y por eso fracasan sus matrimonios. Con lo cual, hay que trabajar con Elena la autoestima y la sensación de no ser querida. Al hacerlo, automáticamente se reparan estas emociones y malestar en las dos generaciones anteriores, en la propia Elena y en los posibles descendientes.

Cada facilitador del árbol transgeneracional trabajará con las técnicas que conozca y considere oportuno para liberar los malestares, pero obviamente, cuanto mejor sea la preparación y experiencia del facilitador, mas contundente será la reparación.

Esto no quiere decir que, al liberar un malestar, no se destaque otro, o por el contrario que el malestar liberado estuviera conectado a otro u otros y en una única sesión se liberen varios.

SABÍAS QUE...

A través de las historias del árbol transgeneracional puedes entender que es lo que estás repitiendo, y con unas adecuadas técnicas, podemos reparar el duelo por el que pasaron los ancestros liberándote de tu actual dolor para que no siga repitiéndose en ti, ni en tus descendientes

■ FORMATE EN PSICOLOGIA ENERGETICA ■ ■ TU PUEDES SER TU MEJOR TERAPEUTA ■

■ Formación Presencial/Online ■

VICTORIA CADARSO TEAM

Convertirse en terapeuta es una oportunidad única para tomar consciencia de tus áreas de mejora y descubrir herramientas para trabajarlas a tu ritmo y conforme a tus necesidades.

El mejor terapeuta es el que ha explorado sus zonas menos luminosas y conoce el camino de vuelta para recorrerlo por sí mismo o acompañando a otros.

Con este enfoque ofrecemos nuestra formación para ayudarte a desarrollar tu potencial al tiempo que te abres una nueva salida profesional.

Para conocer el programa y las distintas modalidades de formación, visita:
www.victoriacadarso.com



Paloma Navarrete

LA GRAN DAMA DE LA PARAPSICOLOGÍA ESPAÑOLA



Investigadora y Médium, farmacéutica y psicóloga, Paloma Navarrete forma parte de la historia más importante de la parapsicología en España. Charlar con ella es realizar un fascinante periplo por los casos más inquietantes e inexplicables que han tenido lugar en este país. Su labor como sensitiva dentro del Grupo Hepta abarca más de tres décadas, recogiendo muchas de sus vivencias en libros como "Experiencias en la frontera", "Otras fronteras otras realidades"...

¿Cómo era Paloma de niña?

Tenía ya capacidades, pero me parecía algo normal, pensaba que todos los niños las tenían. Por ejemplo, yo sabía lo que le iba a pasar a una niña en el colegio... Sabía que fulanita se iba a caer en el patio, y se iba a dejar las rodillas en la arena... Acababa la clase, ella salía corriendo detrás de una pelota y ¡paf!, se cae.

¿Cómo reaccionaban tus familiares cuando les contabas estas cosas?

Por las noches, antes de dormirme venía una señora muy amorosa que llevaba unos pendientes de zafiro y que yo no conocía, en vida, digamos... Era mi bisabuela Blanca, que había muerto. Me arropaba, me daba un beso muy cariñoso y se iba. Al contárselo a mi abuela me decía "es que tú eres Antoñita la Fantástica". Luego esas capacidades, cuando fui creciendo se fueron adormeciendo.

¿Por qué tomas la decisión de irte a Guatemala?

Mi marido fue destinado a la embajada de Guatemala como consejero comercial para Centroamérica, y ahí me fui yo con una niña de año y medio, y embarazada de siete meses.

Un día conocí a Don Diego en una reunión de amigos. Cuando le di la mano, la retuvo un poco más de la cuenta y me miró muy fijamente... y yo que tenía 29 años, pensé que había ligado.

Y luego en la reunión, me dijo: "Te esperaba, pero no tan pronto, ¿quieres aprender conmigo?". Y yo, en un rasgo de insensatez que me caracteriza, le di mi teléfono. Y ahí empecé, todos los días que podía, porque tenía obligaciones, cosas de la embajada...

Un día conocí
a Don Diego
en una reunión
de amigos.
Cuando le
di la mano,
la retuvo un
poco más de
la cuenta y
me miró muy
fijamente... y
yo que tenía
29 años,
pensé que
había ligado



ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

Más de 28 años de experiencia terapéutica y en la enseñanza de los principales Sistemas de **Reiki** reconocidos a nivel internacional.

Cursos de Reiki de los sistemas Usui Tradicional Japonés, Karuna-Prakriti, Tibetano-Tántrico y Sekhem-Seichim.

Otros cursos: Registros Akáshicos, Viajes Astrales, Cristales, PNL e Hipnosis & Regresiones.

Te ofrecemos los más altos estándares de formación
y el linaje más prestigioso de Occidente.

Contáctanos e infórmate en:

✉ info@alianzadereiki.eu - ☎ (+34) 917660423
www.alianzadereiki.eu - www.facebook.com/AlianzadeReiki



→ **¿Fue entonces en Guatemala donde tomaste conciencia de que eras Médium?**

Sí. En mi primera experiencia me llevé un susto... Don Diego era un cruce de médico alemán y chamán y toda su brujería le venía por línea materna, por la chamana. Él atendía mucho a nativos de Guatemala como guía espiritual, para hacer rituales, cuando enfermaban... Un día fui con él a atender a un paciente a una cabaña. Estaba en una hamaca, y se estaba muriendo. Don Diego se acercó a su hamaca y entonó una serie de cánticos, de mantras,

para tranquilizarle. En un momento dado, yo dejé de mirar al paciente, y miré hacia la puerta, y me encontré a ese mismo señor, que estaba en la hamaca tumbado, de pie en la puerta del ranchito junto a una ancianita indígena, con trenzas blancas que le tiraba de la mano porque se lo quería llevar; el hombre se resistía porque quería ir hacia su mujer, que estaba llorando encima del cuerpo. Ahí me sobrecogí porque fue realmente la primera vez que vi, ya adulta, a alguien del otro lado. Fue un gran shock.

Tras pasar tres años en Guatemala regresas a Madrid e inicias tus estudios de Psicología...

Cuando volví de Guatemala yo quería montar mi chiringuito de bruja, y pensé que tenía una gran responsabilidad con la información que daba. Siempre digo que estudié psicología para poder montar mi consulta de tarot.

Y después apareció el grupo Hepta, con el Padre Pilon a la cabeza. ¿Cómo os conocisteis?

En un programa de radio. Nos invitaron al Padre Pilon, al doctor Argumosa y a mí para hablar de las caras de Bélmez. Al salir del programa, en el que Argumosa y Pilon no me habían hecho nada de caso, le dije al profesor Argumosa: "Quería preguntarle algo, ¿tiene usted un bronce antiguo de una figura femenina, y que parece que lo han desenterrado o lo han encontrado en una excavación?" Y Argumosa me respondió: "¿Pero es que has estado en mi despacho?" Y yo le dije: "Perdóneme, pero es que ayer hice un viaje astral y me colé allí". El profesor ojoplástico me contestó: "es imposible que tú sepas eso porque esa estatua me la trajeron ayer del fondo del mar de Cartagena". Entonces ahí intervino Pilon y me dijo: "Bueno, nosotros nos vamos a Bélmez este fin de semana ¿quieres venir con nosotros?" Y luego me comentó que estaba formando un grupo y que le venía muy bien.

¿Cuál es el caso más desagradable al que te has enfrentado?

Quizá los casos en que había personas muertas implicadas, ... Por ejem-

"Quería preguntarle algo, ¿tiene usted un bronce antiguo de una figura femenina, y parece que lo han desenterrado o lo han encontrado en una excavación?" Y Argumosa me respondió: "¿Pero es que has estado en mi despacho?" Y yo le dije: "Perdóneme, pero es que ayer hice un viaje astral y me colé allí"

plo, cuando estuve en Belchite con Cuarto Milenio; ver cómo quedó el pueblo después del bombardeo en la Guerra Civil y saber cómo habían muerto, cómo había sido de terrible, ver los cuerpos amontonados... Podía oler a sangre y pólvora. Es tremendamente desagradable.

¿Y el más divertido?

El fantasma Hugo, el Alquimista. Fue un caso de una pareja que vivía en un chalé, en las afueras de Madrid. Me llamaron porque pasaban cosas extrañas en la casa. Querían vender unos muebles antiguos y al hacer las fotos para vender los muebles, en el espejo aparecen dos figuras, una de un anciano con barba, capa negra y capucha, y al lado un señor con un pelucón como del XVII.

Resulta que este chalé estaba edificado donde hubo una antigua casa importante que pertenecía a un juez de la corte y estaba en el Camino Real a El Escorial. El rey, cuando iba a El Escorial, paraba en casa del juez porque ahí tenía trabajando a un alquimista. Me siento en el comedor, pongo mi bola de cristal y se me aparece el anciano de la capa y la barba. Habla conmigo y me dice que se llama Hugo y... me contó muchas cosas. Se había formado en Oriente, con maestros muy sabios y estaba ahí haciendo su trabajo alquímico para el rey. Me contó que no había terminado su trabajo pero que estaba a punto de encontrar la piedra filosofal. Total, que yo charlando con Hugo, iera encantador!...

¿Qué caso te habría gustado investigar como sensitiva?

Un buen castillo con fantasma, probablemente en Escocia.

El fantasma
Hugo, el
Alquimista.
Fue un caso
de una pareja
que vivía en
un chalé, en
las afueras
de Madrid.
Me llamaron
porque
pasaban cosas
extrañas en la
casa

39

foro

CIENCIAS ESPIRITUALES

TERAPIAS NATURALES

STANDS

CONFERENCIAS

CONSULTAS

ENTRADA

LIBRE

- RAMIRO CALLE -

- ENRIQUE DE VICENTE -

- PALOMA NAVARRETE -

- ANNE GERMAIN -

- MONJES TIBETANOS -

- MIKEL LIZARRALDE -

11 al 14

octubre 2018

GRAN VÍA, 13

- MADRID -

HORARIO 11.00 a 14.00 h. y 16.30 a 21.00 h.

Información y Reservas 629 724 863 - 679 412 627

www.almacuerpoymente.com

KUAN YIN Y SU ROSARIO DE CRISTAL



K

Kuan Yin es la que salva con compasión y su origen se halla en el Este. Por todo Oriente pueden encontrarse altares dedicados a esta madre de la misericordia.

Ha despertado gran interés en devotos de Occidente, reconociéndola como la poderosa presencia de la “Diosa de la misericordia” –junto con la de la Virgen María- como iluminadora e intercesora de la era de Acuario.

Ella, en calidad de representante de la madre divina y ayudante divina, ha prometido estar a nuestro lado cuando la emplacemos a través de la ciencia del mantra, nos ofrece una oportunidad sin precedente de provocar milagros de la llama de la misericordia con su “rosario de cristal” para la resolución y curación de toda circunstancia o crisis que nos aflija a nosotros, a nuestras comunidades o naciones.

El nombre Kuan Shih Yin, como suele llamársele, significa literalmente “aquella que estima, considera u oye los sonidos del mundo”. Según cuenta la leyenda, Kuan Yin estaba a punto de entrar en el cielo cuando los sollozos del mundo alcanzaron sus oídos y la detuvieron en el umbral.

También se la conoce como La Bodisatva.

Los símbolos típicamente asociados a Kuan Yin son una rama de sauce con la cual rocía el néctar divino de la vida; un bello jarrón que sim-

CC SAINT GERMAIN

ccsgspain.org

boliza el néctar de la compasión y la sabiduría, ambos distintivos del Bodisatva.

Las imágenes de Avalokitesvara a menudo la retratan sujetando un rosario. Las descripciones de su nacimiento sostienen que nació con un rosario blanco de cristal en su mano derecha y un loto blanco, en la izquierda. Se enseña que las cuentas del rosario representan a todos los seres vivos y que pasarlas simboliza que Avalokitesvara les conduce fuera de su estado de miseria y de sus repetidas encarnaciones, al nirvana.

Los devotos invocan asimismo el poder y la intercesión misericordiosa del Bodisatva a través del mantra OM MANI PADME HUM.

Kuan Yin llama a todos los que forman parte de cada área de la vida y sendero de devoción para que la acompañen en su misión de mantener la llama de la vida en la tierra a través de su rosario de cristal. Este ritual de oración y meditación se compone de unos antiguos sutras, novenas y mantras a la madre divina oriental y occidental, e incluye el Avemaría así como decretos dinámicos que invocan la llama violeta y la protección de las huestes celestiales.

Las “diez promesas de Kuan Yin” pertenecen al Sutra darani, “El gran corazón compasivo”, en el cual la Bodisatva explica que aquellos que deseen “brindar un corazón de gran compasión a todos los seres, deberían ante todo seguir mi ejemplo al hacer estas promesas”. Los nombres sagrados, títulos y mantras de Kuan Yin, utilizados durante siglos para invocar su intercesión e inspiración, han sido dispuestos según las catorce estaciones de la cruz de Acuario.

El rosario de cristal de Kuan Yin no es sólo una celebración en alabanza a la amada mediadora de la misericordia y a su llama; también es el medio con el que puede fortalecerse día tras día para afrontar los severos desafíos actuales.

Nos enseña que, a través de cada mantra y oración, canción o decreto que conforman las cuentas cristalinas de su rosario, la madre divina hilvana un “cordón umbilical” para las almas enredadas en el “amargo mar” de las circunstancias kármicas.

Su rosario es como una campanilla de cristal que suena; se entona en muchos niveles de la materia, incluido el plano astral, permitiéndola estar en cualquier lugar y en todas partes donde el sonido alcance.

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

¿TIENES CURIOSIDAD?

EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA

Abre tu Mente por medio de la Lectura y Escritura a través de un **Programa Acelerado de Evolución**

Único y Exclusivo, como Ser Humano en Constante Búsqueda, empleando la Lógica hacia un cambio POSITIVO.

ESTUDIO PARA LA EDUCACIÓN CÓSMICA

TODO EL POTENCIAL ESTÁ EN TÍ

Alejandra: 626 15 26 88

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS ASCENDIDOS

Conferencias ¡Gratuitas!
Martes 18:30 - 20:00

Centro Cultural Saint Germain
Madrid

C/ Cadarso, 19 bis (pasaje)
Metro Pza. de España / Príncipe Pío
Móvil: 622 83 52 77 / www.cesgspain.org
cesgmadrid@hotmail.com

Feminidad Consciente
“Hijas de la Luna”

Sábado 20 OCTUBRE Reunión de Mujeres: RETOMANDO UN LINAJE DE SABIDURÍA
Actividad LIBRE

Sábado 27 OCTUBRE LA HECHICERA DE LA LUNA

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

Apertura de actividades para parejas (MASCULINO, FEMENINO y CEREMONIAS DE LA TIERRA)

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

EL MENSAJE DADO DESDE EL INFINITO
Tomos 1, 2 y 3

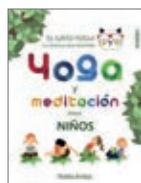
La profecía de Dios en la actualidad, no la palabra de la Biblia.

Los Mensajes dados desde el infinito contienen las respuestas a las preguntas básicas de la humanidad que no están explicadas en la Biblia, y muchas cosas más...

Dados por el Espíritu Universal, Dios, a través de Gabriele, Su profeta y enviada para nuestro tiempo. ▶ Ninguna religión - El Espíritu Libre.

PVP de cada tomo 13,00 euros + g.e.
OFERTA: Los 3 tomos = 31,20 euros + g.e.

www.EditorialGabriele.com
teléf. 689 886 056



YOGA Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS
Violeta Arribas
EDICIONES OBERON

El yoga es una actividad muy recomendada para los niños, un juego que favorece su desarrollo en todos los sentidos y les ayuda a relajarse, concentrarse y llevar una vida más tranquila ahora y en el futuro, manteniendo siempre una actitud positiva. Es por esto que cada vez más colegios lo están incorporando, ya sea como extraescolar, ya sea en su propio currículo educativo. Igualmente pueden encontrarse clases de yoga para niños o familias en cada vez más centros. ¡Practicar yoga es también un juego de niños!



REINVENTA TU CARRERA
Maite Píera
ALIENTA

Uno de los aspectos que más preocupan a la mayoría de los trabajadores es cómo llegar a conseguir ese trabajo que dará sentido a su vida. Y, por tanto, muchos de ellos se plantean cómo «reinventarse profesionalmente». Esto se puede dar en momentos de agotamiento en el puesto actual, cuando han sido despedidos, cuando quieren reincorporarse al mercado laboral después de un tiempo sin empleo o simplemente, si quieren trabajar en algo que les guste. Este libro te ofrece las claves para organizar un cambio de carrera.



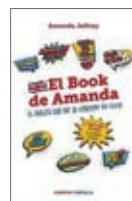
CÓMO EVITAR A LOS VAMPIROS ENERGÉTICOS
Christiane Northrup
URANO

Obra práctica que te ayudará a evitar las relaciones tóxicas. Los vampiros energéticos pueden causar un gran impacto en nuestras vidas sin que seamos conscientes de ello. La autora está considerada una destacada experta en temas de salud y bienestar de la mujer a nivel internacional. Algunas personas irradian una luz especial. Son compasivas y cariñosas, se preocupan en grado sumo por el bienestar de las personas que aman, hacen gala de una sensibilidad especial. Este tipo de persona «empática», es la presa favorita de los vampiros energéticos.



LA CASA NATURAL
Beth Greer
ZENITH

Beth nos muestra que los pequeños cambios suponen una enorme diferencia para la salud y el bienestar. Nos revela realmente qué hay detrás de lo que comemos, de lo que entra en contacto con nuestro cuerpo y de lo que nos rodea cada día, y nos ayuda a transformar nuestras casas para depurarnos en un mundo tóxico. Esta guía práctica ofrece consejos para tomar las decisiones más seguras y saludables respecto a todo tipo de productos: cosméticos, cuidado personal, limpieza, muebles, alimentación y agua, entre otros.



EL BOOK DE AMANDA
Amanda Jeffrey
CÚPULA

Amanda Jeffrey es una divertida creadora de contenidos, gran comunicadora, y políglota. Siendo de madre inglesa y padre mallorquín, entiende perfectamente los problemas por los que pasamos los españoles con el inglés. Ha observado cómo el sistema educativo actual está enfocado básicamente en hacer exámenes y no para hablar y desenvolverse en el mundo real. Porque aunque la mayoría lleva toda la vida estudiando inglés, necesitan seriamente mejorar la pronunciación y aprender vocabulario real y útil para ir por el mundo.



COMPRENDER TU KARMA
Sergio Ramos
KEPLER

Por primera vez, el Karma explicado como nunca antes lo habían hecho. Una obra de espiritualidad, certera y cercana, firmada por un gran guía que escribe con el corazón. Sergio Ramos despeja todas las dudas que teníamos sobre el Karma y nos da las claves para conectar con nuestro auténtico propósito de vida. ¿Qué es el karma?. Sergio Ramos, el canalizador espiritual que hechiza las redes y se proyecta al mundo con su mensaje libre y genuino, dedica este nuevo libro a explorar los misterios del karma.

DATOS...

■ **8 SIMPLES**
claves que pueden dotar a educadores, profesionales y padres de estrategias prácticas para afrontar el bullying

■ **44 CLAVES**
para dar un salto evolutivo hacia la visión unificada de la conciencia



**8 CLAVES PARA
PONER FIN AL
ACOSO ESCOLAR**
Signe Whitson
ELEFTHERIA

Pocos libros han sido capaces de sintetizar todo lo que sabemos del bullying en 8 simples claves que puedan dotar a educadores, profesionales y padres de estrategias prácticas para afrontar el tema. Este libro responde a esa necesidad. Aunque no hay una solución rápida, los adultos pueden aprender a implementar algunas técnicas rápidas y fáciles que pueden marcar la diferencia en las vidas de los niños.



**EL ELIXIR MASCULINO
EN LA MUJER NUEVA**
Marta Sarasuati
CULBUKS

Es muy frecuente que si como mujer no encuentras a un hombre con el que compartir tu vida, te sientas perdida y vulnerable ante el sistema. Sin embargo, tú sabes el enorme potencial que albergas para salir adelante por ti misma, sin necesidad de hacer las cosas como se supone que has de hacerlas. Tan solo requieres sentirte amada, reconocida y respetada. ¿Y si alguien te dijese que esto es posible? Este libro es el relato en primera persona de una mujer que se atrevió a hacer las cosas de otra manera



**EL PEQUEÑO
LIBRO DE LAS
CURIOSIDADES**
Miguel Sosa
ALIENTA

Todo el mundo sabe cuántas palabras componen El Quijote, por qué se canta el alirón, cómo se llama la bandera pirata o cuántos nombres propios emplea Joaquín Sabina en sus canciones. Pero si no lo sabes, este es tu libro: el arma anticuñado definitiva. El autor de El pequeño libro de las 500 palabras para parecer más culto vuelve con una antología de conocimientos inútiles e imprescindibles. Por cierto, ese espacio semilunar de la raíz de tus uñas recibe el nombre de lúnula.



**DEJEMOS DE PERDER
EL TIEMPO**
Ignacio Buqueras y
Jorge Cagigas
LID

Dado que como decía Gandhi: un minuto que pasa es irre recuperable" y que sin embargo malgastamos mucho tiempo de nuestras vidas en el trabajo este libro pretende ser una colleja" al mundo empresarial, político e institucional que prefiere el presencialismo frente a la optimización del tiempo y trabajadores infelices frente a personas felices. Con Dejemos de perder el tiempo se quiere cambiar de mentalidad respecto a la utilización del tiempo. Todos diariamente tenemos el mismo.



**APRENDE A VIVIR,
APRENDE A COMER**
Nuria Roura
ZENITH

Nuria Roura nos enseña a vivir la relación con la comida sin ansiedad, sin culpa y sin juicios. A través de su propia experiencia vital te explicará su camino hacia la liberación y el desapego después de pasar por varios trastornos alimentarios y adicciones y te dará técnicas para mejorar tu relación con la comida para que puedas disfrutar de una alimentación sana, energética y nutritiva, mejorar tu salud física y emocional y darle un sí a la vida. Te mostrará los pasos para recuperar el control de tu vida y tu alimentación



TU GPS INTERIOR
Zen Cryar DeBrücke
SIRIO

Como sociedad global estamos empezando a sanar la herida causada por la desconexión con nuestra voz interior. Afortunadamente, comenzamos a superar la resistencia intelectual, predominante en nuestra cultura, hacia la orientación intuitiva. Este libro expone con claridad los pasos sencillos que te ayudarán a reconectar y te invita a seguirlos, cuando no estás acostumbrado a creer en ti mismo, necesitas que alguien te muestre cómo liberar tu voz interior y cómo escucharla

■ **4 EXPERIENCIAS**
de mujeres que han transformado su vida
saliendo de la ceguera patriarcal

■ **77% INGREDIENTES**
de 1700 productos infantiles no se someten a
ninguna prueba para evaluar su seguridad

Octubre

2 Martes

¡NUESTRO ORIGEN DIVINO!

Hora: 18:30
Lugar: C.C. Saint Germain

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

3 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

4 Jueves

SALUD Y TECNOLOGÍA DE LA MENTE/CUERPO

Todos los Lunes y Jueves
Horario: 19:00-20:00
Imparte: Instituto Scheller
Lugar: Mirar en web
www.sanacioncelular.com
Tl. 615 324 711 y 627 320 645

TERAPIAS REFLEJAS EN MANOS Y PIES LA LLAVE MAESTRA PARA ABRIR EL EL TEMPLO DE TU SALUD Y BIENESTAR

Hora: 18:00
Imparte: M Rosa Casal / Escuela de Vida
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN CON ESENCIAS FLORALES

Hora: 20:00
Imparte: Fernando Sánchez
Lugar: Seflor

6 Sábado

MEDITACIÓN

Hora: 9:30 Todos los sábados
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

KIRTAN

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

MUJERES EN CÍRCULO: CHAMANISMO FEMENINO Y TRADICIÓN CELTA

Hora: 18:00
Organiza: Asociación Artemisa Dana
Lugar: Confirmar asistencia
Tl. 620 596 814

PRESENTACIÓN DEL CURSO MAESTROS DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y.

Hora: 19:00
Lugar: Tao Center

ENTRELAZAMIENTO ESPIRITUAL

Hora: 19:00
Imparte: Encuentros Espirituales para la
Evolución de Conciencia
Patricia Paulo y Martín Anello
Lugar: Espacio Ronda
Confirmar asistencia Tl. 654 845 958

CURSO DE ÁNGELES

Hora: 19:30
Imparte: Patricia Paulo
Lugar: Herbolario Navarro
Confirmar asistencia Tl. 654 845 958

REUNIÓN INFORMATIVA SOBRE CURSO DE FORMACIÓN EN YOGA

Hora: Confirmar Tl. 91 413 82 38
Imparte: Swami Digambar (Danilo
Hernández)
Lugar: Sadhana Síntesis

7 Domingo

MEDITACIÓN

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

ENCUENTRO CON TU SER

Hora: 11:00
Lugar: ADASEC

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

8 Lunes

TALLER MINDFULNESS GRATUITO

Hora: 19:00 Todos los lunes
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Ana María Matute
C/ Comuneros de Castilla, 30
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

9 Martes

EL CONTACTO CON LA DIVINIDAD INTERNA

Hora: 18:30
Lugar: C.C. Saint Germain

REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

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

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

10 Miércoles

TÉCNICAS DE SANACIÓN INTERIOR

Hora: 19:30
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

11 Jueves

TECNOLOGÍA DE LA LLAMA VIOLETA

Hora: 19:30
Imparte: Patricia Paulo
Lugar: Herbolario Navarro
Confirmar asistencia Tl. 654 845 958

FLORES ÁUREAS - FLORES DEL ALBA

Hora: 20:00
Imparte: Carmen Risueño
Lugar: Seflor

12 Viernes

CÓMO ENCONTRAR LA PAZ INTERIOR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Hora: 20:00
Imparte: Monjes de Self-Realization
Fellowship
Lugar: Instituto Virgen de la Paloma
C/ Francos Rodríguez, 106 Tl. 671 745 776

13 Sábado

CONFERENCIA INFORMATIVA: CURSO MONITOR DE PILATES SUELO Y AIR PILATES

Hora: 11:30
Imparte: David Alcalá
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

CONFERENCIA INFORMATIVA: CURSO FORMACIÓN YOGA INTEGRAL

Hora: 11:30
Imparte: Jenaki
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

14 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

16 Martes

LA CIENCIA DE LA PALABRA HABLADA

Hora: 18:30
Lugar: C.C. Saint Germain

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKASHICOS:

SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI O ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hora: Días 16, 17 y 18 de octubre
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

A.D.A.S.E.C.
C/ Fuencarral, 45
Tl. 683 407 410

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

C. C. Saint Germain
C/Cadarso, 19 bis (pasaje)
Tl. 622 83 52 77

Centro de Grafoterapia
y Medicinas Energéticas
C/ Fuencarral 42, 1. A.
Tl. 91 532 18 35

Centro
de meditación
de Self-Realization
Fellowship
C/ Dr. Federico
Rubio y Galí, 73
Tl. 678 90 60 05

Centro Hare
Krishna
C/ Espiritu Santo, 19, local
Tl. 91 521 30 96

Centro de Yoga
Sivananda Vedanta
C/ Eraso, 4.
Tl. 91 361 51 50

Ecocentro
C/ Esquillache, 4
Tl. 91 553 55 02

Ecotienda La Biotika
C/ Ayala 71
actividades@labiotika.es

**EVOLUCIÓN ACELERADA:
CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

17 Miércoles

**REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA;
PRIMERA CLASE-CONFERENCIA
GRATUITA DE PRESENTACIÓN**
Hora: 17:30
Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Escuela de Vida Tl. 695 309 809

**MEDITACIÓN DIRIGIDA
"EL VIAJE DE LA VIDA"**
Hora: 19:30
Imparte: Juanjo Hervás
Lugar: Centro Ailim

17 Jueves

LAS RELACIONES PERSONALES
Hora: 19:30
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

18 Jueves

PROPÓSITO, ENCUENTRA SENTIDO A TU VIDA
Hora: 19:30
Imparte: Patricia Paulo
Lugar: Herbolario Navarro
Confirmar asistencia Tl. 654 845 958

**SHOWCOOKING GRATUITO*:
ESPECIAL CÓMO PREPARAR GERMINADOS
Y UTILIZARLOS EN LA COCINA
(CONFERENCIA,
TALLER Y DEGUSTACIÓN)**
*Actividad gratuita si gastas
5€ en la ecotienda la Biotika
Hora: 18:30
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

EL GUIÓN DE VIDA
Hora: 20:00
Imparte: Rosa Medinilla
Lugar: Seflor

19 Viernes

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS:
PRESENTACIÓN DE LA FORMACIÓN
ESPECIALISTA EN PSICOTERAPIA
HUMANISTA EXISTENCIAL
NIÑOS Y ADOLESCENTES - Y MEDITACIÓN**

Hora: 18:00
Lugar: Adhara Psicología
Reserva tu plaza Tl. 639 135 102

20 Sábado

MEDITACIÓN
Hora: 9:30 Todos los sábados
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS:
YOGA Y VITALIDAD
CLASE DE PRUEBA,
INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN,
CONFERENCIA**
Hora: 17:00
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

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

**REUNIÓN DE MUJERES: RETOMANDO
UN LINAJE DE SABIDURÍA**
Hora: Confirmar
Imparte: Guadalupe Cuevas
Confirmar asistencia Tl. 615 519 703

21 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios
Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

23 Martes

EL ARTE DE LOS DECRETOS. BIJA MANTRAS
Hora: 18:30
Lugar: C.C. Saint Germain

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

**REGISTROS AKASHICOS,
HERRAMIENTA PARA PADRES.
ENTENDER Y MEJORAR
LA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS**
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

**EVOLUCIÓN ACELERADA:
CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

24 Miércoles

**MEDITACIÓN EN SILENCIO,
MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA**
Hora: 20:30 Todos los miércoles
Lugar: Centro de Yoga
Sivananda Vedanta

25 Jueves

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

TAO CURATIVO
Hora: 19:15
Imparte: M Rosa Casal / Escuela de Vida
Lugar: Ecocentro

BODDHICHITA, ILUMINANDO TU CONCIENCIA
Hora: 19:30
Imparte: Patricia Paulo
Lugar: Herbolario Navarro
Confirmar asistencia Tl. 654 845 958

**REMEDIO DE RESCATE. UNA FÓRMULA PARA
EQUILIBRAR Y ARMONIZAR ESTADOS DE
CRISIS**
Hora: 20:00
Imparte: Paz González y Lola Duque
Lugar: Seflor

27 Sábado

MEDITACIÓN
Hora: 9:30 Todos los sábados
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

28 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios
Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

**MEDITACIÓN EN SILENCIO,
MANTRAS
Y FILOSOFÍA DEL YOGA**
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

30 Martes

**EVOLUCIÓN ACELERADA:
CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

**EXPLICACIÓN DE LA GRÁFICA
DE LA PRESENCIA YO SOY**
Hora: 18:30
Lugar: C.C. Saint Germain

31 Miércoles

**EL PODER DEL PENSAMIENTO
Y LA PALABRA**
Hora: 19:30
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

Noviembre

3 Sábado

MEDITACIÓN
Hora: 9:30 Todos los sábados
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

4 Domingo

ENCUENTRO CON TU SER
Hora: 11:00
Lugar: ADASEC

6 Martes

**EVOLUCIÓN ACELERADA:
CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

7 Miércoles

**NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE
LA NUEVA ERA DE ACUARIO.
SI VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS,
IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS**
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 76 73 35

Escuela de Vida
Tl. 695 309 809

Escuela Internacional
de Escucha
Craneal Laloux
C/ Abada 2, 2º 8 izq
Tl: 636 40 51 28

Escuela Encuentro
C/ Doctor Cortezo, 17, 2
Tl. 646 895 014

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

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

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

Tao
Center
C/ Talavera, 2
Tl. 639 453 789

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
HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978
ESCUELA OFICIAL DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE MADRID CENTRO
Tl. 661 400 269

Casas Rurales y de Salud

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (CÁCERES)
eco@ecocentro.es
CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS, (CASTELLÓN)
Tl. 964 76 01 51



Coaching

NEWFIELD NETWORK - JULIO OLALLA-RODRIGO PACHECO
Tl. 655 677 957
THE INNER KEY
Tl. 91 856 99 72
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
- FORMACION para ser constelador
CRISTINA CÁCERES MANGAS
www.cristinacaceresmangas.com
info@cristinacaceresmangas.com
Tlf. 654 42 65 41

Craneosacral

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX
Tl. 636 40 51 28

Chikung/QiGong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

THE INNER KEY
Tl. 91 856 99 72
ENIGRAMA- VICTORIA CADARSO TEAM
Tl. 91 549 61 26
CURSO ACCELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88
APRENDER A CONOCERSE
Tl. 610 245 096
VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410

Dietética

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809
COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.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
ASOCIACIÓN ARTEMISADANA
Tl. 620 596 814

Fertilidad

FERTILIDAD EMOCIONAL
Tl. 633 812 344

Grafoterapia

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS
Tl. 91 532 18 35

Hipnosis / Terapia Regresiva

CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28
MÉTODO FLASH BACK RICARDO BRU
Tl. 676 580 930

Kinesiológia



Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Meditación/Mindfulness



Naturopatía

ISED MADRID FORMACIÓN
Tl. 91 539 44 00

MEDICINA ALTERNATIVA NATURAL Y ESPIRITUAL

Consultas gratis

Se atiende todo tipo de problemas

Tl. 655 998 395

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

EUTIQVIANO ENJE
Tl. 686 101 589

PNL

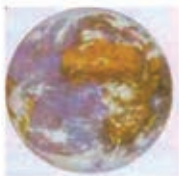
INSTITUTO POTENCIAL HUMANO
Tl. 91 533 52 90
INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
Tl. 685 88 35 32

Pedagogía

KULTURO NATURA

Partio anarkista modera,
ekologia kaj naturista.

Ne militoj kaj aŭ terorismo,
jes lego de paco, celoj



kaj rimedoj moderaĵ:
darma, bakti, raja kundalini,
hata joga

CULTURA NATURAL

Partido anarkista no violento
ecológico y naturista.

No guerras y/o terrorismo,
si ley de paz, fines



y medios no violentos;
darma, bakti, raja kundalini,
hata yoga

Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org

Psicología

3CONTIGO Tl. 911 367 694
ADHARA PSICOLOGIA Tl. 639 135 102
**VICTORIA CADARSO TEAM- PSICOLOGÍA
 ENERGÉTICA** victoriacadarso.com

SOFROLOGIA

Depresión, Obsesiones,
Anorexia, Ansiedad, Fobias,
Ataques de Pánico

Dr. Adolfo Martínez-Conde
 Médico Sofrólogo, Cof. 34.788,
 C/Ponzano, 89-1º Centro
 «M- Cuatro Caminos»
Tlfno.: 680 213 685
 www.trastornoobsesivo.com

Consulta
Directa
Online

Presencial
(Madrid)



Alicia Alonso
 Psicología Transpersonal
 info@psicologatranspersonal.com
 638 70 76 99

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

**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

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
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

Shiatsu

ESCUELA DE SHIATSU MASUNAGA
 Tl. 918 041 997

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@inicia.es
 692 100 816
PSICÓLOGA
 CONSULTAS 605 201 809

Tao

TAO CENTER
 Tl. 639 453 789

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**
 trcdfomacion@gmail.com
ALIA TRCD 696 83 58 55

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
 Tl. 619 718 932
VACACIONES EN GREDOS
 Tl. 927 57 07 25

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

OM GANESHA YOGA
 Tl. 916 475 660
UDANA YOGA
 Tl. 696 477 446
CITY YOGA
 Tl. 91 553 47 51

**FORMACIÓN PROFESORES
 YOGA INTEGRAL**
2018-19 PIDE INFORMACIÓN

Asociación Española
 FEDFY

YOGA ORGÁNICO
 www.yogaorganico.org
Tlf. 913105181 - MADRID

ESPACIOHUMANO.COM

**CONSULTA
 LA AGENDA
 DE CURSOS**

**Más de
 100 talleres
 en nuestra
 agenda
 de cursos
 online**



**ESPACIO
 HUMANO**

ESPACIOHUMANO.COM



Ventas - Alquileres - Trapasos



EL ÁTICO C/ Francos Rodríguez 47
<M> L 7 FRANCOS RODRIGUEZ O L 1 ESTRECHO
Alquiler de sala 40m www.centroelatico.net
TL 91 450 35 07 - 691 480 916
centroelatico@gmail.com

ALQUILER SA SALAS EN CENTRO DE YOGA
CHAMBERÍ C/ BLASCO DE GARAY
TL 696 47 74 46

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 TRANQUILLO Y
LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO.
TL 609 889 557



Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)
633 296 978
info@espacio-encuentro.com
www.espacio-encuentro.com

CASI NATURAL - ALQUILER SALA EN PLANTA
CALLE, 31 M2, 35 SILLAS, ESPEJO CUBRIENDO
TODA UNA PARED, PROYECTOR, PANTALLA,
EQUIPO SONIDO, MICROFONO,
ALTAVOCES, WI-FI, CAMILLAS,
COJINES, MANTAS, AIRE CALOR-FRÍO.
CALLE NIERENBERG, 21 - METRO ALFONSO XIII
TL 91 210 91 48



Si quieres desarrollar tu trabajo como terapeuta
en un centro de prestigio, con buen ambiente
de trabajo, en el Barrio de Salamanca, tenemos el
despacho que necesitas, y puedes disponer de él
sólo el tiempo que te haga falta
Recepción 8 horas diarias
También ALQUILAMOS SALAS
para clases, cursos o talleres
Centro EL GIRASOL
www.elgirasol.es
C/Ayala 65 TL 91 309 23 82
matildegirasol@gmail.com

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

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

Mensajes

TRABAJO

Me ofrezco para trabajar como impresor o
cualquier otra cosa que puedan ofrecerme.
Tengo 63 años y llevo ya 4 años sin trabajar.
Mis datos son: **Juan José Domínguez
González**, Apto número 60, CP 1308 Ciudad
Real.

AMISTAD

Rodrigo, 38 años, busca amistad con chica
afín al yoga, Reiki, meditación, comida sana...
Me encanta el deporte, el yoga, pasear por la
naturaleza, ríos, montaña, etc.
Telf. 602 466 474

Chico de 30 años. Soy gay y he entrado en
prisión temporalmente aunque pronto salgo
libre. Busco amigos y amigas para cartearnos
y quizá conocernos a mi salida. También para
buscar piso para alquilar los 2 en Madrid, y
compartir gastos del mismo. Escríbeme sólo
cartas no tengo teléfono ni internet. **José
Manuel Díaz Castellanos, Penitenciaria
Madrid 6- Aranjuez - 28300 - Madrid**

Grupo mixto de amistad para personas entre
50 y 70 años, se reúne en Madrid, para
realizar diferentes actividades: tertulias, cines,
teatros, museos, viajes, excursiones,
cenas. ¡anímate no te quedes en casa solo/a!
mgd365@gmail.com

Somos un grupo mixto de Madrid entre 65 y
75 años que nos reunimos una vez por
semana, donde debatimos un tema, muchas
veces relacionado con el amor y con los
sentimientos profundos del ser humano y
hacemos otras actividades. Si estás
interesado/a llámame y te informo, seguro
que encontrarás amigo/as y lo pasarás bien.
Telf. 619 279 103. José

Me gustaría conocer hombres solteros que
estén interesados en iniciar una amistad con
una mujer de 46 años. Me gusta mucho el
desarrollo personal, y además de esto, me
gustaría que tuviéramos en común el placer
por conversar, por el deporte, por disfrutar de
la vida. Zona Madrid. **Envíame un correo a
lilaenlunbe@gmail.com**

¿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 [http://www.
encuentrosconelamores.com](http://www.encuentrosconelamores.com), correo **info@
encuentrosconelamores.com** Telf. 699 502 139.

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.

Mujer de 54 años agradable, honesta,
atractiva, me gusta la conexión con la
naturaleza, practicar senderismo, viajar, el
arte... Busco un hombre similar, romántico,
sensible, respetuoso, que no le guste la rutina,
para compartir una amistad y ya se verá.
Telf. 675 812 449, **maria_m_sanchez03@
hotmail.com**.

Hola, soy un hombre que deseo encontrar a
una mujer de 45 a 50 años para una posible
amistad. Si realmente te interesa llámame al
617 798 457, horario de 16 a 20 horas. Saludo
a todas las lectoras de esta revista y espero
con ilusión que me llamen para intercambiar
ideas, opiniones y poder conocernos.
Abstenerse gente poco seria.

Centro de Bioestética Carmen Benito

Licenciada en Biología Diplomada en Reflexoterapia Podal y Masaje Metamórfico (30 años de experiencia)

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

PRÓXIMOS CURSOS

- Masaje Celular** 8 de noviembre
- Reflexoterapia Podal NIVEL 1** 10 de enero

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

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

¿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.

**ESPACIO
HUMANO**

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

Consigue gratis tu entrada doble para Biocultura

**Espacio Humano sortea 20 entradas entre los suscriptores
de nuestros boletines por email**

Si aún no lo eres apúntate ya en
<http://bit.ly/SuscripcionSorteo>



Madrid
1-4 Noviembre

91 311 79 21
espaciohumano.com

FECHA SORTEO: 25 OCTUBRE

**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

**Mujeres libres,
pueblos que
avanzan**

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

Vicente Ferrer

**Tarot
de Rosa**

Seriedad
Honestidad
Sinceridad

Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA

Tl. 606 92 08 00

foro ³⁹ CIENCIAS ESPIRITUALES TERRAPIAS NATURALES

ALMA

CUERPO

Y MENTE

STANDS

CONFERENCIAS

CONSULTAS

ENTRADA LIBRE



**11 al 14
octubre 2018
GRAN VÍA, 13
- MADRID -**

HORARIO 11,00 a 14,00 h. y 16,30 a 21,00 h.



Información y Reservas 629 724 863 - 679 412 627 www.almacuerpoymente.com



FERIA 1-4 NOVIEMBRE MADRID BIOCULTURA

La feria de productos ecológicos y consumo responsable más importante de España espera la participación de más de 800 expositores y una visita superior de las 74.500 personas.

Ángeles Parra, directora de la feria, dice: "Los ciudadanos debemos seguir trabajando para acelerar el cambio hacia una alimentación descontaminada, pero no a cualquier precio: debemos ser protagonistas de una transición con cambios profundos dirigiendo todos nuestros esfuerzos hacia una sociedad en armonía con nuestro planeta y que prime lo ecológico, lo local, lo artesano, lo pequeño y lo sencillo"

Planeta Moda

La feria llega cargada de novedades en el sector textil: encontrarás nuevas propuestas y profesionales del sector te darán consejos para comenzar a construir tu eco-armario.

Showcooking

Talleres de nutrición y cocina ideales para aprender recetas saludables y de lo más deliciosas.

Jornadas profesionales

Aspectos clave para la gestión de una Tienda Bio

CONFERENCIA PAZ INTERIOR Y MEDITACIÓN

12 de octubre

Monjes de Self-Realization Fellowship, organización fundada por Paramahansa Yogananda, visitarán en breve Madrid. En esta visita monástica Swami Pranavananda impartirá la conferencia titulada "Como encontrar la paz interior a través de la meditación" el viernes 12 de Octubre a las 20:00 en el IES Virgen de la Paloma. Entrada gratuita hasta completar aforo.

Lugar: IES Virgen de la Paloma C/ Francos Rodríguez 106 ENTRADA GRATUITA Confirmar asistencia Tl. 678 90 60 05 o en formulario en <http://yogananda-srfmadrid.es/conferencia-octubre-2018/>



MamaTerra

El festival ecológico de la infancia ofrece una gran variedad de actividades lúdico-educativas para que los más pequeños se diviertan en valores bio.

Espacio Humano en Biocultura

Ven a visitarnos al stand 911 y te llevaremos la revista de Noviembre. Estaremos encantados de escuchar tus propuestas y sugerencias. También te recomendamos visitar estos stands amigos:

Espacio Orgánico stand 406
Alkanatur stand 968
Centro Flor de Lis Marta Cela Psicólogos stand 911
APTN - Cofenat 969
Fertilidad Natural 909
Ecocentro stand 410
Escuela de Shiatsu Masunaga stand 914

SORTEAMOS ENTRADAS PARA BIOCULTURA
Apúntate en <http://bit.ly/SuscripcionSorteo>

Más info: Feria de Madrid IFEMA (Pabellones 8 y 10) biocultura.org

EVENTO 39 FORO DE LAS CIENCIAS ESPIRITUALES

Del 11 al 14 de octubre. Entrada libre

Un foro donde poder encontrar la respuesta a tus dudas e inquietudes sobre el más allá y asistir en directo a demostraciones de mediumnidad con Anne Germain, Mikel Lizarralde y Sergio Gozzi.

Talleres especiales y conferencias de Enrique de Vicente, Ramiro Calle, Dra. Alicia Abellán, Fidel Delgado, Conchita Hurtado, Maria Elena y Paloma Navarrete, entre otros. El día 13 a las 19 h. nuestro querido Ramiro Calle impartirá la conferencia "El dominio de la mente, la palabra y los actos"

Puedes adquirir tu entrada para estas actividades especiales allí mismo.



Además, pujas y bendiciones por los lamas tibetanos, conciertos de cuencos y gong, lecturas de vida, talleres y consultas con los mejores profesionales.

Asimismo, podrán disfrutar de un mercadillo mágico muy especial.

Más info: 679 412 627 C/ Gran Vía 13,
ENTRADA GRATUITA
almacuerpoymente.com
Horario: de 11 a 14 h, y de 16,30 a 21h

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

THE INNER KEY

150€ de descuento en las 10 primeras inscripciones del Curso de Desarrollo Personal

MOGO

Gratis un diagnóstico de la piel.

CENTRO AILIM

Sesión inicial de biodescodificación-transgeneracional Bonos regalo. Sesiones 1 hora: 35€

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio

CENTRO

FLOR DE LIS

Constelaciones familiares: representaciones gratuitas en Jornadas de puertas abiertas



Centro de Estudios
Ayurvédicos

*Te ayudamos a conseguir conocimientos fieles a la tradición
milenaria y adaptados a tus necesidades*

La mejor Formación de Āyurveda en MADRID

Nuevas convocatorias: octubre 2018 a julio 2019

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE ĀYURVEDA

Iníciate en la práctica del Āyurveda. La alimentación tiene una influencia decisiva sobre nuestra salud, y el oleado proporciona resultados rápidos frente a la mayoría de las enfermedades.



DIPLOMA AVANZADO EN ĀYURVEDA

Desarrolla el método clínico, diagnóstico y tratamientos de Āyurveda.

DIPLOMA DE POSGRADO EN ĀYURVEDA

Profundiza en las especialidades clínicas del Āyurveda y en los tratamientos de "Panchakarma".



¿Por qué elegirnos?

Curriculum Completo en Tres Cursos Anuales.
Dirección y Profesorado Nativo.
Prácticas Clínicas.
25 cursos presenciales
Más de 300 alumnos de 10 nacionalidades.
Más de 1000 pacientes.

INFÓRMATE

NOVEDADES CEA 2019

formación online

talleres monográficos

CONSULTAS Y TRATAMIENTOS DE ĀYURVEDA EN MADRID

Dra. PRACHITI KINIKAR

Graduada en Medicina Ayurveda.
(BAMS, Universidad de Pune, India)
Consultora y profesora internacional



www.centroayurveda.es
secretaria@centroayurveda.es
Teléfono: (0034) 600236954
Centro de Estudios Ayurvédicos





ecocentro
desde 1993 ☀ 25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda Ecológica



Frutería muy fresca
por la alta rotación
Toda la maquinaria insonorizada
Te acercamos la compra
hasta el coche
Consulta gratuita de nutriterapia
También por internet
y con descuento

Restaurantes Bio-Vegetarianos



-Gourmet:
romántico con menú abierto
-Bio-Bufé:
informal, a cualquier hora del día
Servicio a domicilio
Cáterin para grupos
Opciones veganas y sin gluten

Emilio Carrillo



¿Qué hay después de la muerte?
La vida más allá de la vida.

Sábado 20 de octubre
17:00h - 21:00h Sala Ecosofía
Aportación: 35e

Ecosofía: Formación y Solidaridad



Conferencias, clases, seminarios,
conciertos

Alquiler de salas luminosas de
diversos tamaños

Cenas benéficas en lunes
alternos

La Hospedería del Silencio ***



Cabañas muy confortables

A sólo 2 horas de Madrid,
en espectacular enclave natural

Amplia difusión gratuita de tus
seminarios

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Baleares, Cáceres, León.

Alimentación Bio-Vegetariana
Multi-Tienda y Restaurantes
Librería
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Solidaridad

C/ Esquillache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
Cuatro Caminos
Rios Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera,
Sierra de Gredos
Cáceres
hpd@ecocentro.es

