

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº234



   espaciohumano.com

noviembre
2018

MEDITACIÓN

SALUD NATURAL ECOLÓGICO SÍ, PERO ¿CÓMO? POR JERÓNIMO CALVO YAGÜE
ESTILO DE VIDA FENG SHUI Y EL CUARTO DE BAÑO POR SHU-YUAN
DESARROLLO PERSONAL TU PAREJA ES TU MAESTRO POR MARTA CELA

TU CENTRO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS



Madrid del 1 al 4 de Noviembre

PRODUCTOS **BIO**, **LOCALES** Y DE **TEMPORADA** AL ALCANCE DE TU MANO



Visítanos en: www.espacioorganico.com
↪ Crta. Fuencarral, 1 - CC.Rio Norte II - ALCOBENDAS - 28108
info@espacioorganico.com ☎ 91 657 25 15

YOGA - PILATES - TRATAMIENTOS DE BELLEZA - MASAJES Y TERAPIAS
ALQUILER DE SALAS - TALLERES DE COCINA- EVENTOS

Yo soy usuaria de Terapias Naturales ¿y tú?



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

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

Somos Profesionales. Somos COFENAT



aptn
cofenat

Lo natural es estar regulado

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



NOVIEMBRE 2018 - Nº 234



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

Maquetación: Marta Lafoz

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

Imágenes: Istockphotos
freepik.es

SÍGUENOS EN



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

CUIDADO CON EL AZÚCAR

Sergio García Calvillo
Pág. 6

DIETA ANTICÁNDIDA

Elena Perea
Pág. 10

LA ESENCIA DEL MUNDO BIO

Jorge López
Pág. 12

CLAVES DEL AYURVEDA

Pilar Franco de Sarabia
Pág. 16

ESCARAMUJO: VITALIDAD EN OTOÑO

Palmira Pozuelo
Pág. 20

CÓMO CONSEGUIR AGUA PURA CON 0% RESIDUOS

Alkanatur
Pág. 22

ECOLÓGICO SÍ, PERO ¿CÓMO?

Jerónimo Calvo Vagüe
Pág. 24

ALGORITMOS BIOLÓGICOS PARA SONRISAS NATURALES

Dr. Jesús Isidro Fernández
Pág. 28

OSTEOPATÍA CRÁNEO-SACRAL

Gaby Díaz
Pág. 30

LOS NUEVOS MECANISMOS DEL APRENDIZAJE

José Antonio Espeso
Pág. 34

COSMÉTICA VIVA

Emorganik
Pág. 36

CONSIDERACIONES SOBRE LA MEDITACIÓN II

Daniilo Hernández
Pág. 38

CHI KUNG: POSTURA, CENTRO DE GRAVEDAD Y EJE

Janú Ruiz
Pág. 44

EL VASTÍSIMO CAMPO DEL YOGA

Ramiro Calle
Pág. 46

MEKHIKAYOTL Y DANZA CONCHERA

Eva Checachualzin
Pág. 48

¿PORQUÉ HACERSE PROFESOR DE AIR PILATES?

David Alcalá
Pág. 50

LAS ARRUGAS A GUSTO EN TU PIEL

Natacha de Cortabitarte
Pág. 52

FENG SHUI Y EL CUARTO DE BAÑO

Shu-Yuan Chen
Pág. 56

APRENDER A QUERERSE

Sandra García Sánchez-Beato
Pág. 58

TU PAREJA ES TU MAESTRO

Marta Cela Alvarez
Pág. 60

LA AUTENTICIDAD DEL SER: EL PLAN DEL ALMA

Mayla J. Escalera
Pág. 64



Escuela Internacional de Crecimiento Personal y Relaciones Conscientes
30 años asesorando y enseñando calidad de vida

Curso: Tantra, Amando con Corazón



Descubrirás la
diferencia entre el
Amor y el Querer
y como Amar sin
hacerme daño

Del 6 al 9 de diciembre
Puente de la Inmaculada



Imparte: Madhu Román
Terapeuta sexual y de pareja
Coach y Maestra de Tantra

Vacaciones Fin de año: Tantra, Amor y Gozo

Ven a disfrutar
de un Fin de Año
Mágico, con un
precio increíble en
un lugar de ensueño

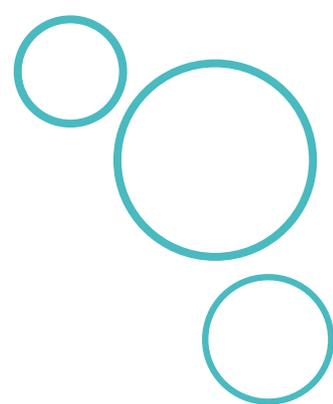
Del 28 diciembre
al 1 de enero



www.escuelanamaste.com
info@escuelanamaste.com

627 58 23 81

Síguenos en Facebook
www.facebook.com/madhu.roman
www.facebook.com/escuelanamaste



MI MADRE TIENE CÁNCER ¿CÓMO PUEDO AYUDARLA?

Ólga Albaladejo Juárez
Pág. 66

CÓMO SANAR CON LOS REGISTROS AKÁSHICOS

Katia Domínguez
Pág. 68

BENEFICIOS DE LA LUZ Y LOS FOSFENOS

Adriana S. Sorina
Pág. 72

LAS VOCES DE LAS BRUJAS EN EL SAUCE

Guadalupe Cuevas
Pág. 74

CONFERENCIAS

Pág. 76

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 78

LIBROS

Pág. 81

NOTICIAS

Pág. 82

Bio: mejor de proximidad

Vivimos un boom de lo ecológico. Los grandes supermercados están sumándose al movimiento de los consumidores alarmados por todos los estudios que revelan la cantidad de tóxicos en nuestra comida y sus efectos nocivos en nuestra salud. Ahora es más fácil y más barato comprar ecológico. Pero, ¿es oro todo lo que reluce?

En este número encontrarás dos artículos que nos llevan a reflexionar sobre el tema.

¿Es ecológico comprar un alimento bio traído de Argentina o de China con la consiguiente contaminación que su transporte conlleva? ¿Qué margen le quedará a ese agricultor de Chile para que sus manzanas bio, con el gasto que conlleva el transporte, sean más baratas que las producidas en España? ¿Cuánto tiempo antes de su momento óptimo de maduración la han recogido para que llegue medio madura a nuestra mesa?

Los grandes mayoristas y distribuidores atornillan a agricultores y productores para que bajen sus precios, a veces hasta incluso por debajo del precio de coste, para poder tener ellos más margen y sacar grandes ofertas. En España la gente del campo, cada vez más despoblado, se ha manifestado en varias ocasiones reivindicando un precio justo para sus productos.

Los consumidores tenemos la sartén por el mango. Eligiendo dónde compramos y los alimentos de proximidad, favorecemos la economía local, la vida de esos agricultores y ganaderos con nombre y apellido de los pueblos, favorecemos el medioambiente puesto que el transporte es menor, las frutas y verduras de temporada están más ricas, maduras de verdad, y si además es BIO cuidamos nuestra salud.

Nos toca a nosotros mover ficha.



www.lacasatoya.com

Centro de cursos, turismo alternativo

- CURSOS -

GESTALT BARCELONA: Del 1 al 4 Nov. / YOGA: Del 12 al 14 Nov. con Lidia Galdamez / YOGA: Del 23 al 25 con Rosa Domínguez. / TANTRA Y AMOR CONSCIENTE: Del 3 al 9 de Dic. / SANACIÓN INTEGRAL: Del 6 a 9 Dic. / AMANDO CON EL CORAZÓN: Del 6 al 9 Dic. / 5 RITMOS: En Fin de año.

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



CUIDADO CON EL AZÚCAR

(incluido el que no lo parece)

Cuando hablamos de azúcar, inmediatamente pensamos en esos granos blancos que en ocasiones echamos a cucharadas en una minúscula taza de café. También pensamos en mermelada, miel, galletas, tartas y pasteles, porque todos estos alimentos tienen un sabor dulce



SERGIO GARCÍA CALVILLO

LICENCIADO EN CC. QUÍMICAS Y DIPLOMADO EN
NATUROPATÍA

sergiogarciacalvillo.simplesite.com

Pero lo cierto es que también los hay que no tienen un sabor dulce y que, sin embargo, contienen una gran cantidad de azúcar. Es el caso del pan, las patatas, el arroz y hasta las lentejas. Si no notamos el azúcar en estos alimentos es porque las moléculas del azúcar están encadenadas unas a otras, al contrario que en el azúcar de mesa (o azúcar común) en el que cada molécula de azúcar está suelta y libre.

De esta manera, las largas moléculas de azúcar de los almidones no llegan a ser reconocidas por las papilas gustativas, que son las que permiten apreciar ese sabor dulce. Será más adelante, durante la digestión en el intestino, cuando estas moléculas de azúcar se separen unas de otras antes de pasar a la sangre, por lo que para el organismo el resultado será exactamente el mismo que si hubiera tomado azúcar común.

LOS ALMIDONES SON MÁS NOCIVOS QUE EL AZÚCAR

Las autoridades sanitarias nos aconsejan que consumamos menos azúcar y reduzcamos los aportes de miel, sirope, zumo de fruta o pasteles, sustituyéndolos por una mayor cantidad de almidones. Pero estos consejos están lejos de conseguir una unanimidad a escala internacional. En una reciente entrevista el profesor David Ludwig, investigador especialista en sobrepeso y obesidad de la Universidad de Harvard, señalaba que estos consejos no sólo son insuficientes, sino además peligrosos. El profesor explicaba que al aumentar el consumo de féculas se ingieren alimentos que no tienen un sabor dulce, pero cuyo azúcar se libera con mucha rapidez en la sangre. Los alimentos de este tipo son, por ejemplo, el pan blanco, el arroz blanco, el pan de molde, las tortas de arroz inflado o las patatas. A este problema se añade que, al disminuir el consumo de alimentos azucarados, el organismo siente menos necesidad de un aporte de frutas debido a que el azúcar se absorbe más despacio.

El consumo habitual de estos almidones tiene unas consecuencias terribles para la salud:

● Obesidad y desarrollo de diabetes

Cuando las moléculas de azúcar pasan a la sangre el organismo responde segregando una hormona pancreática, la insulina, que hace que la glucosa ingrese en las células para conservar así el nivel normal de azúcar en la sangre. Las células sólo van a utilizar la glucosa que necesitan para funcionar, almacenando el resto en forma de grasas corporales, y ese es precisamente el origen del aumento de peso. La eliminación sostenida y ➔



SABÍAS QUE...

El doctor Ludwig recomienda consumir siempre piezas de fruta y almidones con un índice glucémico (IG) bajo: boniatos, trigo sarraceno, los copos de avena, el pan integral o fermentado, la pasta integral, el arroz integral o basmati, legumbres y fruta

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-drleon.com
EMAIL clinicadentaldrleon@hotmail.com

Asesoramiento en Nutrición y Alimentación Ecológica

SERGIO GARCÍA CALVILLO
LICENCIADO EN QUÍMICAS. PROFESOR Y FORMADOR

TF. 635 856 021
SERGIOGARCICALVILLO.SIMPLESITE.COM



Las células cancerosas se alimentan de azúcar. Los picos recurrentes de azúcar en la sangre favorecen la artrosis, los infartos, la degeneración cerebral y la aparición de arrugas

- ➔ excesiva de insulina agota su producción pancreática, lo que provoca la aparición de diabetes de tipo 2 que, habitualmente, viene precedida por un estado de resistencia insulínica e intolerancia hidrocabonada.

- **Disminución de las capacidades intelectuales**

Cuando existen unos flujos constantes y excesivos de azúcar, todas las células del cuerpo sufren las consecuencias, incluidas las del cerebro. Esto ocurre porque esas células necesitan unos niveles de azúcar regulares para funcionar bien. Por tanto, el consumo de almidones (cuyo azúcar se digiere rápidamente) también tiene efectos en nuestro sistema nervioso, que se manifiesta por medio de fragilidad emocional, fatiga, irritabilidad, problemas de concentración y disminución de las capacidades de la memoria.

- **Cáncer**

Las células cancerosas se alimentan de azúcar. Por ello, al tomar alimentos cuyo azúcar pasa rápidamente a la sangre, estamos alimentando de forma más activa las células cancerosas, que proliferan con mayor velocidad.

- **Aceleración del envejecimiento**

Los picos recurrentes de azúcar en la sangre favorecen la aparición de productos de glicación avanzada (una especie de “caramelización del organismo” que se produce de forma espontánea cuando los niveles de azúcar fluctúan). Como consecuencia las arterias y las células pierden elasticidad, se deterioran y envejecen. En el interior del organismo estos daños en los tejidos favorecen la artrosis, los infartos y la degeneración cerebral mientras que, en el exterior, la piel se llena de arrugas mucho más rápidamente.

RECONOCER AL AZÚCAR BUENO

Para evitar estos peligros, el doctor Ludwig recomienda consumir siempre piezas de fruta y almidones con un índice glucémico (IG) bajo. Éstos son los boniatos, el trigo sarraceno, los copos de avena, el pan integral o fermentado, la pasta integral, el arroz integral o basmati, las lentejas, las

alubias rojas, las alubias blancas, los garbanzos y, por supuesto, la fruta.

Pero entonces, ¿debe aprenderse de memoria el índice glucémico de cada alimento? Realmente no es necesario, ya que el hecho de tomar alimentos más naturales y poco transformados implica automáticamente la ingesta de alimentos con un IG bajo. Por el contrario, los alimentos que han sufrido una elaboración o preparación industrial, acaban teniendo un IG más alto.

Estos son los efectos que tienen los procesos de preparación de los alimentos sobre su índice glucémico:

- **El refinado:** los alimentos “integrales” tienen un IG más bajo que los alimentos refinados (el arroz integral tiene un IG más bajo que el arroz blanco).
- **El triturado:** una preparación que requiere triturar un alimento incrementa su IG (un zumo de fruta tiene un IG más alto que una pieza de fruta).
- **La cocción:** cuanto más se cocina un alimento, más aumenta su IG (la pasta al dente tienen un IG más bajo que la pasta bien cocida).
- **La refrigeración:** en un alimento cocinado que después se refrigera su IG disminuirá de nuevo (las patatas frías en ensalada tienen un IG inferior a las patatas cocinadas y consumidas en caliente).



Los alimentos “integrales” tienen un IG más bajo que los alimentos refinados (el arroz integral tiene un IG más bajo que el arroz blanco)

www.elalmazennatural.com

**Librería especializada
Tienda ecológica**

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito, ¡solicítalo!

Visita nuestra web



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



Lunes a viernes

10 a 20:30 h

Sábados

10 a 14 h
17 a 20:30 h

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



La candidiasis crónica no solo es debida a una infección fungal del hongo *Candida albicans*, que suele alojarse en las mucosas intestinales, sino también a un estado tanto energético como inmunitario del organismo que se ve agravado por estrés, falta de sueño o desarreglos hormonales



DIETA ANTICANDIDA

ERRORES QUE SE COMETEN HABITUALMENTE Y QUE ENTORPECEN LA CURACIÓN

El paciente que empieza una dieta anticándida suele empezarla con muchas ganas, desesperación (pues los síntomas pueden ser muy molestos) y casi siempre ansiedad. A menudo buscando apoyo se suele visitar foros y esto puede ser de gran ayuda, pero a veces nos puede desesperanzar más. Los síntomas, tratamiento y causas de la candidiasis crónica son muy variados y lo que a una persona le funciona muy bien a otra puede no hacerle tanto efecto. Podemos encontrar gente que lleva con la dieta y el tratamiento mucho tiempo y no acaba de curarse. La candidiasis tiene muchos niveles de severidad y afecta a cada persona de manera muy diferente. Pero también puede pasar que la misma dieta anticándida no se esté haciendo correctamente.

La dieta anticándida evita las harinas refinadas y los azúcares rápidos, reduce mucho la fruta, elimina fermentos y levaduras para luchar contra el organismo cándida que prolifera en el intestino. Este organismo se alimenta de azúcares y fermentos y le pueden afectar las levaduras.

Pero es una dieta que hay que hacer con unas buenas pautas; no solo es importante lo que dejamos de comer sino lo que sí comemos. Algunas personas pueden correr el peligro de acabar haciendo una dieta muy desequilibrada evitando todos los carbohidratos y frutas. Si solo nos enfocamos en matar de hambre al hongo cándida dejando de alimentarle con azúcares o fermentos, pero no cambiamos el ambiente donde habita, va a poder volver fácilmente a invadir nuestro intestino.



ELENA PEREA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

nutricionholistica.es

Es importante saber por qué aparecen los hongos. En muchos casos es por uso o abuso de antibióticos o medicamentos de corticoides o incluso de hormonas sintéticas. Pero también pueden aparecer por un exceso de estrés o una dieta desequilibrada y alta en azúcares. Tanto el exceso de estrés como de preocupaciones, así como una dieta desequilibrada, crean un exceso de acidez en el organismo y en consecuencia un pH intestinal no ácido que favorece la proliferación de hongos y flora putrefactiva.

Estos son los errores más comunes cuando se hace una dieta anticándida estricta:

1.- Tomar un exceso de proteína animal, sobre todo de cerdo. El jamón ibérico y lomo están permitidos en una dieta anticándida, pero si abusamos podemos estar generando un pH incorrecto. Es mejor no abusar de la proteína animal, sobre todo las carnes, y no tomar jamón o lomo más de una vez en semana.

2.- Tomar café o té negro a diario. Son bebidas altamente acidificantes para el organismo, alteran el sistema nervioso y contribuyen a un mayor estrés nutricional. Se puede beber té verde, té rooibos, té blanco u otras infusiones. Tampoco deberíamos tomar bebidas carbonatadas como Coca Cola (aunque sea light o Zero) pues también alteran el sistema nervioso, contienen cafeína, son acidificantes y roban nutrientes. Si fuéramos a tomar café, podemos tomarlo ocasionalmente mezclado con aceite de coco para evitar que sobreestime el sistema nervioso, y para que se metabolice mejor en el hígado.

3.- Consumir a menudo alimentos muy procesados como comidas muy preparadas, o alimentos fritos tipo nachos de maíz. Teóricamente estos alimentos están permitidos en una dieta anticándida, pero son alimentos acidificantes y muy procesados, y altos en sal.

4.- No tomar licuados y ni nada de fruta. La fruta se puede permitir en dosis bajas en una dieta anticándida, sobre todo la manzana, pera, limón o bayas rojas (frambuesas, arándanos, moras, grosellas). Los licuados o batidos verdes a los que se puede añadir una manzana o un limón, ayudan a depurar el organismo y generan un pH correcto ya que son altamente alcalinizantes. Frutas como los arándanos tienen un alto poder antioxidante, ayudan a regenerar y proteger las mucosas vaginales.



SABÍAS QUE...

Tanto el exceso de estrés como de preocupaciones, así como una dieta desequilibrada, crean un exceso de acidez en el organismo y en consecuencia un pH intestinal no ácido que favorece la proliferación de hongos y flora putrefactiva

Nutrición Holística
by Elena Perea

CONSULTA DE NUTRICIÓN MEDICINAL Y TERAPÉUTICA

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS DIGESTIVOS E INTESTINALES, Y ADICCIONES ALIMENTARIAS

TRATAMIENTO NUTRICIONAL DE LA CANDIDIASIS CRÓNICA

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

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

Método AVIVA

Ejercicios físicos terapéuticos que fortalecen los órganos reproductores y equilibran el sistema hormonal

Una solución natural para

- Infertilidad
- Dolores menstruales, ciclos irregulares
- SOP, SPM, quistes, miomas
- Endometriosis, adenomiosis
- Pérdida de libido
- Sobre peso hormonal
- Síntomas de la menopausia

www.vidaviva.eu/es
info@vidaviva.eu, 638 43 73 89

LA ESENCIA DEL MUNDO

BIO

PARADIGMAS
DE FUTURO
SIN PERDER
PERSPECTIVA



Aunque ahora mismo hay un florecimiento de todo lo natural y del consumo bio en la cesta de la compra, durante décadas en España el consumo y producción de alimentos bio iba ligado a un reducido grupo de individuos, pioneros con una visión muy idealista, centrados en la salud, la ecología y el bien común. Aunque sea una alegría la explosión de negocios bio y su auge económico, no debemos abandonar los valores con los que nació este sector.



JORGE LÓPEZ
RESPONSABLE DE CALIDAD BIO EN ESPACIO ORGÁNICO

espacioorganico.com

Vivimos un tiempo donde nuestras decisiones a nivel consumo tienen tanto o igual valor que nuestras decisiones políticas. El comprar tal o cual producto, a quien se lo compramos, de qué forma y en qué envase, implicará un impacto positivo o negativo tanto para nuestra salud, como para la salud del planeta.

Para los que trabajamos en establecimientos ecológicos, claro que la alimentación es algo que nos atañe a todos (independientemente de la línea alimentaria que sigamos). Pero “comer bien” implica cambiar el actual modelo agroalimentario industrial, y para hacerlo hay una premisa imprescindible: cambiar el sistema.

Cada vez tenemos más conciencia del impacto negativo del actual modelo agroalimentario y de sus efectos en la salud. En los últimos años hemos asistido al mal de las vacas locas, pollos con dioxinas, la gripe aviar, el glifosato, y el aumento considerable de alergias e intolerancias alimentarias. Estos hechos han conseguido que cada vez más personas se preocupen de la procedencia, elaboración e ingredientes reales de cada elemento que termina en nuestra mesa.

De este modo, aunque sea a partir de una preocupación individual, más personas optan por consumir productos ecológicos.

Ante esta realidad necesitamos cambios normativos para mejorar y hacer viables nuestros proyectos, esto es algo que no podemos hacer solos sino uniéndonos con nuestros iguales (empresas y entidades de la economía social y solidaria junto con consumidores y consumidoras con principios éticos, democráticos, ecológicos y solidarios con el balance social), en este sentido aparecen diferentes campañas y redes que proponen generar cambios.

A raíz del proceso de negociación de la PAC (Política Agraria Comunitaria) a nivel europeo y dentro de las campañas que quieren incorporar cambios en ella, aparece una acción a nivel europeo llamada Good Food Goog Farming. También aparece en este marco la campaña Living Land, que se inició en 2017 por Bird Life Europe & Central Asia, European Environmental Bureau (EEB) y WWF EU, donde se sumaron más de 600 organizaciones de toda la Europa, para decirle a la Unión Europea y a los órganos donde se está debatiendo la PAC que se quiere hacer una PAC →



Vivimos un tiempo donde nuestras decisiones a nivel consumo tienen tanto o igual valor que nuestras decisiones políticas. El comprar un determinado producto implicará un impacto tanto para nuestra salud, como para la salud del planeta



Instituto Potencial Humano

ORATORIA *Inicio: 16 de noviembre*

PRACTITIONER y TRAINER EN PNL

Inicio: 17 y 18 de noviembre. 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



SABÍAS QUE...

Cada vez tenemos más conciencia del impacto negativo del actual modelo agroalimentario y de sus efectos en la salud, y más personas optan por consumir productos ecológicos

- ➔ más justa, sostenible, saludable y responsable, ya que la actual ha generado un sistema de producción y consumo de alimentos que no funciona.

Apostando por el consumo en ecológico logramos una transformación política y social de la sociedad avanzando en una buena dirección. El consumo de productos ecológicos con el sello bio certificado es la decisión menos mala. Pero una opción que sólo busque el “comer bien” fácilmente puede ser captada por un discurso y una práctica capitalista verde.

Ahora mismo vivimos una explosión de cadenas de supermercados bio y de supermercados convencionales que dedican lineales en sus establecimientos a productos certificados como ecológicos, pero donde no importa si la procedencia de una manzana es África, China, siempre y cuando esté certificada. Si no tenemos en cuenta: proximidad, derechos laborales, envasado, etc., nos diferenciaremos muy poco de la gran distribución muy industrializada, que entra “al mundo bio” por razones de negocio y marketing que por verdadera conciencia transformadora ecológica.

La realidad es que la legislación en el estado español no está diseñada para desarrollar los proyectos productivos agroecológicos, sino que ésta funciona para potenciar la industrialización agrícola, ganadera y agroalimentaria olvidando el modelo del pequeño productor y artesano, aquel que además de producir, cuida la tierra, no envenenándola, regenerándola, potenciando la biodiversidad, conservando variedades locales, etc., intenta poner en juego otros aspectos de mejora de las condiciones sociolaborales y de cuidado hacia las personas que trabajan la tierra, intentando escapar de larguísimas jornadas y obtener remuneraciones justas.



Algunos vamos mucho más allá apostando por el pequeño y mediano productor en circuito corto y cultivo biodiverso. Hemos de lograr que la mayoría de productos tengan esta procedencia en nuestras tiendas. Porque explotaciones de pequeño y mediano tamaño han demostrado contener una mayor biodiversidad, producir más alimentos por hectárea y más empleo, invertir en el entorno fortaleciendo la economía local, retener más carbono en sus suelos, más agua. Y no menos importante, una región con muchas fincas pequeñas y medianas es mucho más hermosa que con grandes explotaciones industriales.

La transparencia ha de ser eje fundamental de nuestros valores. Creemos que una nueva economía ha de ser construida a través de la confianza y la cooperación, y que solo saldrá adelante si lo hacemos mediante la transparencia. Dar la información completa acerca de dónde proviene un producto, cómo se cultiva y el precio exacto que el agricultor recibe por su producto.

Debe movernos una intención de caminar juntos hacia la unidad con la naturaleza, de elevar la energía del planeta. Crear una economía alimentaria transparente, justa y dinámica, respondiendo a las necesidades reales de los consumidores y distribuyendo equitativamente los beneficios. En una situación en la que todos los eslabones de la cadena salen ganando. Alimentos ecológicos que contribuyen a un suelo fértil, a mejorar la salud humana y la comunidad.

Explotaciones de pequeño y mediano tamaño han demostrado contener una mayor biodiversidad, producir más alimentos por hectárea y más empleo, invertir en el entorno fortaleciendo la economía local, retener más carbono en sus suelos y más agua

Escuela de Vida M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA
Ven a aprender con "las manos en la masa"
3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado

COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES
Dulces sanos y deliciosos para seguir comiendo bien durante los días festivos
14 Diciembre 2017 de 17h a 21h
Con África Poyatos

ENERO 2019: COMIENZO FORMACIÓN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL
12 y 13 Enero 2018 Con M^a Rosa Casal
EL ORDEN DEL UNIVERSO
FILOSOFÍA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA

Terapias Reflejas

LA TÉCNICA METAMÓRFICA
CROMOTERAPIA APLICADA
Formación Intensiva en Fin de Semana
Con M^a Rosa Casal
10 y 11 Noviembre 2018

Tao Curativo I Ching Dao

Viernes de 19h a 21h
CÍRCULO DE MUJERES YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO

SANAR CON LUZ
Talleres mensuales de práctica
Con Rosa Casal

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

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

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



CLAVES DEL AYURVEDA

PARA ACTIVAR EL PODER
CURATIVO DE LAS PLANTAS



“Primum non nocere”

“Lo primero es no hacer daño”. Esta frase de Hipócrates, padre de la medicina occidental, fue ignorada hace tiempo y quizás sea el principal motivo de la crisis del sistema convencional de salud. En 2017 el 45% de la población española mayor de 16 años padecía enfermedades crónicas, cifra inquietante que sigue creciendo, al igual que las incontables enfermedades y muertes producidas por efecto de los fármacos



PILAR FRANCO DE SARABIA
CEO DE HARIT AYURVEDA Y
PRESIDENTA DE AYUSEDUCA

ayurvedasalud.com
ayuseduca.org



Las fórmulas ayurvédicas tradicionales usan las plantas enteras, de cultivo ecológico, de buena calidad, la mayor parte combinadas con otras plantas. Tomadas en la temporada y momento adecuados proporcionan una combinación de beneficio nutricional, apoyo probiótico y el impacto terapéutico necesario para aportarnos los máximos resultados.

Según el Ayurveda las plantas, se pueden “activar” de ciertas maneras para mejorar su biodisponibilidad y efectividad. Ahora con las recientes investigaciones sobre la microbiota, vamos a entender mejor por qué y cómo se activan las fórmulas tradicionales ayurvédicas.

Las fórmulas ayurvédicas tradicionales usan las plantas enteras, de cultivo ecológico, de buena calidad, la mayor parte combinadas con otras plantas

Los activadores microbianos o krimis

Ya sabemos que las plantas además de su poder bioquímico tienen propiedades sutiles. Ampliando el microscopio, encontramos que los microorganismos o microbios del suelo se adhieren a las raíces, tallos, hojas y flores y mejoran la biointeligencia de la planta. De la misma manera cuando los consumimos, se adhieren a la piel interna de nuestro cuerpo, pegándose a ese tejido que recubre los tractos intestinal y respiratorio, las arterias, las áreas linfáticas, los órganos de los sentidos, además de la piel externa.

Los microbios, conocidos como krimis en los antiguos textos ayurvédicos, transmiten impresiones, biointeligencia e información genética del mundo exterior al cuerpo humano.

Los microbios en el suelo y en las plantas cambian drásticamente cada temporada. Los microbios estacionales ayudan a fabricar enzimas digestivas para mejorar la digestión de los alimentos de temporada. Impulsan la inmunidad cuando es necesario en invierno, descongestionan el cuerpo en primavera y disipan el calor durante el verano.

SABÍAS QUE...

La cúrcuma aporta múltiples beneficios: es anticancerígena, aumenta la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, pero es difícil de absorber. Sin embargo, cuando se combina con pimienta negra en una proporción de 16 partes de cúrcuma y 1 parte de pimienta negra, su biodisponibilidad puede aumentar entre 200% y 2000%

A collection of various Ayurvedic products including jars of 'Maharishi Amrit Kalam', 'Data Tea', and 'Ayurdent' capsules, along with the Harit Ayurveda logo featuring a water drop and the text 'Harit AYURVEDA'.

15% DE DESCUENTO

En tu primera compra de productos de Ayurveda

www.ayurvedasalud.com



Garantía de Máxima Calidad y Pureza



- ➔ Los nuevos estudios están vinculando los problemas de salud comunes que se acumulan con el cambio estacional natural en el microbioma del cuerpo, que se modifica según la alimentación estacional.

A través de lo que ingerimos -alimento, suplementos o medicina de cualquier tipo-, los microorganismos transportan información desde el intestino al cerebro a través del eje cerebro-intestino (GBA), al tiempo que transportan información genética al código genético del cuerpo.

Los microbios o krimis que existen naturalmente en las plantas enteras están empezando a entenderse como fundamentales para el beneficio biológico que se pretende obtener al tomar una planta medicinal

La información que transmite al cerebro la microbiota (mal llamada flora intestinal, ya que es más fauna que flora), altera nuestros estados de ánimo, emociones, niveles de hambre, antojos y patrones de sueño. Según un estudio, la toma de decisiones intuitiva y los sentimientos viscerales se explican por la transmisión de información de los microbios que hay en nuestras “tripas” y conectan con el cerebro.

Por tanto, los microbios o krimis que existen naturalmente en las plantas enteras están empezando a entenderse como fundamentales para el beneficio biológico que se pretende obtener al tomar una planta medicinal.

Estas son solo algunas de las razones por las que debemos usar plantas ecológicas. Las plantas cultivadas convencionalmente se rocían con insecticidas que matan a los microbios sinérgicos. De aquí se entiende que ahora los alimentos no nutren como antes.

Esta es la forma por la que el ser humano ha logrado la diversidad microbiana en sus intestinos, al ingerir plantas estacionales que todavía estaban muy vivas.

Las sinergias: activar plantas con otras plantas

En Ayurveda mezclar las plantas en una fórmula es todo un arte, de esto depende que sea efectiva o no. La combinación adecuada de

plantas, de manera tradicional, no solo aumenta los efectos bioquímicos de una fórmula, sino que también puede cambiar su estado microbiano.

La cúrcuma es un ejemplo perfecto: aporta múltiples beneficios, es anticancerígena, aumenta la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, pero es difícil de absorber. Sin embargo, cuando se combina con pimienta negra en una proporción de 16 partes de cúrcuma y 1 parte de pimienta negra, su biodisponibilidad puede aumentar entre 200% y 2000%.

También existen plantas que usándolas individualmente son muy eficaces y se activan por sí solas de forma natural, como amalaki, brahmi, shatavari, moringa, ashwagandha, azafrán.

Cómo elegir fórmulas “activas” y efectivas para tu salud

Mira bien que la marca que compres cumpla estos requisitos:

Según el Ayurveda las plantas, se pueden “activar” de ciertas maneras para mejorar su biodisponibilidad y efectividad

- **Fórmulas tradicionales:** de siglos de antigüedad son la base en la fabricación de nuestros productos, elaboradas de acuerdo con las reglas clásicas para activar las plantas y desplegar todo su potencial.

- **Las mejores materias primas:** recolectores especialmente capacitados que cosechen las plantas en el momento ideal. Solo deben utilizarse materias primas que cumplan con los más altos estándares en cuanto a pureza, madurez o potencia.

- **Productos ecológicos certificados y protección del medio ambiente:** las plantas deben crecer en tierras de cultivo ecológico certificado.

- **Productos seguros con certificados de calidad:** instalaciones de producción en la India y preferiblemente doble verificación de calidad que garanticen que los productos son “limpios”. En Europa cada lote de productos debería ser probado por laboratorios independientes para detectar pesticidas, mohos, bacterias, residuos de metales pesados y aflatoxinas de acuerdo con los últimos estándares.

¿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

CENTRO HARE KRISHNA
COMEDOR vegetariano/vegano
 MARTES A SABADOS 14.00 a 16.30 DOMINGOS 15.00 a 16.30
PROGRAMA CULTURAL
 MARTES A SABADOS 13.30 a 14.00 DOMINGOS 13.00 a 15.00
 MANTRA YOGA FIESTA
C/ Espiritu Santo 19, Madrid

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL
Teresa Peláez
 Terapeuta y consultora nutricional
 info@teresapelaez.com
 www.teresapelaez.com
 TL. 91 400 89 53
 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

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.acupunturaunaysol.com

centro ayurvedico ashari
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



ESCARAMUJO

UN REGALO DE VITALIDAD EN OTOÑO

El escaramujo es el fruto del rosal silvestre. Un regalo que nos ofrece la naturaleza en otoño, una verdadera cápsula de vitalidad y energía y con un alto contenido en vitamina C (entre 1700-2000 mg por cada 100 g de producto seco), lo que lo convierte en una de las fuentes vegetales más ricas de esta vitamina, más que la naranja (53 mg/100gr).



PALMIRA POZUELO
FARMACEUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

Una cápsula de concentrado de escaramujo equivaldría a 10 litros de zumo de naranja. Numerosos estudios demuestran una acción eficaz del escaramujo en el tratamiento del dolor y de la inflamación, además posee un efecto protector del cartílago y en tejidos elásticos participantes en el movimiento, disminuyendo el dolor y la rigidez articular.

Su nombre popular, tapaculos, alude a su poder astringente por su alto contenido en taninos lo que lo hace adecuado para diarreas o para afecciones de boca y garganta en forma de enjuagues y gargarismos.

Los escaramujos maduran entre mediados de septiembre y octubre. Se pueden comer con mucho cuidado, tan solo la parte de la piel y la pulpa exterior del fruto evitando comer las semillas y los pelitos que las rodean que pueden quedar en la garganta. No son frutos tóxicos pero tienen esta particularidad. Por su alto contenido en taninos, también tienden, a ser astringentes y pueden provocar estreñimiento, de ahí su nombre común "tapaculos".

Para recoger los escaramujos hay que llevar guantes y podaderas pues el rosal silvestre posee muchas espinas.

Una vez recogidos podemos secarlos y tomarlos en infusión, añadir uno o dos a otras infusiones en las que aportará su contenido en antioxidantes vitaminas y minerales. O bien realizar mermelada de escaramujo.

Infusión de escaramujos

10 gramos por litro de agua. Se puede preparar con escaramujos frescos o secos. También podemos añadir un escaramujo o dos sobre alguna otra infusión que hayamos realizado especialmente en tiempo de otoño e invierno.

Tomar una o dos al día en tiempo de otoño e invierno.

- De cualidades protectoras e inmunoestimulantes para prevención de procesos catarrales.
- Apoyo en procesos inflamatorios.
- En uso exterior en enjuagues y gargarismos en afecciones bucales y de garganta.

Mermelada de Escaramujo

Aunque laboriosa, es la mermelada más exquisita que he probado, todo un tesoro con el que acompañar un desayuno o merienda.

1. Para ello recogeremos los escaramujos y tras lavarlos, les quitaremos los dos extremos: la base y el pedúnculo.

Escaramujos lavados y preparados para la elaboración de mermelada:

2. Echarlos en una cazuela y cubrirlos con agua.
3. Calentar sin que llegue a hervir y mientras con un mazo ir presionando, hasta que veamos que se forma una especie de papilla.
4. Colar con pasapuré para eliminar las semillas y los pelitos que las acompañan.
5. Añadir el zumo de dos limones y por cada 400 gr de esta papilla añadir 300 gramos de azúcar integral de caña o panela. Calentar suavemente hasta que se disuelva todo el azúcar.
6. Envasar en tarros previamente esterilizados (hervir durante 15 minutos).
7. Cuando enfríen taparlos y volcar boca abajo para hacer el vacío. Así nos durará unos 3 o 4 meses aproximadamente. Si queremos mayor duración hemos de hervir los tarros cerrados y ya con la mermelada envasada unos 20 minutos con agua, cubriéndolos.



INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
Brigitte Champetier de Ribes

DICIEMBRE 2018, Madrid

21-22-23 DICIEMBRE

Padres e Hijos. Hijos con dificultades

Los órdenes del amor entre padres e hijos. El orden en la familia reconstituida, compensar los desequilibrios. Hijos con dificultades. Familiares de un discapacitado. Los hermanos y sus destinos. Madres embarazadas, constelar al feto. Concepción asistida. Los abortos. La esterilidad como destino. La adopción
CURSO DE 14 HORAS. ABIERTO A TODOS.

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

TAMBIÉN FORMACIÓN ONLINE
Dirige
Brigitte Champetier de Ribes

NUEVO: foro.insconsfa.com

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

Alkemila

CURSOS Y TALLERES

CONFERENCIA *Influencia Ritmo de las estaciones en la salud*
20 Noviembre ESPAGO RONDA

TALLER **El Botiquín de Remedios Herbales** 24 Noviembre

TALLER **Solsticio de Invierno** 22 Diciembre

TALLER **Aromaterapia práctica** 26 Enero

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



CÓMO CONSEGUIR AGUA PURA CON 0% DE RESIDUOS TÓXICOS

Muchos de nosotros somos conscientes de que cuanto más contaminado esté nuestro planeta más contaminados están los recursos del mismo, entre ellos el agua que bebemos

Entre los muchos contaminantes, en el agua se encuentran restos de medicamentos, drogas (cocaína), agrotóxicos procedentes de la agricultura y la ganadería (nitratos, herbicidas, insecticidas, fertilizantes, fungicidas, entre otros).

Solamente en Europa se vierten al medioambiente 500.000 toneladas de agrotóxicos anualmente. Está probado por diversos estudios científicos que la exposición permanente a muy bajas dosis de agrotóxicos ocasiona severos daños a la salud, como la aparición de cáncer, alteraciones cromosómicas y malformaciones congénitas.

Además, el ingreso de este veneno a nuestro organismo puede producir alteraciones en el sistema nervioso y endocrino, (aparte de la contaminación, también es bien sabido que la contaminación del agua por los disruptores endocrinos que añaden los plásticos pueden ocasionar graves problemas en nuestra salud y al medio ambiente).

Es importante beber un agua lo más pura posible ya que nuestras células dependen de la calidad de dicha agua para realizar sus funciones metabólicas. El 70% de nuestro organismo está compuesto por agua. Casi todas las enfermedades tienen una relación directa con el agua que bebemos. No es casualidad que la mayoría de los tóxicos que tomamos entren a nosotros por los alimentos que ingerimos, siendo el agua el que más tóxicos puede aportar.

La tecnología más potente para depurar y dejar el agua 100% libre de tóxicos es la osmosis inversa. A través de unas potentes membranas y filtros de carbón activo de coco se consigue un agua de una pureza extraordinaria.

El problema de esta tecnología es que el pH del agua que aporta es ácido y elimina minerales importantes para el organismo como el calcio y el magnesio. Además, esta agua no tiene efecto antioxidante ya que no aporta carga eléctrica porque no aporta electrones al agua, por lo cual nuestro estrés oxidativo estará en deficiencia.

ALKANATUR

alkanatur.com

La nueva tecnología de osmosis de flujo directo (sin depósito) elimina estos inconvenientes ya que el agua pasa directamente de la red de abastecimiento hacia las membranas de la osmosis, desechando solamente 1 litro por cada litro filtrado

La estructura de esta agua es pentagonal, desestructurada aproximadamente 160 Hz. Además, las osmosis inversas convencionales poseen depósitos para almacenar el agua.

Esto presenta varios **inconvenientes importantes**:

- Posibilidad de contaminación por presencia de disruptores endocrinos presentes en los plásticos y/o metales pesados, dependiendo del plástico del depósito.
- Riesgo de contaminación bacteriana, ya que el agua depositada está sin presencia de cloro.
- Costes económicos y materiales enormes, ya que por cada litro filtrado se desechan entre 4 y 17 litros.

La nueva tecnología de osmosis de flujo directo (sin depósito) elimina estos inconvenientes ya que el agua pasa directamente de la red de abastecimiento hacia las membranas de la osmosis, desechando solamente 1 litro por cada litro filtrado.

Una vez que el agua está totalmente depurada tenemos que alcalinizarla, lo ideal es un pH entre 8,5 y 9,5, suministrar antioxidantes (ionización), y reestructurarla (convertirla en una estructura hexagonal de 60Hz como las células de nuestro cuerpo).

Con todo ello tendríamos la mejor agua del mundo. Existen en el mercado sistemas patentados que permiten regular el pH y la capacidad antioxidante de la osmosis directa por sugerencia de doctores o especialistas o por gusto del cliente.

 alkanatur®

Nuevo

 TOTAL
DEPURE

OSMOSIS INVERSA DE FLUJO DIRECTO (SIN DEPÓSITO) ALCALINA Y ANTIOXIDANTE

Promoción lanzamiento

~~2197 €~~

1777 €

Desde 50€ al mes



- Único sistema del mercado patentado en el que se puede regular el pH entre 7 y 9,5 así como la capacidad antioxidante.
- 100% Eco - Friendly, 1:1 por cada litro filtrado consume 1 litro. Las osmosis convencionales eliminan entre 4 y 17 litros.
- No tiene depósito, evita riesgos de contaminación bacteriana, disruptores endocrinos etc.
- Agua hexagonal reestructurada de 60Hz.
- Mineralización débil 25 ppm, eliminación de todos los contaminantes 100% garantizado.
- Aporta calcio y magnesio de origen marino.
- Grifo metal free.
- Rapidez: 3 litros por minuto.

más información en alkanatur.com

Estaremos en BioCultura Madrid - Pabellón 8, Stand 968



José, María, Mario,
Sheila, José Luis.
Son algunos nombres
de productores de
alimentación ecológica
que consiguieron hacer
que su trabajo fuese su
vida desde hace
más de 20 años

ECOLÓGICO SÍ, PERO ¿CÓMO?

Personas que han llevado la alimentación ecológica a todos los hogares. Gran parte de ellos se encuentra en la incertidumbre de no saber adónde va a parar el sector ecológico al que han dedicado, prácticamente toda su vida. Porque han cambiado muchas cosas.

La tendencia ya no es la inicial de querer hacer las cosas bien por y para la salud y el medio ambiente, haciendo que la alimentación fuese la medicina de cada uno de nosotros y que ocupase el primer lugar en la escala de valores de todos los que estamos comprometidos con una vida sana.

Ahora, las grandes multinacionales se han sumado al carro de “lo ecológico” y producen y envasan en paralelo en sus fábricas, productos convencionales con sus conservantes, colorantes y demás aditivos y,

JERÓNIMO CALVO YAGÜE
GERENTE DE EL VERGEL SUPERMERCADOS ECOLÓGICOS
elvergelecológico.com

por otro lado, productos ecológicos. Hasta aquí, bien, pero no tanto.

La alimentación ecológica es una forma de vivir sana sin dañar nada de lo que tenemos a nuestro alrededor para conseguirlo, y quien comparte esto, se dedica en cuerpo y alma, únicamente a ello. No me imagino que Marcelino, María o Sheila se pusieran a producir alimentos convencionales por el hecho de tener más posibilidades de ganar dinero que con la producción ecológica.

Ellos siguen trabajando cada día por sus convicciones, sin importarles lo duro que sea el trabajo y las dificultades para poder competir con las grandes empresas del sector convencional que sacan al mercado productos ecológicos con marca blanca a unos precios increíblemente bajos debido, en muchas ocasiones, a que el producto final lleve menos cantidad del alimento principal para abaratar el coste.

Hoy en las tiendas especializadas optamos por los productos de calidad extra que son los que comercializan los productores o distribuidores 100% ecológicos

Ecológico, sí, pero con materia prima diferente. No es que un producto elaborado de una marca sea más caro que el de otra marca, sino que uno es de mayor calidad, porque su materia prima es de primera o tiene más porcentaje de fruta o verdura y menos azúcar o agua que la otra.

Hay bastantes cambios en la comercialización de productos ecológicos y éste es uno de ellos. Unos producen ecológico por salud, y otros producen por precio, para obtener más beneficios por su trabajo dejando la salud en un segundo plano. Si lo hiciesen por salud, solo producirían ecológico. Al igual que en otros sectores, en la alimentación ecológica hay calidades: segunda, primera y extra.

Hace 25 años, los pocos distribuidores ecológicos que existían nos vendían como las mejores las frutas con picaduras, y nos decían que era porque el pájaro había elegido la que estaba en su punto óptimo para el consumo, o verduras con tierra o exageradamente grandes y su explicación era que venía directa del agricultor y así salía de la tierra. Todos les creíamos, porque no teníamos más información. →



SABÍAS QUE...

En la alimentación convencional es habitual encontrarnos en productos envasados "E-" en su composición, (aditivos, colorantes, etc, en muchos casos con toxicidad media o alta), mientras que en la ecológica no hay ninguno

"VIVIR EN MOVIMIENTO"

**CUERPO
MENTE
EMOCION**

Domingos 11:30 a 13:30

18 de Noviembre

16 de Diciembre

Llanos Gutiérrez y Sonia Manzanaro -info: 655 524 867/617 458 051





- ➔ Con el tiempo, cuando empezamos a viajar, aprendimos que, entonces, nos estaban vendiendo producto de segunda categoría porque el extra lo exportaban a Europa, ya que el de segunda categoría no lo querían allí porque no pasaba los controles de azúcares o calibre de las piezas que exigían sus consumidores.

Siempre han existido diferentes calidades y, hoy, en las tiendas especializadas (las de siempre) optamos por las de calidad extra que son las que comercializan los productores o distribuidores 100% ecológicos. Son marcas y productos que solo se encuentran en tiendas especializadas porque es ahí donde han decidido los productores que estén sus productos.

Claro, la gran distribución se ha unido al movimiento de “lo ecológico” y han aparecido empresas de distribución de productos ecológicos que también distribuyen el mismo artículo en convencional.

Unos creen únicamente en la alimentación sana y se dedican al 100% a ella, y otros la utilizan como una unidad de negocio nueva, venida a más por la “burbuja ecológica” que se ha producido en los últimos años, para aumentar sus beneficios, pero con poca conciencia ecológica.

Mientras que los que solo se dedican a la distribución ecológica, tratan a agricultores y ganaderos valorando justamente su trabajo, los otros, aquellos para los que lo ecológico es sólo una línea más de su negocio, intentan, y en algunos casos lo consiguen, obtener el menor precio posible sin valorar el trabajo de los profesionales, que en ocasiones no tienen más remedio que aceptar sus condiciones si quieren seguir subsistiendo.

Las multinacionales: producen y envasan en paralelo: productos convencionales con sus conservantes y demás aditivos y, por otro lado, productos ecológicos

CALIDAD DEL PRODUCTO

No es que un producto elaborado de una marca sea más caro que el de otra marca, sino que una es de mayor calidad, porque su materia prima es de primera o tiene más porcentaje de fruta o verdura y menos azúcar o agua que la otra



Nutrición Holística
by Elena Perea

CONSULTA DE NUTRICIÓN MEDICINAL Y TERAPÉUTICA
ESPECIALISTA EN PROBLEMAS DIGESTIVOS E INTESTINALES,
Y ADICCIONES ALIMENTARIAS

TRATAMIENTO NUTRICIONAL DE LA CANDIDIASIS CRÓNICA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

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

Para decidir qué alimentos queremos comprar y dar de comer a nuestros hijos y a nuestra familia, todos deberíamos saber que en la alimentación convencional es habitual encontrarnos en productos envasados no sé cuántos “E-” en su composición, (aditivos, colorantes, etc, en muchos casos con toxicidad media o alta), mientras que en la ecológica no hay ninguno. También es bueno saber quiénes están detrás de cada alimento que se comercializa bajo el sello ecológico.

No es una crítica hacia los que hacen los dos tipos de alimentación, sino un reconocimiento en voz alta a todos aquellos que, a pesar de las barreras, siguen dedicándose única y exclusivamente a hacer alimentación ecológica, porque creen en ello y no solo por interés económico.

¿Pueden convivir las dos formas? Sí, pero todos necesitamos saber de dónde viene cada uno.

Doy las gracias a José, a María, a Mario, a Sheila, a José Luis, a Pedro, y tantos otros que seguís creyendo en lo que hacéis y que nos hacéis llegar lo mejor de cada uno de vosotros.



Más de 20 años de experiencia
con Vacaciones en Gredos



Centro de Retiros y Desarrollo Personal

Un lugar único donde aprender a ser feliz

¡Abierto todo el año!

También en Navidad

- Crecimiento personal: yoga, meditación, tantra...
- Naturaleza: junto al Parque natural de Gredos.
- Programa personalizado: especialmente diseñado para tu crecimiento.
- En grupo: comparte con otras personas que vienen a realizar un trabajo interior.
- Equipo: cualificado y con experiencia.
- Instalaciones: con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



mundoconsciente.es

927 57 07 25 - 699 75 58 36

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

ALGORITMOS BIOLÓGICOS PARA SONRISAS NATURALES

La odontología ha evolucionado notablemente desde la implantación de las técnicas de odontología digital, pero uno de los campos en los que más ha avanzado ha sido en el de la implantología. La cirugía se realiza ahora de una forma más sencilla, previsible y rápida, lo que ayuda a reducir las molestias del paciente y los riesgos históricamente asociados a este tipo de tratamientos

En odontología, la búsqueda de la función óptima y la estética natural es un paradigma que nos mueve a la hora de tratar a nuestros pacientes. Nuestro objetivo es imitar a la naturaleza, ya que la naturaleza crea estructuras prácticamente perfectas e inigualables tanto por su nivel de funcionalidad como por su belleza a nivel estético.

En los últimos años, gracias a la incorporación de nuevos materiales y procesos, y por supuesto, a la colaboración y el trabajo de técnicos de laboratorio de una altísima calidad y profesionalidad, se han conseguido restauraciones dentales prácticamente indetectables a simple vista, que imitan a la perfección la funcionalidad y la estética natural.

Por eso, en nuestro ánimo de ir siempre un paso más allá, y tras años de trabajo y colaboración con el grupo de laboratorios Corus y junto con el Dr. Livio Yoshinaga, ha llegado el momento de poder presentar a nuestros pacientes el novedoso protocolo de trabajo Skyn Concept, una nueva manera de alcanzar, en los tratamientos de diseño de son-



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

isidroymarquez.es

risa, la armonía estética y funcional que hasta ahora sólo nos daba la naturaleza.

Este nuevo concepto de tratamiento combina las tres facetas de la odontología que más nos gustan y definen la forma de trabajar en nuestra clínica: odontología estética, mínimamente invasiva y digital.

El protocolo de trabajo Skyn Concept nos permite obtener resultados funcional y estéticamente perfectos en nuestros tratamientos de diseño de sonrisa, gracias a la incorporación de técnicas y materiales mínimamente invasivos y a la utilización de nuestros protocolos digitales de estudio de la imagen 3D del paciente y de librerías de dientes naturales, que nos permiten su integración completa en las estructuras dentarias y faciales del mismo, primero en un plano virtual y posteriormente en un plano real.

Es una nueva manera de alcanzar, en los tratamientos de diseño de sonrisa, la armonía estética y funcional que hasta ahora sólo nos daba la naturaleza

Tras un exhaustivo estudio bucofacial del paciente, basado en fotografías y reproducción en 3D de su boca y movimientos, realizamos el diseño de su nueva sonrisa a partir de algoritmos naturales, es decir, elegimos una librería de dientes naturales en base a las medidas del diente original y de sus estructuras faciales, de tal manera que podemos ver en la pantalla del ordenador no una imagen aproximada de lo que queremos conseguir sino una maqueta exacta de nuestro proyecto, la cual podremos probar en el paciente antes de comenzar el tratamiento.

Los laboratorios Corus han trabajado mucho en optimizar la tecnología de mecanizado para poder fresar cerámica con la forma exacta de estas librerías, de tal manera que nuestro proyecto se hace realidad con un 100% de fiabilidad, de manera completamente reproducible y sin la interferencia de procesos manuales.

La versatilidad de la cerámica utilizada y el protocolo nos permite realizar carillas, coronas, o coronas sobre implantes. Esto nos permite abordar todo tipo de tratamientos como desgastes, discoloraciones y cambios de color, malposiciones y apiñamiento, fracturas y todo tipo de restauraciones propias de nuestro tratamiento integral de diseño de sonrisa.



SABÍAS QUE...

Tras un exhaustivo estudio bucofacial del paciente, basado en fotografías y reproducción en 3D de su boca y movimientos, realizamos el diseño de su nueva sonrisa a partir de algoritmos

Odontología y Ortodoncia
Libre de metal, mínimamente invasiva

Fisioterapia de ATM

Bioestimulación con diatermia y andulación

Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

Alberto Agullera 22, Bajo A

91 128 86 86

www.isidro y marquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



PRINCIPIOS, BASES Y PRÁCTICA DE LA **OSTEOPATÍA CRÁNEO-SACRAL**



GABY DÍAZ
OSTEÓPATA. SOCIO DE COFENAT Nº 2120
cofenat.es

La osteopatía es una disciplina manual que se divide en tres ramas diferenciadas, pero que se relacionan e integran entre sí: la osteopatía estructural, la osteopatía visceral y la osteopatía craneal. En esta última es en la que nos centraremos en este artículo.

Pero, ¿qué es la osteopatía craneal?

La osteopatía craneal, cráneo-sacra o masaje sacro-craneal, como se la conoce en muchos ámbitos, es una disciplina que se centra en atender los problemas derivados en causa o consecuencia, de las disfunciones de movimiento en los huesos del cráneo.

Estas alteraciones influyen en todo el sistema sacro-craneal, el cual lo constituyen diferentes estructuras más allá de los huesos del cráneo y sacro como son: el encéfalo, la médula espinal, las meninges y sus membranas duramadre, piamadre, aracnoides; y el líquido cefalorraquídeo.

William Sutherland es conocido por ser el fundador de la osteopatía craneal pues fue el primero en crear un método de diagnóstico y tratamiento

Origen de la osteopatía cráneo-sacral

Así como Still es el padre de la osteopatía, William Sutherland es conocido por ser el fundador de la osteopatía craneal pues fue el primero en darle importancia, o por lo menos, en crear un método de diagnóstico y tratamiento para el desarrollo de esta disciplina.

A principios del siglo XX se percató de que las estructuras craneales estaban dotadas de un pequeño movimiento que para otros especialistas eran inexistentes o carecían de importancia.

Estos movimientos pasaron a definirse como M.R.P. (Movimiento o Mecanismo Respiratorio Primario) con un significado implícito:

- Movimiento o Mecanismo: con una función concreta.
- Respiratorio: haciendo alusión a la similitud con la respiración, con una fase de inspiración o expansión y espiración o contracción, al igual que se produce en las estructuras craneales.
- Primario: se produce incluso antes de la respiración pulmonar que se da una vez nacemos.

¿Cómo se mueve el cráneo?

Sutherland estudió la forma y función de los huesos craneales, se dio cuenta que eran móviles y estaban unidos entre sí en forma de suturas o "dientes de sierra" diseñados para ser flexibles y generar pequeños deslizamientos para ayudar no solo a la protección, sino también a la fluctuación del líquido cefalorraquídeo.

Básicamente, se dan dos movimientos o fases. La forma de describirlos puede variar: quizá su descripción más común sea como fases de flexión y extensión, donde se producen movimientos antagónicos en →



SABÍAS QUE...

Sutherland estudió la forma y función de los huesos craneales, se dio cuenta que eran móviles y estaban unidos entre sí en forma de suturas o "dientes de sierra" diseñados para ser flexibles

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



El uso de este método tiene múltiples aplicaciones, incluso puede ser utilizado para potenciar la acción de otras técnicas

- cuanto al aumento o disminución de los diámetros craneales en sus distintos planos.

¿Cómo se trabaja?

Pues bien, aquí es donde viene la parte más delicada, para los profesionales encargados de realizarla suele ser una tarea con cierto grado de complejidad, en cambio para la persona que lo recibe su práctica suele resultar muy placentera.

Hay que entender que la osteopatía craneal no trata grandes movimientos como los del sistema músculo-esquelético y que generalmente muchos movimientos de los producidos en las estructuras craneales son de micras, donde el osteópata solo puede ejercer unos pocos gramos de presión.

Esta práctica demanda absolutamente toda nuestra atención, ya que tenemos que ser conscientes primero de todos nuestros movimientos, por pequeños que sean, para poder distinguirlos de los de la persona a atender.

Suele ser una tarea con cierto grado de complejidad, en cambio para la persona que lo recibe su práctica suele resultar muy placentera

A su vez, hay que medir la simetría, la dirección, la amplitud y la velocidad de los ritmos, adecuando nuestras manos a la anatomía craneal de la persona con distintas técnicas que requieren posiciones fijas y a veces incómodas mantenidas durante un tiempo.

Estas pueden provocar vibraciones o movimientos del terapeuta, dificultando la evaluación y la ejecución de un método ya de por sí complejo.

Requiere, asimismo, conocimiento, gran sensibilidad y sutileza. Solo las personas con mucha experiencia pueden afirmar que son capaces de dominar estas técnicas, ya que aunque estas habilidades están presentes en todos nosotros, se necesita una extensa práctica para su desarrollo de forma natural y efectiva.

¿Para qué está indicado el uso de la osteopatía craneal?

El uso de este método tiene múltiples aplicaciones incluso puede ser utilizado para potenciar la acción de otras técnicas.

Aunque sus beneficios tienen un origen primario, nos centraremos en nombrar solo algunas las causas más comunes por las cuales es conocida la osteopatía craneal:

- Vértigos o mareos.
- Cefaleas y migrañas.
- Problemas de la ATM como el bruxismo.
- Neuropatías como la del trigémino, braquialgia, ciática, etc.
- Insomnio.
- Ansiedad.
- Estrés.
- Problemas pediátricos como el déficit en el reflejo de succión en neonatos.
- Malformaciones craneales.
- Problemas raquídeos.
- Alteraciones somato emocionales.
- Puntos gatillo o trigger points.

A pesar de que todavía existe mucho escepticismo sobre el movimiento del cráneo y su trabajo por parte de la osteopatía, existen numerosos estudios científicos, así como literatura médica que recoge y avala este método como un método útil y eficaz.

Es por esto que os recomiendo conocer y poner en valor esta práctica que, aunque no es nueva, se encuentra en auge y constante proyección.



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
★ 17-18 noviembre Madrid
- ★ **Practitioner & Coach PNL**
★ del 30 noviembre al 9 diciembre
EN MADRID Y BARCELONA

10% DESCUENTO
 inscripciones hasta el 9 noviembre

TAMBIÉN CURSOS ONLINE

-desde 1987-

IE PNL

www.pnlpain.com

Instituto Español PNL

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

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



CONSULTAS

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

www.lalouxschool.com info@lalouxschool.com
TI. +34 636 40 51 28 C/ Abada 2 – 2º 8 izda, Madrid

CURSOS

- **BRT - OSTEOPATÍA CRANEAL APLICADA A LA NUEVA MEDICINA**
8, 9, 10 y 11 de noviembre en MADRID
- **HO - OSTEOPATÍA HORMONAL**
15, 16 y 17 de noviembre en GERONA
- **PBP - PODER BIOLÓGICO DE LA PALABRA**
19 de noviembre en GERONA
- **LPS - LIBERACIÓN PSICOSOMÁTICA**
14, 15 y 16 de diciembre en GERONA



LOS NUEVOS MECANISMOS DE APRENDIZAJE

E

El ser humano se podría definir como un canal de transformación de la información en el que va dejando una huella en sí mismo, en el medio ambiente y en los demás, a un nivel más o menos permanente.

Dependiendo de cómo estén interconectados todos sus recursos dará o no una respuesta adecuada en el tiempo, si algún recurso no está disponible lo intentará compensar de alguna otra manera usando otros (internos o externos).

Tenemos un gran baluarte para obtener y procesar la información que es nuestro cerebro y sus sentidos asociados, pero no es el único elemento. Nuestras células funcionan de manera autónoma para reaccionar ante estímulos que nuestro sistema nervioso no puede detectar, al menos en una primera etapa, hasta que no se genera una inflamación o excitación suficiente que active sus receptores.

Las otras vías físicas de transferencia de información serían nuestro sistema circulatorio, linfático, sacrocraneal, fascias, etc., y a un nivel más energético los meridianos, chakras, o el aura. Si por ejemplo la sangre no riega bien un tejido no llegará toda la información hormonal, de alimento, etc., esta zona estará en cierto grado desconectada o disfuncional.

El modelo de la medicina tradicional china nos sirve para comprender todas estas múltiples interrelaciones y las distintas fuerzas que las mueven. Lo hace a través del movimiento del Chi, la sangre, los líquidos corporales, la esencia y Shen.

JOSÉ ANTONIO ESPESO
INGENIERO DE TELECOMUNICACIÓN.
DIR. ESCUELA DE SHIATSU "MASUNAGA"

shiat-su-masunaga.es

Nos indica cómo es nuestra conectividad interna, cómo respetamos nuestros ciclos de actividad y descanso, y cómo de sensibles somos a las influencias de los demás y del ambiente.

Influencias mentales

Según la MTC los problemas de falta de concentración y de bajo procesamiento de las ideas tendrían que ver con el elemento Tierra, las dificultades en la toma de decisiones con la Madera, los problemas de memoria con el Agua, el perfeccionismo con el Metal y claridad mental con el fuego.

Todos estos elementos se reflejarían en el Shen que sería la expresión completa del Chi a través de la personalidad, así como la expresión de nuestro ser.

Shiatsu

El masaje shiatsu (que significa literalmente presión con el dedo) es una de las posibles aplicaciones del modelo de la MTC. Es simple y directa, trabaja y estimula todo el cuerpo a nivel físico y energético, muy eficaz si aplicas los meridianos asociados a los órganos físicos. Sus técnicas diagnósticas y su teoría asociada te darán muchas pistas de cómo evoluciona o se estanca tu energía y qué elementos de tu vida debes atender.

Al recibir una sesión es muy normal sentirse muy relajado y llegar a una mayor claridad mental. Al recorrer el cuerpo, le hacemos ver al sistema nervioso si está generando tensiones innecesarias. Si las desactiva reduce el ruido interno y por eso aumenta la percepción.

El terapeuta durante el proceso de shiatsu acelera el proceso de aprendizaje al marcar prioridades concretas reflejadas en el cuerpo sin inundar con excesivos estímulos al receptor. Esto permite consolidar más fácilmente los cambios y evitar volver a patrones antiguos.

Los meridianos se pueden considerar una de las vías más importantes de intercambio de información interno. Cuando estas vías están disponibles se aprende instantáneamente de la realidad que te rodea, en vez de compensarlo a través de otros medios con un cierto retraso, a veces esto último ni siquiera se logra.

Con tu sistema energético equilibrado y disponible te sentirás más capaz de enfrentar cualquier reto, pero no es suficiente, es ahora cuando comienza el viaje del aprendizaje. Tienes las redes preparadas y puedes empezar a pescar por ti mismo.

El masaje shiatsu trabaja y estimula todo el cuerpo a nivel físico y energético; es muy eficaz si aplicas los meridianos asociados a los órganos físicos



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
BIOCULTURA - Stand 914



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



Fin de Año Mágico en Gredos

23 de diciembre al 1 de enero

¿Navidades aburridas? **¡Esta Nochevieja no te quedes en casa!**

Escápate a Gredos solo o acompañado y descubre un lugar de naturaleza única y gente muy interesante...
Despide el año viejo y recibe el nuevo en plena Naturaleza y en excelente compañía

Excursiones, Talleres, Tertulias, Gastronomía, Fiesta, Amistad...

¡No te lo pienses más y reserva tu plaza antes de que se agoten!

LA LOBERÍA

INFORMACIÓN Y RESERVAS 670 643 521 www.laloberadegredos.com



COSMÉTICA VIVA

UNA REVOLUCIÓN
PARA LA SALUD DE LA PIEL

La piel es el órgano más extenso del cuerpo, nuestra primera y mejor defensa frente a las agresiones externas

Quando la piel está sana, sus capas externas trabajan con fuerza para protegernos, pero cuando su estado se ve comprometido, su capacidad para trabajar como barrera efectiva se reduce

EMO BEAUTY DE EMORGANIK
emorganik.com

Los millones de microorganismos que habitan y forman parte de la barrera de la piel son nuestra flora bacteriana. Estos tienen un papel protagonista en nuestra salud. Si la flora bacteriana de nuestra piel, boca y mucosas más externas está sana, estaremos protegidos.

Hoy ya es posible una nueva cosmética con microorganismos vivos que fortalecen nuestra flora y cuidan, protegen y rejuvenecen nuestra piel.

Somos el hogar de trillones de células que nos acompañan a lo largo de nuestra vida y nos hacen ser quienes somos. Dentro y fuera de nosotros viven bacterias, virus, hongos y otros microorganismos que conforman la 'flora y fauna' que nos mantiene sanos.

Esta primera defensa ante agentes patógenos externos la adquirimos en el nacimiento. En el útero materno somos casi estériles, pero al nacer, al pasar por la vagina en el parto, el cuerpo de nuestra madre se encarga de que en nuestro primer contacto exterior estemos cubiertos de una fina película rica en bacterias que nos van a defender durante el resto de nuestra vida.

En la lactancia buena parte de esas bacterias nos llegan vía la leche materna. A partir de los dos años y medio, ya tenemos nuestra propia colección de microorganismos: el microbioma.

Una cosmética completa en el cuidado de la piel debe tener en cuenta este aspecto. Fruto de estos conocimientos ha surgido una revolucionaria cosmética viva, compuesta por nutrientes y microorganismos regeneradores y benéficos EMO que revitalizan la flora, cuidan y protegen la piel de los contaminantes externos, de la radiación ultravioleta, y de las altas y bajas temperaturas.

Los microorganismos regeneradores aplicados a los elementos naturales que forman esta cosmética inteligente proporcionan nutrientes resultado de la fermentación con los microorganismos EMO de los componentes

de la mascarilla o crema. Estos aportan enzimas, aminoácidos, vitaminas y minerales que rejuvenecen y cuidan de la piel.

Esta nueva cosmética está compuesta de:

● **Microorganismos benéficos**

Los microorganismos EMO entran en los poros de tu piel y limpian las toxinas acumuladas renovando y rejuveneciendo tu piel. Por otra parte, gracias a su capacidad de intercambio iónico garantiza una penetración profunda de los elementos activos del producto, a la vez que elimina los iones de metales pesados y toxinas de la piel.

● **Arcilla de bentonita**

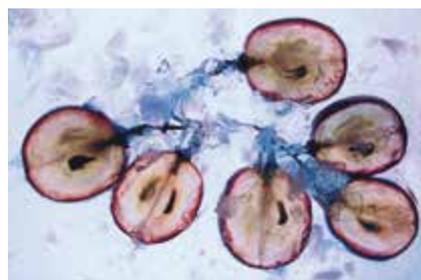
Hidrata, nutre y rejuvenece la piel. Ayuda a que la circulación de la piel mejore. Elimina residuos. Es de gran ayuda para tratar infecciones como el acné.

● **Extracto de semilla de uva (OPC)**

Los antioxidantes del extracto de uva protegen las células de la piel de las moléculas inestables que pueden causar daños a las células sanas, sobre la piel y dentro del cuerpo. Este extracto contiene varios compuestos de plantas, incluyendo las proantocianidinas oligoméricas u OPC. Las OPC del extracto de la semilla de la uva contienen 20 veces el poder antioxidante de la vitamina E y 50 veces el de la vitamina C, protegiendo del daño solar.

Todos estos componentes, unidos a la acción de aceites esenciales, hacen que esta cosmética se convierta en una de las mejores opciones de proteger y regenerar la flora bacteriana mientras se hidrata y nutre la piel.

Si cuidamos de nuestra microbiota, esta cuidará de nosotros y de nuestra salud.



SABÍAS QUE...

Las OPC del extracto de la semilla de la uva contienen 20 veces el poder antioxidante de la vitamina E y 50 veces el de la vitamina C



SYMBIONT HEALING ESPAÑA
Salud Celular Método Scheller

DESCUBRIMOS EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD CON LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA ALEMANA

Tratamientos muy Eficaces en la:

- Eliminación Metales Pesados/Mercurio, Aluminio, Plomo y otros tóxicos en la sangre
- Eliminación de Cándidas, Píloris, Diabetes...
- Ayuda a tratar Eficazmente el Cáncer y otras enfermedades tipo Virus, bacterias, hongos, etc.
- Examen de Sangre con Tecnologías de Vanguardia:
 - Microscopio de Campo Oscuro
 - Radiónica Cuántica
- Rápido, Eficaz, Simple, Económico, definitivo...

¡ANÁLITICA CELULAR PERSONALIZADA!
¡¡NOVEDAD!! Ahora todos los Sábados Análisis en el acto de tu sangre en el Microscopio de Campo Oscuro
LLÁMENOS PARA SOLICITAR UNA CITA

CONFERENCIA: **SALUD Y TECNOLOGÍA DE LA MENTE/CUERPO**
Todos los Lunes y Jueves a las 19:00 en Instituto Scheller

MÁS INFORMACIÓN: +34 911 138 288 - 635 731 911
www.sanacioncelular.com info@sanacioncelular.com



INSTITUTO DE SALUD E INVESTIGACIÓN CELULAR ALEMANIA
www.sanacioncelular.com



CONSIDERACIONES SOBRE LA MEDITACIÓN II [1]

El dedo que apunta a la Luna...

En el siglo XX hemos presenciado el renacimiento del Hatha Yoga (yoga físico) y su espectacular difusión en todo el mundo. Todo apunta a que el siglo XXI será el siglo del Raja Yoga, el yoga de la Meditación (Dhyana)

El auge e interés que ha despertado en nuestros días la vía de la meditación, incluso en el estamento científico que hasta hace bien poco no le prestaba ninguna atención, no es un asunto casual ni una moda más. Es un fenómeno global que obedece a la necesidad del desarrollo integral de la personalidad humana. Un acontecimiento que camina de la mano del proceso evolutivo de la consciencia individual y social.

“El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao”
Lao-Tsé

En el contexto de la reciente cultura “New Age”, el significado de la palabra meditación se ha diluido y en muchas ocasiones se ha convertido en una especie de “cajón de sastre” donde parece caber de todo y en el que a cualquier práctica se le asigna la denominación de meditación. En este artículo, desarrollaremos algunas consideraciones sobre las enseñanzas de la meditación, desde la perspectiva de las tradiciones espirituales milenarias en las que se originaron dichas enseñanzas. [2]

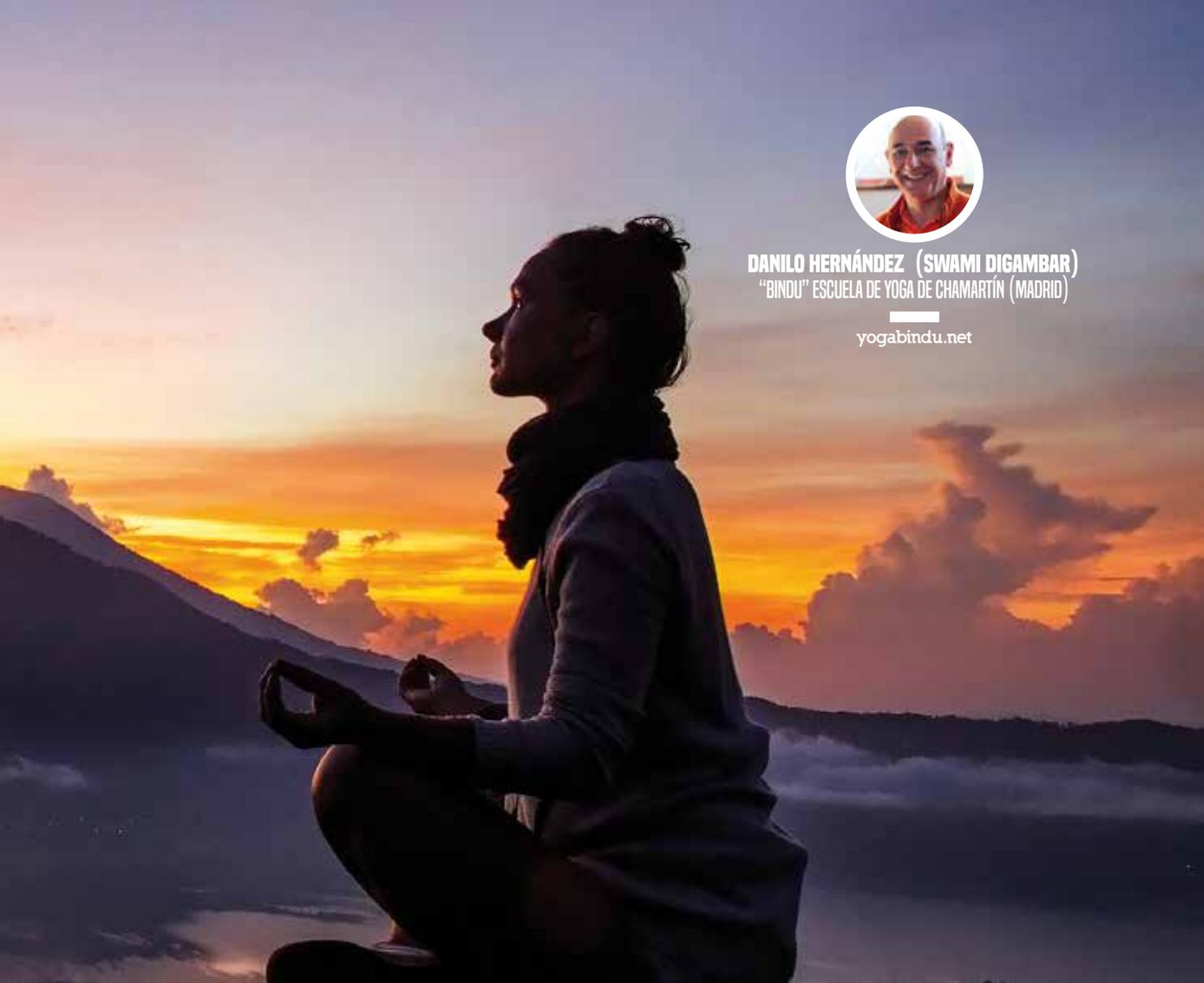
¿Qué es la Meditación?

Pero, ¿qué es la meditación? Se podrían decir tantas cosas... aunque ninguna sería capaz de hacerle justicia. A primera vista, dada la gran popularidad que esta disciplina ha alcanzado en las últimas décadas, puede parecer innecesario pronunciarse al respecto. Bien al contrario, cuando algo se vuelve tan popular, tiende a convertirse en un objeto más de consumo y negocio. Pasa a ser la diana de interpretaciones simplistas, deformadas, comerciales y mercantilistas. Por tales motivos parece oportuno el hacer algunas precisiones aclaratorias.



DANILO HERNÁNDEZ (SWAMI DIGAMBAR)
"BINDU" ESCUELA DE YOGA DE CHAMARTÍN (MADRID)

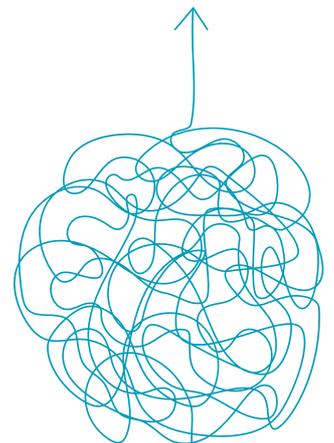
yogabindu.net



No resulta sencillo considerar un tema tan amplio como la Meditación, que configura un universo de enseñanzas donde confluyen muchas tradiciones y sus variadas visiones (Yoga, Tantra, Vedanta Advaita, Budismo, Taoísmo, Sufismo, etc.). Es además un ámbito no propicio para las interpretaciones de la mente intelectual, pues rebasa su campo de acción y comprensión. Es por ello que en este breve artículo nos centraremos sólo en comentar algunos malos entendidos al respecto, y en algunas de las principales características del proceso meditativo desde la óptica del Yoga Clásico (Patanjali Yoga).

Podemos comenzar diciendo y recalcando que la Meditación no es una técnica, ni una práctica, ni siquiera una metodología. La meditación en sí es un Estado de Consciencia "no-dual" (o actual) en el que se trascienden las limitaciones de la mente conceptual y se experimenta la Realidad y la naturaleza esencial de todo fenómeno. Es una experiencia vivencial que va más allá del pensamiento lógico, racional y analítico. Por tanto, al hablar sobre la meditación lo único que podemos hacer es indicar algunas de sus cualidades y características, entendiendo que lo que se expresa es sólo "el dedo que apunta a la Luna..."

Puede decirse, grosso modo, que los términos Yoga y Meditación^[3] son palabras sinónimas que quieren expresar un estado de consciencia unificada donde se han desvanecido las fronteras entre las diferentes dimensiones de la mente (consciente, subconsciente e inconsciente). Un estado Superconsciente en el que se experimenta la Consciencia Total, o fusión de la consciencia individual en la Consciencia Cósmica. ➔





- Cuando hablamos de técnicas de meditación (expresión que se ha generalizado) no estamos utilizando un lenguaje preciso. No existen las denominadas técnicas de meditación. Lo que habitualmente se conoce como métodos de meditación son básicamente técnicas de desarrollo de la atención, la interiorización (prathyhara) y la concentración (dharana).



El auge e interés que ha despertado en nuestros días la vía de la meditación, incluso en el estamento científico, no es un asunto casual ni una moda más

Aunque a algunos les pueda parecer extraño, no es posible practicar la meditación, ya que es un estado de consciencia en el que “se está o no se está”. Lo que sí podemos decir es que hay un “proceso” para establecerse en el estado de Meditación. Dicho proceso se sustenta en el desarrollo progresivo de la atención y la concentración. Esto no excluye en ningún modo la posibilidad de experimentar estados meditativos espontáneos (sahaja dhyana), ya que la meditación como estado de consciencia no es algo ajeno a la naturaleza humana, sino más bien su estado primordial, y por tanto le es inherente.

En definitiva, cuando los principiantes decimos que practicamos meditación (forma generalizada en la que solemos expresarnos), lo que realmente estamos diciendo es que realizamos prácticas de desarrollo de la atención o de concentración.

En el proceso hacia el estado de meditación hay dos elementos fundamentales; la técnica y la actitud del practicante. Todos los sistemas meditativos (Antar Mouna, Ajapa Japa, Yoga Nidra, Chidakasha Dharana, Prana Vidya, Kriya Yoga, Tattwa Shuddhi, Atma Vichara, Samatha, Vipassana, Brahma-Viharas, Za-Zen, Maha Mudra, etc.) son excelentes y muy eficientes, pero ninguno de ellos llegará a funcionar si el practicante no está establecido en la actitud adecuada.

Grandes maestros de la meditación, como Buda y Patanjali, coinciden en que la práctica meditativa tiene que ir necesariamente acompañada de la observancia de los principios éticos de Shila (recta palabra, recta acción y recta forma de vida) en el caso de la tradición budista y, de Yama y Niyama (no violencia, veracidad-autenticidad, honestidad, canalización adecuada de la energía, ausencia de codicia, pureza, contento, austeridad-sencillez, autoestudio, confianza y abandono a la inteligencia suprema) en el caso de las enseñanzas del Yoga de Patanjali. Desafortunadamente, muchos practicantes ignoran o no tienen en cuenta dicho requisito.

Hay que entender que en realidad lo que trabaja el practicante no es simplemente un método, que es sólo una herramienta, sino el establecerse en la actitud meditativa. De hecho, cuando se llega a estar plenamente establecido en la actitud adecuada, el método deja de ser imprescindible. Entonces se vive meditativamente...

Además de los principios éticos mencionados anteriormente, la actitud que acompaña al desarrollo de la metodología meditativa es la que en el Yoga se denomina “Consciencia Testigo” (Sakshi Bhava) ^[4] y en el Budismo “Ecuanimidad” (Upeksha). Esta actitud básicamente consiste en observar todo lo que sucede (interna y externamente) permaneciendo no-implicado, es decir, sin reaccionar intelectual ni emocionalmente hacia lo observado. Entonces la mente se vuelve un “espejo” donde se refleja la realidad de lo observado tal como es y sin ningún tipo de proyección, interpretación o sobre-imposición por parte del observador. Este proceso de observación pura, donde la consciencia permanece desnuda y sin ningún tipo de contaminación, despierta la comprensión profunda de la Realidad y la Sabiduría.

Objetivo de la Meditación

En cuanto a la metodología del proceso meditativo, lo primero que nos recomienda el Yoga es realizar la práctica de modo constante, por largo tiempo, de forma ininterrumpida (Abhyasa) y en una actitud de no-apego o ausencia de expectativas (Vairagya). Observar ambos principios es fundamental para que la práctica llegue a buen fin.

Una vez asentado en la actitud de ausencia de expectativas, la práctica meditativa puede tener variados fines en función de los objetivos y necesidades del practicante.

En la actualidad algunas corrientes occidentales (como Mindfulness) ^[5] están interpretando el sentido de la meditación desde un marcado enfoque terapéutico, y en muchos casos como un simple medio para gestionar el estrés que tanto afecta a una parte importante de la población mundial. No cabe duda que la meditación puede cumplir estos cometidos que tienen un grandísimo valor. Pero desde la visión de los sabios (Rishis y Munis) que desarrollaron las enseñanzas de la meditación, el objetivo genuino de la práctica meditativa va mucho más allá y es mucho más profundo. Tiene como finalidad alcanzar la Sabiduría y la Verdadera Felicidad (Ananda) ^[6] tan ansiada por todo ser humano.

Buda nos explicó que el gran problema del ser humano es el “sufrimiento” o Duhkha. Nos proporcionó las enseñanzas del “Noble Óctuple Sendero” como vía para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad. En dicho sendero la práctica meditativa juega un papel esencial.

Patanjali, el gran maestro del Yoga, en su famoso texto “Yoga Sutra” nos explica lo mismo en otros términos. Son las cinco “aficciones” o Klesas la causa de la infelicidad que padece el ser humano. Las cinco causas de aficción son: Avidya (ignorancia existencial), Asmita (ego), Raga (apego), Dvesha (aversión) y Abhinivesa (el miedo a la muerte o apego a la vida).



SABÍAS QUE...

Lo primero que nos recomienda el Yoga es realizar la práctica de modo constante, por largo tiempo, de forma ininterrumpida y en una actitud de no-apego o ausencia de expectativas



[1] Hay otro artículo, diferente de este, que tiene el mismo título y forma parte del apéndice de nuestro libro “Claves del Yoga” (editado por la Liebre de Marzo).

[2] Las enseñanzas de la Meditación se originaron en la India bajo el nombre de Dhyana. Cuando las enseñanzas llegaron a China adoptaron el nombre de Chan. Posteriormente en Japón pasaron a denominarse Zen. (Dhyana-Chan-Zen).

[3] “Clases de Yoga y Meditación” es una etiqueta que utilizan muchos centros de yoga para anunciar sus actividades. Esta falsa dicotomía, minimiza el significado de la palabra yoga, identificándola casi exclusivamente con la práctica de los asanas (posturas). Es una etiqueta que también puede inducir la idea de que Yoga y Meditación son materias diferentes. La palabra Yoga incluye el ámbito de la Meditación. La Meditación es elemento común y esencia de todas las sendas del Yoga. Resultaría más precisa la etiqueta “Clases de Hatha Yoga y Raja Yoga” (Yoga físico y Yoga Mental).

[4] Una descripción detallada de dicha actitud puede consultarse en nuestro anterior artículo “Consciencia Testigo, eje de la Meditación y la Transformación”.

[5] Versión simplificada del sistema de meditación budista Vipassana (o Vipashyana).

[6] Felicidad Transcendental.

[7] No confundir ni identificar el sistema del “Ashtanga Yoga” de Patanjali con una línea de Hatha Yoga llamada “Ashtanga Yoga Vinyasa”. Son sistemas muy diferentes.

[8] El estado de Samadhi tiene diferentes grados. Patanjali, al principio del primer capítulo de los “Yoga Sutra”, los clasifica en dos categorías principales: Samprajnata y Asamprajnata. Al final del mismo capítulo amplía y detalla esta clasificación. En general pueden calificarse como Enstasis; estado supremo de consciencia en un marco de tranquilidad, en contraste al de exaltación del éxtasis.

[9] En la actualidad existen numerosos manuales sobre meditación. Algunos excelentes, como “Meditaciones de los Tantras” de Swami Satyananda Saraswati. Si se desea profundizar en el tema, es recomendable acudir a las fuentes originales. Puede hacerse a través del estudio y práctica de las enseñanzas de los textos clásicos como el “Satipattana Sutta”, los discursos de Buda sobre los fundamentos de la Atención. Los “Yoga Sutra” de Patanjali. Y el “Vijnana Bhairava Tantra”, texto de la tradición del Shivaismo de Cachemira.

→ Avidya, el olvido de nuestra verdadera identidad o naturaleza esencial, es la causa que origina las demás aflicciones. Para disolver avidya y “des-cubrir” nuestra naturaleza real, Patanjali nos proporciona el sistema del “Ashtanga Yoga”^[7], el Yoga de los Ocho Miembros (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi).

El proceso de la Meditación es la esencia de este sistema de Yoga que se concreta y culmina en base al desarrollo secuencial de tres etapas de la expansión de la consciencia (Samyama Yoga): Concentración, Meditación y Superconsciencia (dharana, dhyana y samadhi).^[8]

Etapas del proceso de Meditación

Desde la perspectiva de la práctica y de modo simplificado, el proceso hacia la experiencia meditativa puede resumirse en las siguientes fases.

La primera es el desarrollo o cultivo de la Atención. Consiste en enfocar la atención en el presente (Aquí-Ahora) erradicando así la tendencia mental de vagabundear en el pasado o en el futuro, que es lo que nos desconecta de la realidad. La Realidad y la Verdad sólo pueden experimentarse en el presente. Para ello se utilizan diferentes objetos como foco de la atención, por ejemplo, la observación del cuerpo y sus sensaciones, la respiración, los procesos mentales, etc. Todos los métodos meditativos comienzan con el cultivo de la atención.

La segunda fase es la Purificación Mental. A consecuencia del desarrollo de la atención comenzarán a presentarse de forma espontánea los condicionamientos (samskaras) que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida, y que nos gobiernan desde las capas profundas de la mente. A través de la actitud de la “Consciencia Testigo” podremos ir reconociendo dichos condicionamientos (patrones mentales reactivos de apego-aversión, todo lo suprimido, la problemática personal no resuelta, etc.) sin reaccionar a los mismos. Así irán perdiendo toda su fuerza y terminarán por desactivarse. Este proceso no requiere hacer ni forzar nada, consiste en colaborar con la propia necesidad que tiene la mente de ventilarse y purificarse. La disolución de estas impurezas mentales dará paso a una forma de vivir más armoniosa, libre, creativa, amorosa y compasiva.

La tercera fase es el desarrollo de la Concentración. En la medida en que se va purificando la mente, el nivel de la atención irá in-crescendo, intensificándose hasta transformarse en estado de concentración. Del mismo modo que el agua necesita calentarse y hervir a cien grados centígrados para transformarse en vapor, la atención necesita incrementar su intensidad, hasta alcanzar un nivel óptimo en el que se convierte en concentración.

La atención durante el proceso meditativo consiste en un estado mental abierto en el que la energía mental se dirige a un foco principal, aunque al mismo tiempo pueda existir consciencia de otros fenómenos que suceden simultáneamente, sin que exista ningún tipo de reacción hacia los mismos.

El estado de Meditación se caracteriza por un “flujo ininterrumpido” de la energía mental sobre el objeto de la meditación



El estado de concentración representa la maduración de la atención donde la consciencia queda unificada en una sola dirección u objeto, excluyendo todo lo demás. Es un estado de uni-direccionalidad de la mente (ekagrata). Un estado en el que se abandona la multiplicidad del mundo fenoménico, pero donde seguirá habiendo interrupciones del flujo de la energía mental. La maduración y consumación del proceso de la concentración desemboca naturalmente en la experiencia meditativa, del mismo modo que el río desemboca y desaparece en el océano. El estado de Meditación se caracteriza por un “flujo ininterrumpido” de la energía mental sobre el objeto de la meditación.

De forma similar, la maduración-perfección del estado meditativo desemboca y culmina en el estado de Superconsciencia, denominado en las diferentes tradiciones con los términos: Dharma Mega Samadhi en el Raja Yoga (Patanjali Yoga), Nirvikalpa Samadhi en el Vedanta Advaita, Anupaya en el Tantra de Cachemira, Lhun-drup en el Dozgzchen de la tradición budista tibetana, etc. En este estado ha cesado toda práctica, el camino ha concluido. Todas las semillas del karma (samskaras) se han consumido. La consciencia individual queda indisolublemente reintegrada en la Consciencia Universal.

No olvide el lector que todos los comentarios vertidos en este artículo siguen siendo nada más que “el dedo que apunta a la Luna...” [9]

Buda nos proporcionó las enseñanzas del “Noble Óctuple Sendero” como vía para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad

Sadhana Sintesis

13ª PROMOCIÓN

CURSO DE FORMACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA

Noviembre de 2018 a Junio de 2020

Dirigido por:
Swami Digambar (Danilo Hernández)
Autor del libro: “Claves del Yoga”

Bindu

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

CURSOS DE CÁBALA
2019 EN MADRID, SEVILLA Y VALENCIA

Interpretación del Árbol de la Vida personal
MÉTODO “HAUT”

Ver video: www.carmenhaut.com

MADRID
INICIO 20 ENERO
1 domingo al mes de 10 a 14 h.
C/ Marqués de Urquijo, 4
HOTEL TIROL

PLAZAS ABIERTAS. INTERESADOS LLAMAR A
Carmen Haut 670 20 59 85
Creadora del Método

CURSOS DE INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS
18 NOVIEMBRE 1ª clase de 10 a 14 h
16 DICIEMBRE 2ª clase de 10 a 14 h



CHI KUNG

LA POSTURA, EL CENTRO DE GRAVEDAD Y EL EJE

En el artículo anterior pudimos ver la importancia de instalarnos correctamente sobre nuestros pies, como la base sobre la que se sustenta toda la estructura



JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE QI GONG

chikungtaojanu.com

EJE

Nos relaciona con la sensación de verticalidad, de caminar erguidos y ligeros, lo cual sucede cuando nos colocamos en relación con el eje vertical. Esto amortigua en nosotros el efecto de la fuerza de la gravedad.

El cuerpo humano se mantiene erguido gracias a un sistema de fuerzas internas que actúan en equilibrio unas con otras, tensando, resistiendo y empujando en diferentes direcciones, desde los huesos a los tendones y las fascias, igual que un edificio se mantiene en pie gracias al juego de tensiones existentes entre los diferentes componentes de su estructura. Cuando este equilibrio falla aparecen grietas y el edificio corre el riesgo de desmoronarse.

Este eje lo experimentamos como el hilo de una plomada que pasa por el centro de nuestra cabeza, el centro del pecho, el centro de la pelvis, hasta el centro entre los pies.

El eje vertical se encuentra relacionado con la respiración. Cuando tomamos aire, en nuestro interior se genera una fuerza expansiva que estira la columna y nos ayuda a mantenernos erguidos. Esta fuerza dinámica actúa en sentido contrario a la gravedad, haciendo que el cuerpo se vuelva más ligero.

Cuando nos movemos en relación con este eje, los movimientos de rotación, flexión-extensión y lateralización, se dan de forma equilibrada, y la distribución de las cargas mecánicas que soportan las diferentes piezas se adapta a la propia estructura, fortaleciendo el cuerpo en lugar de dañarlo, como ocurre cuando no tenemos la noción de eje vertical.

Por eso en las prácticas orientales como el Chi Kung o el Tai Chi, la consciencia del eje vertical es sumamente importante, y resulta indispensable a la hora de realizar un movimiento correcto con un buen efecto para la salud.

CENTRO

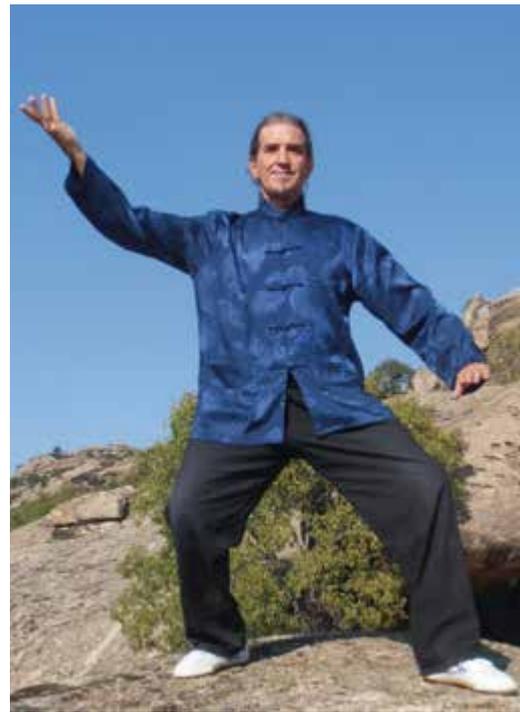
En el sentido de la estructura corporal, entendemos como centro el lugar desde el que parten la mayoría de los movimientos, en el caso de los seres humanos es la zona de la pelvis, el vientre, Hara o Dan Tien como le llaman los chinos. Es el lugar de distribución de las fuerzas ascendentes que desarrollamos desde las piernas hacia el tronco. Es evidente que los músculos de las piernas son los más fuertes del cuerpo, porque están diseñados para soportar el peso de la parte superior, para correr y para saltar.

Cualquier movimiento para que sea efectivo, debe apoyarse en la pelvis y ésta enraizarse en la tierra. Si no existe esa raíz, el gesto carece de apoyo y de fuerza. Se dice en Tai Chi, “que el movimiento comienza en la Tierra, se desarrolla en la cintura, y se expresa en las manos”.

Nuestra pelvis se relaciona por abajo con la Tierra, de ahí que los canales de energía encargados del buen mantenimiento de la estructura corporal, se encuentren ligados a las piernas, así que “empezamos a envejecer por las piernas”. Por este motivo es tan importante para la medicina china fortalecer las piernas para tener una buena salud.

La pelvis con su centro energético, el Dan Tien, es el lugar de almacenamiento de nuestras fuerzas físicas, psíquicas y anímicas, allí donde guardamos nuestro potencial de ser. En todas las tradiciones antiguas se toma este lugar como el verdadero centro desde el cual nos movemos cuando lo hacemos de una manera plena. El movimiento debe surgir desde nuestro vientre; esto es un movimiento integrado, donde el Cielo y la Tierra se unen.

Para la Medicina China es muy importante fortalecer las piernas para tener una buena salud



La pelvis con su centro energético, el Dan Tien, es el lugar de almacenamiento de nuestras fuerzas físicas, psíquicas y anímicas, allí donde guardamos nuestro potencial de ser



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

Confianza en tu corazón
podrás cambiar los
patrones erróneos

YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS





CHI KUNG

Chi Kung



Formación de profesores

Extensa colección DVDs

Clases diarias

Curso 18 NOVIEMBRE

CHI KUNG PARA LOS PULMONES

Janú Ruíz

janu@chikungtaojanu.com

914 131 421 - 656 676 231

www.chikungtaojanu.com





RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

EL VASTÍSIMO CAMPO DEL YOGA

Sesenta años hace ya que descubrí esa disciplina de transformación sin igual que es el yoga y cuyo campo es tan inabordable como inabarcable pues aún hoy, seis décadas después, sigo siendo, como dice el protagonista de mi relato espiritual “El Faquir”, un aprendiz.

Es muy de lamentar que infinidad de practicantes de yoga aguados o adulterados, y de lo que podemos calificar de simples “pseudoyogas” o “yogas” gimnásticos, no tengan ni la menor idea del alcance y amplitud del auténtico yoga, así como de su extraordinaria riqueza, conteniendo: psicología, filosofía, ciencia psicosomática, metafísica, enseñanzas para el autoconocimiento y un impresionante arsenal de técnicas para acelerar la evolución consciente y obtener planos mucho más elevados de consciencia y que reportan lucidez y compasión, cualidades que tanto necesita la humanidad.

Los métodos del yoga han sido incorporados a muchos sistemas filosófico-religiosos o místicos, pero el yoga es un método aséptico, ajeno a cualquier culto

En síntesis, quiero ofrecer una panorámica de la amplitud del yoga y ya iremos profundizando más en sus enseñanzas y técnicas, sin olvidar que el yoga es sobre todo método para eliminar la ignorancia básica de la mente y así mucho sufrimiento inútil. Por un lado, es un método para lograr la “unión” con la realidad última (como quiera que ésta se denomine) y, por otro, la desidentificación del ego para lograr el establecimiento en lo más genuino de uno mismo.

El yoga incluye:

- Hatha-yoga o un conjunto de procedimientos para trabajar conscientemente sobre el cuerpo y poder concentrar y sosegar la mente. Tales son: los esquemas corporales (asanas), ejercicios de control respiratorio (pranayama), relajación profunda (savasana), bandhas y mudras (acción neuromuscular y de regulación de las energías), y shatkamas (procedimientos de higiene profunda del cuerpo).
- Radja-yoga o un cuerpo de técnicas para el examen, conocimiento, entrenamiento, desarrollo y purificación de la mente, tales como: introspección, contemplación, concentración, meditación, visualización y otras técnicas de transformación mental y emocional.
- Adiestramiento para desarrollar el discernimiento correcto y la comprensión clara.
- Enseñanzas para un entrenamiento ético, mental y de cultivo del entendimiento correcto o sabiduría.
- El cultivo de una actitud yóguica para la vida cotidiana, que se apuntala con los siguientes pilares: esfuerzo equilibrado, atención, ecuanimidad, sosiego, lucidez y compasión.

- Enseñanzas y métodos para trascender la condición ordinaria de la consciencia y recobrar estados superiores más allá de lo meramente conceptual. El estado más elevado de consciencia, más allá de todos los comunes planos de consciencia, es el denominado “samadhi”.

- Enseñanzas para vivir menos mecánicamente y más conscientemente, llevando a cabo una acción más atenta, ecuánime y cooperante.

Los métodos del yoga, comprobados a lo largo de milenios, han sido incorporados a muchos sistemas filosófico-religiosos o místicos, pero el yoga es un método aséptico que invita siempre a la verificación personal y la experiencia, siendo ajeno a cualquier culto.

Es de deplorar que muchas personas que enseñan o practican el yoga lo someten a un reduccionismo rayano en lo caricaturesco o solo ofrecen fragmentos muy limitados del mismo, traicionando así el verdadero carácter y esencia del yoga, y perdiendo, por supuesto, la eficacia de las numerosas prácticas yóguicas para la real transformación interior y la elevación de la consciencia.

El yoga es sobre todo método para eliminar la ignorancia básica de la mente y así mucho sufrimiento inútil

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



Instagram

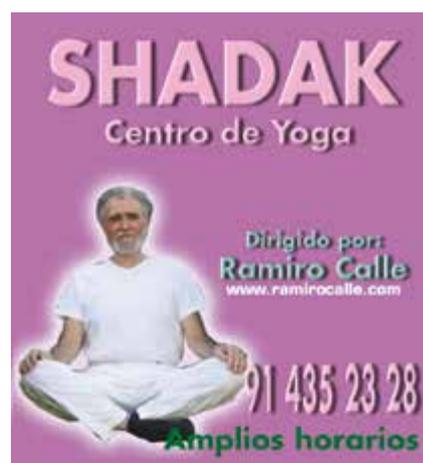
Escanea esta imagen con la cámara de Instagram y Síguenos

ESPACIO HUMANO



ESPACIO HUMANO

Escanea esta tarjeta de identificación en Instagram para seguir a espacio_humano



SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28

Amplios horarios



MEXHIKAYOTL Y DANZA CONCHERA

M

Mexhikayotl es parte de un conocimiento que practicaban los antiguos mexicanos. Significa universalidad. Es también parte de una sabiduría, de una forma de vivir, de pensar y de sentir que con el paso de los años se plasmó en una tradición que ha llegado hasta hoy intacta en su esencia, renovada en sus formas, siempre invitándonos: a ser, vivir y convivir en la armonía del uno que está en todo y todas las cosas.

“Cada vez veo más a los danzantes como guardianes encargados de velar por la luz del templo, siempre reconocidos por su entrega, su disciplina, y por la ciencia, y la belleza que rodea a todo cuanto realizan”

Esta tradición ancestral del mundo nahuatl ha sabido conservar viva la llama del fuego sagrado y las antiguas costumbres que legaron los sabios para su mantenimiento y gracias a la entrega, esfuerzo y sacrificio de muchos guerreros, gentes de bien, auténticos mexicanos que ofrendaron sus vidas con conocimiento, en amor a los suyos, a su pueblo, a su tribu, al cielo, a la tierra, el sol, la luna y las estrellas.

Una de las formas más antiguas y poderosas que todos los pueblos han practicado para revivir sus esencias y enseñar y transmitir su sabiduría, conocimientos, y la correcta manera de vivir es la danza ritual. Es una de las disciplinas más completas, profundas y bellas de Mexhikayotl, una inseparable vertiente de la gran sabiduría antigua.

Así, ha llegado hasta nosotros la Danza Conchera, cuyos ritos y costumbres han salvaguardado a través del tiempo lo esencial de la gran tradición americana basada en el encuentro con la armonía de todo y todas las cosas con el “cerca-junto” (tloke-nahuake).

Cuando hablamos de Danza y Mexhikayotl tratamos siempre de hacerlo con humildad y respeto, pues sólo así podemos proyectarnos y ubicarnos adecuadamente ante la tremenda fuerza y poder emanados del ceremonial mágico. Sólo así es posible completar las cuatro esquinas de la gran cruz en movimiento: Nahui Ollin, cuatro rumbos-puntos magnéticos, cuatro estadios de la conciencia que el danzante debe recorrer y atravesar: Agua, Fuego, Aire y Tierra. Cada elemento un rumbo, un templo-santuario, un punto de ofrenda y peregrinación.

EVA EHECACIUALZIN

EXTRACTO DE UN ESCRITO DE X.K. PUBLICADO EN 1997 EN
LA REVISTA “ENTRE EL GOZO Y LA OFRENDA”

Para el camino unas pocas armas simples pero eficaces: la voluntad inflexible, el amor incondicional y un constante equilibrio interno para poder escuchar la voz de la sabiduría.

Para cuando llegue el momento el danzante se prepara precisa y minuciosamente, sin dejar un sólo detalle al azar. Se atavía con todos los elementos ceremoniales, que con el tiempo ha ido aprendiendo a identificar y comprender adecuadamente, desde los puntos en las articulaciones de su cuerpo hasta la manera de usar sus plumas (ihuitl), sus cascabeles (ayoyotes), su sonaja (ayakaztli)...

Cuando ejecuta su danza lo hace en su totalidad: con el cuerpo y el espíritu, convirtiéndose en "Mitotoani", canal, mensajero. Cada danza tiene un espíritu propio, como Tonatiuh (la danza del sol), Ehekatl (la del viento) o Tonantzin (de la madre tierra). Evocar e invocar al espíritu en la danza significa abrirnos al sonido, al movimiento, a las enseñanzas y la sabiduría de nuestros antepasados.

Pero solamente poco a poco, tras esfuerzos y pruebas, la danza nos va revelando sus maravillas y secretos, sus significados, su mensaje.

A medida que el danzante va recorriendo rutas y caminos, se encuentra con que todo su propósito está basado en un profundo amor a la tierra y a todos los seres que la habitan.

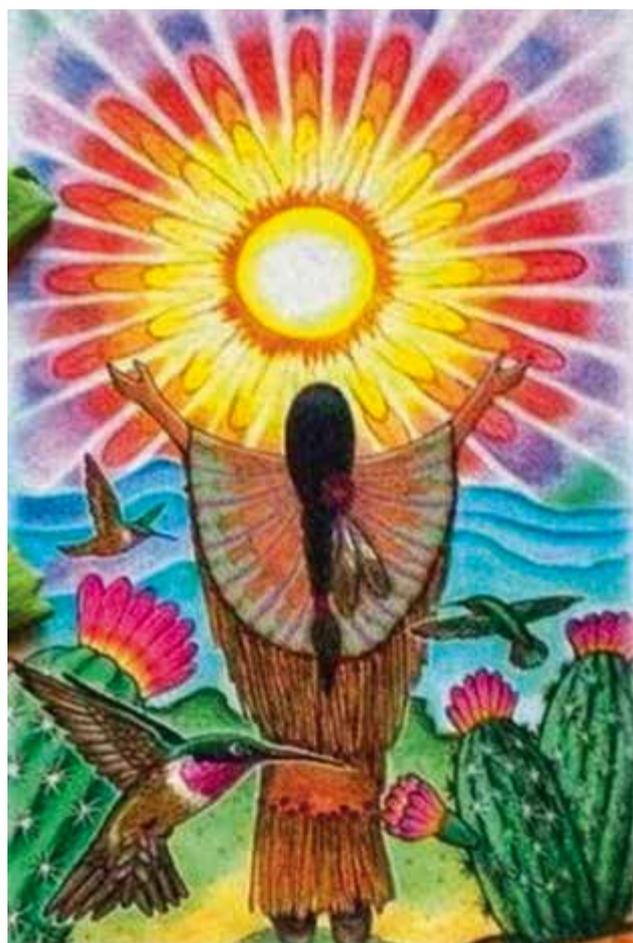
Ser un digno portador de la tradición, los símbolos y la palabra Mexhikayotl implica un compromiso profundo con uno mismo, con los demás, con la tierra, el cielo, y el universo.

¡In Tlanestia in Tonatiuh! ¡Que vuestro Sol sea brillante!



SABÍAS QUE...

Una de las formas más antiguas y poderosas que todos los pueblos han practicado para revivir sus esencias y transmitir su sabiduría, y la correcta manera de vivir es la danza ritual



DANZAS CONCHERAS

ENSAYOS - Domingos de 12h a 14h

En el parque de El Retiro, cerca del Palacio de Cristal
o en el Parque del Oeste, junto al Templo de Debod

La participación es libre y gratuita.

*Abriendo el corazón
a los Cuatro Vientos,
al Cielo y a la Tierra.*

CEREMONIA de Ofrenda a la Madre Tierra
Días 1-2 de Diciembre
Guadalupe (Cáceres)

MÁS INFORMACIÓN:

☎ 626 222 025 danzantes.concheros.madrid@gmail.com

Facebook: [Danzantes Concheros Madrid](#)



¿PORQUÉ HACERSE PROFESOR DE AIR PILATES?

DAVID ALCALÁ
ESCRITOR DEL LIBRO "YO HAGO PILATES"
CENTRO OM GANESHA
yohagopilates.com

Air Pilates es una técnica, basada en la utilización de una serie de ejercicios de Pilates en suspensión, la cual se realiza sobre un columpio de tela resistente bien anclada en dos puntos al techo que permite desafiar la gravedad y, así, realizar un número muy amplio de movimientos en suspensión. Una vez finalizada la clase, se tiene la sensación de que el cuerpo pesa menos gracias a haber ejercitado toda la musculatura, trabajado el sistema cardiovascular y más beneficios

Las clases de Air Pilates se basan en el empleo de la disciplina original de Joseph Pilates, fundador de la técnica, gracias a la cual y mejorando su estilo se puede practicar desde el aire este nuevo método. Los siete principios de Pilates son; Respiración, Concentración, Control, Centro, Precisión, Fluidez en el movimiento, Integración.

El columpio nos ayuda en muchos ejercicios a recibir todas las cualidades de las posturas de Pilates suelo, de una manera mas sencilla debido a que nos facilita y coloca el cuerpo de una manera natural y correcta, con nuestro peso corporal. Y en otras incrementa la intensidad ya que trabajamos con el peso del cuerpo en ingravidez.

El alumno desde la primera sesión ya empieza a notar la mejora física: fortaleciendo y estirando los músculos, y mental: eliminando los bloqueos, como por ejemplo la seguridad en sí mismo.

Los columpios de Air Pilates constan de una hamaca y los estribos, los cuales se pueden instalar a diferentes alturas y utilizar de manera independiente y en conjunto. Las alturas son desde a unos treinta centímetros del suelo para las clases de iniciación, subiendo a sesenta centímetros para nivel medio y llegando hasta los dos metros para clases avanzadas.

En las clases de iniciación existe un número importante de ejercicios que se realizan en contacto con el suelo, lo cual no quiere decir que se trabaje menos, si no que es una manera de empezar a despegar el vuelo.

Esta profesión presenta grandes desafíos, pero también enormes recompensas. Ser profesor de Air Pilates te permite disfrutar de la interacción con otras personas y aprender de manera constante gracias a la integración con tus alumnos.

Para muchas personal el trabajo es un medio para un fin, pero si eliges una profesión que te apasiona no tendrás que trabajar ningún día de tu vida.

Ser profesor de Air Pilates te permite una formación constante, ya que en cualquier clase, profesor y alumno aprenden, siendo independiente el tiempo que lleve realizando las clases, edad y el conocimiento que tenga de ello, ya sea una manera de corregir o de colocar o incluso una expresión. Las preguntas de los alumnos te motivan a indagar cada vez más en las diferentes técnicas.

En estas clases hay buenas dosis de humor y una actitud positiva. Las clases proporcionan una atención personal a los alumnos.

Según el sistema Air Pilates, el alumno desde la primera sesión ya nota los cambios radicales en la mejora física, fortaleciendo y estirando los músculos, y mental, eliminando los bloqueos como por ejemplo la seguridad en sí mismo. Esto enorgullece al profesor al haber ayudado a la persona a mejorar su calidad de vida gracias al conocimiento y la habilidad para poder reconocer cuando una postura se realiza de manera correcta y perfecta, a aconsejar y elegir los ejercicios que pueden mejorar su estado físico y emocional y recuperar un cuerpo sin dolencias, devolviendo la energía natural.

Estos ejercicios pueden realizarlo cualquier tipo de personas siempre y cuando no lo desaconseje su médico, sin importar edad o condición física. De hecho, las personas de más edad, una vez probado los columpios y superado el miedo a caerse, son las que más demandan la práctica de Air Pilates.



3 contigo
centro de bienestar
Cómo sentirte bien de una manera natural

COACHING y PSICOLOGÍA
Carrera profesional, gestión del estrés

YOGA
Hatha, vinyasa, yoga para personas mayores

MASAJES
Quiromasaje, masaje senso-anímico

MEDICINA NATURAL
Acupuntura, homeopatía, flores de Bach

NUTRICIÓN
Valoración nutricional, adelgazamiento

ESTÉTICA
Tratamientos faciales y corporales

Sesión informativa gratuita

Núñez de Balboa 42, Bajo Dcha, Madrid
91 136 76 94
www.3contigo.com



Formación de Profesores

Yoga Integral y Meditación
Filosofía, Raja, Bhakti, Gnana, Ayurveda, Fisiología...

Título Internacional
Avalado por la Escuela de Purna
Yoga Internacional Yoga Federación

MÁS FORMACIONES
Pilates
Air Pilates
Reiki
Usui, Tibetano y Karuna

Centro OM GANESHA
EN MÓSTOLES AIR PILATES

www.yogamostoles.com
www.yohagopilates.com
91 647 56 60 - 666 76 35 06



estilo de vida
espaciohumano.com



NATACHA DE CORTABITARTE
TERAPEUTA OFICIAL Y FACIALISTA

kogo.es

LAS ARRUGAS A GUSTO EN TU PIEL

N

Nos miramos al espejo y cuando nos encontramos una imagen cuidada nos da sensación de tranquilidad y nos encontramos a gusto con nosotros mismos.

Lo que está fuera, está dentro, diríamos en un diagnóstico oriental. Siempre he entendido la belleza como un estado de paz y equilibrio en el cuerpo y en la mente. El concepto oriental de salud y belleza es un concepto muy refinado que ha llegado a nuestra época transmitido por muchas generaciones y es uno de los tesoros más codiciados en Asia. La belleza es el atributo máximo de la salud, a la cual se llega después de conseguir un equilibrio en el aspecto físico, psicológico y espiritual.

Kogo nos ayuda a gestionar los dos primeros aspectos, el tercero y último es algo que cada persona cultivará individualmente.

Causas de algunos problemas de la piel en la medicina oriental

En el camino hacia la belleza personal vamos a encontrar diferentes causas que provocan alteraciones en la piel del rostro. En la medicina oriental y más concretamente en la japonesa se distinguen tres categorías diferentes dentro de las causas de los problemas.

Cada una de ellas no depende solo de un solo factor, sino de la combinación de muchos factores.

Factores genéticos (SO-IN)

El primer factor es SO-IN, que quiere decir “factor genético”. ➔

SABÍAS QUE...

Desde el diagnóstico oriental las arrugas están causadas por desequilibrios en los órganos internos provocadas por deficiencias en el tejido, bien de agua o bien de riego sanguíneo



2019
JULIO
AGOSTO
SEPTIEMBRE

VIAJES A INDIA

La India huele a misticismo, a aventura, a magia, y a viaje inolvidable.

La India de los Maestros te invita a una experiencia única y transformadora para deleitar los sentidos, alimentar el alma e iniciarse en **mindfulness, meditación y yoga**

Deja de soñar con un viaje así ¡vívelo!

www.yoguindia.com

YOGUINDIA
INDIA ESPIRITUAL

☎ 609 186 866 info@yoguindia.com sigueteon



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

Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

 tlf 91 361 51 50

www.sivananda.org/madrid
www.sivananda.eu



Un excesivo
sentimiento de
rabia puede
dañar el hígado,
y se expresa en
la cara con una
segregación
excesiva
de grasa,
engrosamiento
de la nariz

- El factor genético siempre influye en la piel del rostro, y siempre hay que considerarlo cuando el terapeuta está tratando algún problema facial.

Por ejemplo, el factor genético determina las pecas en el rostro que son significativamente menores en la raza asiática con respecto a la europea. También estos factores producen una tonalidad más oscura en la piel de las personas que viven en el Ecuador para que toleren mejor los rayos solares, mientras que muchos caucásicos se queman más rápidamente con la exposición directa al sol.

Factores externos (GAI-IN)

El siguiente factor es GAI-IN, que quiere decir “factores externos”. Hay muchos factores externos que impactan la piel del rostro, como, por ejemplo, el calor, el frío, la humedad y la sequedad.

La sobreexposición a estos factores va a generar un problema en el equilibrio de los órganos internos, que luego se van a reflejar en el aspecto y la condición de la piel del rostro.

GAI-IN, también incluye tus rutinas habituales, por ejemplo, la calidad de la dieta que es tan significativa en la piel en general y en el rostro en particular. El estrés del trabajo, el ejercicio que hagas durante el día... todas estas rutinas también están consideradas como factores externos.

Factores internos (NA-IN)

El tercer factor es NAI-IN, que quiere decir “factores internos”, es el desequilibrio causado por factores psicológicos. El equilibrio emocional está directamente unido a la condición de la piel en el rostro.

En la tradición japonesa hay cinco (algunos textos hablan de 7) emociones: tristeza, rabia, temor, felicidad y preocupación. Cuando experimentamos durante mucho tiempo estas emociones, el cuerpo y los órganos se desequilibran. Por ejemplo: la rabia corresponde al hígado. Un excesivo sentimiento de rabia puede dañar el hígado, y se expresa en la cara con una segregación excesiva de grasa y engrosamiento de la nariz. Puede llegar a cambiar la fisonomía del rostro. Hay que entender que el diagnóstico tradicional oriental se basa en la observación exhaustiva y el tratamiento que utilizamos en Kogo, es muy efectivo.

Dentro de los problemas que más nos preocupan del rostro vamos a centrar nuestra atención sobre las arrugas.

Las arrugas

El terapeuta de Kogo sabe que las arrugas se dividen en tres categorías:

- Las arrugas muy finas que se desarrollan alrededor de los párpados, boca y labios.

- La segunda categoría comprende las arrugas profundas, cercanas a las cejas y al pliegue naso labial.

- La tercera son las arrugas muy profundas, a lo largo de la mejilla inferior y en zonas cercanas a la mandíbula y a la región del cuello.

La recolocación del óvalo facial se consigue con movimientos repetitivos muy sutiles y precisos que recuperan el tono muscular

Muy a menudo la primera categoría de arrugas se convierte en la segunda y por último en la tercera. Lo ideal es parar esta dinámica y empezar lo antes posible a detener el desarrollo del proceso. Desde el diagnóstico oriental diremos que estas arrugas están causadas por desequilibrios en los órganos internos provocadas por deficiencias en el tejido, bien de agua o bien de riego sanguíneo.

En el tratamiento Kogo, existen tres maneras de revertir el proceso de envejecimiento de los tejidos y por ende de sus células, con lo que conseguimos que el proceso se interrumpa:

- La activación de estos tejidos mediante el golpeteo profundo y preciso (de forma manual y natural) que provocará una hiperemia natural en estos, activando así sustancias como el colágeno y elastina propios.

- La recolocación del óvalo facial se consigue con movimientos repetitivos muy sutiles y precisos que recuperan el tono muscular. Podríamos hablar de una gimnasia pasiva a la que sometemos al rostro.

- Y por último el drenaje de todos estos tejidos. Si no realizáramos esta técnica y dejáramos estancada la linfa, lo que conseguiríamos sería una inflamación de los tejidos. Por lo tanto, debemos afanarnos en retirar las toxinas y llevarlas a sus canales de desecho.

Durante todo el tratamiento de Kogo se van intercalando todos y cada uno de estos movimientos manuales para coordinar un protocolo espectacular y único.

No existen máquinas, ni sustancias que puedan igualar el disfrute y la precisión manual del arte del masaje facial.



Kōgō

La única terapia antienvjecimiento

TRATAMIENTO FACIAL

Kōgō

Combina conceptos médicos asiáticos tradicionales y técnicas faciales japonesas

Efecto lifting natural
Relajación y bienestar
Genera colágeno reparador

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

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

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

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



FENG SHUI Y EL CUARTO DE BAÑO

El Feng Shui de la casa determina el flujo del Chi (la energía vital) en el ambiente, y afecta a los residentes en su salud, fortuna y bienestar



Las seis direcciones de una casa se representan en los seis animales simbólicos del Feng Shui. La ubicación de cada animal se sitúa mirando hacia fuera de la casa desde la puerta principal.

1. Dragón (verde): en el lado izquierdo de la casa. El flujo del Chi es muy positivo. Implica buena salud y el poder del cabeza de familia. Este sitio debe de ser más elevado que el lado derecho de la casa y es bueno que haya algo que represente el movimiento.

2. Tigre (blanco): en el lado derecho de la casa. El flujo del Chi es negativo y descendente. Simboliza el lado oscuro. Esta área debe permanecer en silencio y ser más baja que el lado del dragón.

3. Fénix (rojo): en la parte delantera de la casa. Es todo lo que se puede ver desde la entrada; lo que se ve a la izquierda y derecha de la puerta principal, está incluido en esta área. Se denomina espacio luminoso y representa la energía que ingresa en la casa que trae la salud y la fortuna. Tiene que ser amplio y llano.

4. Tortuga (negra): el área en la parte trasera de una casa. Es necesario que tenga apoyo, ser más alto que el propio edificio, compuesto por formas suaves.

5. Dragón amarillo y 6. Yang/Serpiente-Yin (amarillo): en el centro de la casa. Tiene una energía ascendente. Es importante que esté limpio, ordenado y luminoso.

SITUACIÓN DEL CUARTO DE BAÑO

Una de las ubicaciones más importantes a tener en cuenta en el Feng Shui de la vivienda es la del cuarto de baño, debe de estar en la zona de Tigre. Como el baño es un lugar de fuga energética, por las tuberías



SHU-YUAN CHEN

PROFESORA DE I CHING Y FENG SHUI EN LA BIOTIKA

labiotika.es

y los desagües que hacen el movimiento descendente del Chi, este influirá negativamente, dependiendo de la zona donde se sitúe:

1. El baño nunca debe de estar en el centro de la casa. La energía descendente del baño en el centro de la vivienda (zona ascendente del Chi), es muy desfavorable para la salud.

2. Un baño nunca debe estar enfrente de la puerta principal de la casa. La ubicación del baño en esta situación rebaja la energía Chi positiva que entra por la puerta principal, causando discusiones y desacuerdos.

3. La puerta del baño nunca debe enfrentar la puerta de la cocina o el dormitorio. Es desfavorable para el descanso y salud de la persona que duerme en el dormitorio.

4. La puerta del baño nunca debe estar ni enfrente ni a ambos lados de la cama. Puede causar dolor de espalda o problemas intestinales.

5. La cabecera de la cama nunca debe estar apoyada en la pared del baño. Puede afectar a la salud, a la concentración y al estudio.

6. Un baño nunca debe estar debajo ni encima de una cama. Es desfavorable para la salud y la concentración.

7. El baño nunca debe de estar encima de la puerta principal. Puede ocasionar problemas en el ámbito del trabajo, la economía y el amor.

Para mejorar la energía que surge de la ubicación negativa del baño en la vivienda, podemos buscar el equilibrio de los 5 elementos, introduciendo en el baño el elemento Madera y Tierra.

La Madera ayuda a absorber la fuerza del agua, y la Tierra domina el agua. Los elementos de Madera y Tierra pueden introducirse en forma de cuadros que representen árboles, flores, plantas, y/o poner plantas naturales.

Es importante también mantener el cuarto de baño seco y limpio, cerrar siempre la tapa del inodoro, tapar los desagües y mantener cerrada la puerta de baño.



Los elementos de Madera y Tierra pueden introducirse en forma de cuadros que representen árboles, flores, plantas, y/o poner plantas naturales

La puerta del baño nunca debe enfrentar la puerta de la cocina o el dormitorio

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

TALLER DE MASAJE GUA SHA

Viernes 16 de noviembre
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

CURSO ACUPUNTURA ESTÉTICA

24, 25 de noviembre y 15, 16 de diciembre
Sábados: 10:00h a 19:30h Domingos: 10:00h a 14:30h

“El curso está destinado a profesionales de la medicina estética y antiaging, con o sin formación previa en Medicina Tradicional China”

Impartido por: Beatriz Daza

Información y reservas: actividades@labiotika.es

www.labiotika.es

LA BIOTIKA

Desde 1979



¡SIGUENOS!





APRENDER A QUERERSE

Claves para una autoestima sana



SANDRA GARCÍA SÁNCHEZ-BEATO
PSICÓLOGA, PSICOTERAPEUTA HUMANISTA
DIRECTORA DE ADHARA PSICOLOGÍA

adharapsicologia.es

U

Una de nuestras asignaturas pendientes es aprender a querernos. Cuando somos niños nos educan en modales, en formarnos académicamente o en el hábito de ser obedientes. Pero... ¿Quién nos enseña a querernos?

Aprender a quererse no es tarea fácil. Tampoco lo es enseñarlo a nuestros hijos. ¿Cuántas veces nos encontramos teniendo conductas nocivas para nuestra salud y no somos capaces de cambiarlas? Cada paciente que viene a mi consulta, da igual edad, situación social o patología, tiene de base una falta de amor hacia sí mismo. Hablo de amor sano, no egocéntrico ni narcisista. Del amor que surge del centro del corazón.

Veamos algunos valores a cultivar para favorecer que nuestros hijos aprendan a quererse bien.

CONFIANZA

Una de las bases del buen amor es la confianza. Raíz central de una sana autoestima. Los adultos somos responsables de generar esta impronta en la piel y el cerebro de nuestros hijos. En la piel, porque es una sensación que se transmite con el contacto, la mirada, los abrazos, las caricias, los gestos. En las neuronas, porque nuestras palabras y mohínes se quedarán grabados y resonarán en su pensamiento durante años. En algunos casos toda su vida. ¿Quién no recuerda frases o ademanes de sus padres en su periodo adolescente? El impacto que se recibe ante expresiones reiteradas como “Eres un desastre. ¡Nunca conseguirás nada importante!” deja una huella emocional que genera descrédito, desconfianza y desvalorización interna. Si nuestros hijos no se sienten validados por nosotros ¿Por quién lo harán?

Confiar en sus potencialidades y promoverlas es más reparador. Les ayudará a construir una identidad fuerte y motivada hacia el logro. Si queremos que crezcan seguros y confiados debemos transmitirles seguridad y confianza. Pensar qué queremos comunicar y cómo vamos a hacerlo. Si ante un obstáculo verbalizamos: “Entiendo que te resulte difícil el examen. Verás como poco a poco y estudiando consigues aprobar con más facilidad.” Estamos validando su esfuerzo y empatizando con sus sentimientos. Esto les aporta seguridad y confianza en que pueden conseguir sus objetivos.

RECONOCIMIENTO POSITIVO

Todos necesitamos y buscamos reconocimiento. Los niños lo necesitan de los adultos y de sus iguales. Los padres somos su referente y lo que llegue de nosotros tiene un valor añadido.

Hacer sentir a nuestros hijos que estamos orgullosos de ellos, que apreciamos su esfuerzo en mejorar a pesar de los resultados, favorecerá su autoestima. Si las críticas van acompañadas de reforzarles algo positivo, la capacidad de escucha e integración será más constructiva y no se sentirán amenazados. Estarán más receptivos y menos reactivos a cambiar comportamientos disruptivos.

El reconocimiento positivo, les ayuda a mejorar y superar sus limitaciones internas desde un sentimiento de amor propio y dignidad.

SÉ TU MEJOR AMIGO

El peor y más feroz enemigo reside en el centro de nuestros corazones junto con nuestra esencia más noble y amorosa. Recuerdo a una adolescente que se autocastigaba cuando discutía con su novio. Daba igual la circunstancia. Siempre era la causante del conflicto. Cuando le sugerí “Imagínate que esto le ocurrió a tu mejor amiga. ¿Cómo la ayudarías?” se dio cuenta de lo que realmente necesitaba de sí misma. Abrir su corazón a aquello que ofrecía con cariño y ternura a sus amigas: amor, escucha, paciencia, aceptación. Aprendió a mirar hacia dentro y valorar la mujer que habitaba en ella como a su mejor amiga.

Debemos enseñar a nuestros hijos a valorar el quererse bien como un tesoro que preservar. Así mantendrán una autoestima fuerte y sana como compañera de vida.

Si queremos que nuestros hijos crezcan seguros y confiados debemos transmitirles seguridad y confianza. Les ayudará a construir una identidad fuerte y motivada hacia el logro



MUJERES EN CÍRCULO

ACTIVIDAD GRATUITA
INSCRIPCIONES: 620596814

 **ASOCIACIÓN artemisadana**
Asociación para el desarrollo de los valores femeninos

<http://artemisadana.wordpress.com>
asociartemisadana@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

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

FORMACIÓN

ESPECIALISTA EN TERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL NIÑOS Y ADOLESCENTES

ADHARA PSICOLOGÍA



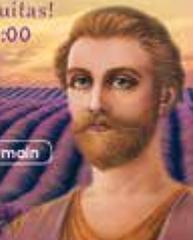
NOVIEMBRE 2018 | MAYO 2020

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

adharapsicologia.es
Promovido dentro de la programación de la Universidad de Murcia
Curso acreditado por la Universidad de Murcia
Registro Sanitario CO-14048

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS ASCENDIDOS

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



Centro Cultural Saint Germain
Madrid

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



desarrollo personal

espaciohumano.com

TU PAREJA ES TU MAESTRO

UN CAMINO DE CONSCIENCIA



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)

centrofordelisis.com

La relación de pareja no siempre es sencilla, puesto que implica que se lleve a cabo un proceso de consciencia y de responsabilidad, conduciendo inevitablemente a un proceso personal convirtiéndose así la pareja en un gran maestro



Lo que nos muestran los conflictos

Los conflictos, en realidad están tratando de equilibrar los desequilibrios inconscientes, tratando de encontrar una armonía sistémica, aceptando e incluyendo lo que el pasado no lo fue. Los conflictos, además se manifiestan por repetición en el inconsciente, es decir aquello que está en desequilibrio se repetirá en este caso con menos fuerza, para encontrar el equilibrio.

El problema, es que no siempre se consigue comprender lo que los así llamados conflictos o síntomas están tratando de comunicar ni de equilibrar, puesto que para ello es necesario encontrar el origen del conflicto, aceptarlo, incluirlo y reprogramarlo.

Conflictos comunes:

1. Cuando la pareja no aparece

La ausencia de pareja, se convierte en un conflicto en sí mismo, proporcional al deseo de querer tenerla. Es entonces cuando surge la frustración y un malestar significativo, atribuyéndose a la conducta o personalidad. En cambio, el motivo se encuentra en el inconsciente y para cada persona puede variar significativamente, dependiendo de lo sucedido. Por ejemplo, para alguna persona puede estar asociado a un abuso sexual, para otras a una creencia implantada en la infancia o por repetición de lo sucedido con algún ancestro.

En las relaciones esporádicas que crean un patrón repetitivo, la persona suele tener un sentimiento de no ser amado, de decepcionar a las personas, sintiendo malestar e inseguridad

2. No conseguir sostener una relación de pareja en el tiempo

En las relaciones esporádicas y puntuales que crean un patrón repetitivo, la persona suele tener un sentimiento de no ser amado, de decepcionar a las personas, sintiendo malestar e inseguridad pensando que está haciendo algo mal y que por ello no consigue sostener la relación de pareja deseada. Se ha de comprender lo que dicho conflicto está queriendo manifestar para poder así sostener una relación de pareja a largo plazo. Por ejemplo, una persona que no quiere ver su sombra, podría encontrar un patrón de huida rompiendo así las relaciones.

Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

- Análisis Sistema Familiar
- Terapia Regresiva
- Registros Akáshicos
- Terapias energéticas
- Constelaciones Familiares
- Neurofeedback

Talleres de Constelaciones Familiares

- Viernes 16 Noviembre a las 16h
- Viernes 23 Noviembre a las 16h
- Viernes 7 Diciembre a las 16h
- Viernes 14 Diciembre a las 16h

Cursos Intensivos de Fin de Semana

- Familia y Relaciones Familiares**
Sábado 1 y Domingo 2 Diciembre
- Éxito y bienestar en la Pareja**
Sábado 15 y Domingo 16 Diciembre
- Sexualidad e Infertilidad**
Sábado 19 y Domingo 20 Enero
- Dinero y Éxito laboral**
Sábado 16 y Domingo 17 Febrero

CENTRO Flor de Lis

Marta Cela Álvarez
Psicóloga Colegiada (M-24563)
Psicóloga Transpersonal - Terapeuta Regresiva
Consteladora
MADRID - MALLORCA - ONLINE 🇪🇸 🇬🇧

☎ 629 65 96 28 info@centroflordelis.com

📱 @martacelaflordelis @MartaCelaAlvarez
📱 @centroflordelis @martacela_psicologa

www.centroflordelis.com

MARTA CELA + PSICÓLOGOS

Marta Cela 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.





→ **3. Discusiones frecuentes, traiciones, malestar en la relación**

Sufrimiento generan las discusiones recurrentes, puesto que normalmente generan tensión, estrés y sentimiento de incompreensión. Un conflicto, muestra algo que en ambos ha de ser trabajado o en sus sistemas familiares, puesto que están proyectando el uno sobre el otro sus propias heridas, de las cuales cada persona ha de ser responsable, para así poder conseguir disolver el conflicto, desde un rol adulto. En este caso, habría que ir a la infancia e investigar qué traiciones o disputas hay en el árbol genealógico o si hay ancestros involucrados en guerras.

4. Falta de compromiso e implicación

La falta de compromiso e implicación por parte de la pareja es muy doloroso, para la persona que lo vive, pues no se siente tenido en cuenta y amado. Sumamente importante, es observar el vínculo creado con la madre y consecuentemente con el padre, para ver como uno se vincula, su forma de comprometerse e implicarse y por lo tanto lo que en la pareja se proyecta, aunque también podría tener su origen en la in-

fancia o en el sistema familiar dependiendo de la persona.

5. Adicciones emocionales

Es muy doloroso, pues se vive la relación de pareja como una adicción, generando un profundo malestar, entre estar y no estar con la pareja eligiendo permanecer en pareja en una relación poco saludable. Se vive una ambivalencia, una incoherencia basada en la inseguridad y dependencia. Se ha aprendido a amar y a vincularse, de forma poco adecuada, habiéndose activado una memoria inconsciente que se proyecta sobre la relación de pareja.

6. Patrones repetitivos

Los patrones repetitivos son muy frecuentes, más de lo que se desearía que fuesen, generando habitualmente malestar puesto que no se comprende desde un punto de vista inconsciente lo que están tratando de manifestar y para qué. Detrás de un patrón repetitivo hay un mensaje que está tratando de ser visto y resuelto, y al no ser la persona consciente, se vive con sufrimiento y dolor.

Ante estos conflictos listados anteriormente sería conveniente analizar y trabajar:

1. El embarazo y el nacimiento y la infancia.
2. La relación con los padres.
3. El origen en el árbol genealógico.
4. Equilibrar el sistema familiar.

Finalmente se requiere reprogramar los desequilibrios y las creencias.

Tu pareja es tu maestro

Gracias a la pareja, se abre la oportunidad de ver reflejados los conflictos internos y poder así resolverlos desde la toma de consciencia,

la responsabilidad y la aceptación, siendo un proceso que genera un inmenso crecimiento interno. Al convertirse la pareja en un espejo reflejando la sombra, le permite a uno conocerse mejor encontrando así un encuentro más honesto, sincero y real consigo mismo gracias al impulso de mejorar en la relación de pareja.

La pareja abre la oportunidad de ver reflejados los conflictos internos y poder resolverlos desde la toma de consciencia, la responsabilidad y la aceptación

La magia en la relación

Surge la magia, cuando ambas personas consiguen ver más allá de las heridas y tomar responsabilidad sobre ellas, viendo cada conflicto como una oportunidad para mirar hacia el interior, para evolucionar y encontrar el equilibrio desde un punto de vista inconsciente, siendo solamente así como uno podrá estar en paz y disfrutar de una relación de pareja satisfactoria.

Un camino de consciencia

Es por ello que cabe recordar la importancia de realizar el camino de forma consciente, para que cada experiencia potencie un amor realista y no desuna. Es así como los miembros de la pareja pueden convertirse en compañeros del camino y encontrar la armonía en pareja.



SABÍAS QUE...

Un conflicto, muestra algo que en ambos ha de ser trabajado o en sus sistemas familiares, puesto que están proyectando el uno sobre el otro sus propias heridas, de las cuales cada persona ha de ser responsable

Vacaciones Fin de Año 2018
Del 28 al 1 en Miraflores de la Sierra, Madrid

UN ENCUENTRO PARA EMPEZAR EL NUEVO AÑO RODEADO DE PERSONAS AFINES DISFRUTANDO Y LLENÁNDOSE DE ENERGÍA.

CENA Y FIESTA DE FIN DE AÑO
RELACIONES CONSCIENTES
BIODANZA - TANTRA ★ Posibilidad de venir diferentes Días
PERDÓN NO-DUAL ★ Habitaciones Compartidas o Individuales
YOGA - MEDITACIÓN ★ Se Iguala número de Hombres y Mujeres

Más información en: www.hombresymujereshaciaelcorazon.com

Con más de 10 años de experiencia en Vacaciones Conscientes
Verano - Semana Santa
Puentes - Fines de Semana

DESCUENTO de 100€ viniendo por ESPACIO HUMANO

Información y Reservas
670 77 00 47

Hombres y Mujeres hacia el Corazón

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS
NIVEL 2: Sábado 24 y Domingo 25 NOVIEMBRE
NIVEL 1: Sábado 15 y Domingo 16 DICIEMBRE

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS
Conferencia (1), Viernes 16 NOVIEMBRE (19:15hr)
Conferencia (2), Viernes 23 NOVIEMBRE (19:15hr)
MESA REDONDA: "Aplicación práctica de los Registros Akáshicos a nuestra vida como Guerreros de Luz" Viernes 30 (18:00hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS
MARTES: 6, 13, 20, 27 DE NOVIEMBRE Y 4, 11, 18 DE DICIEMBRE
JUEVES: 8, 15, 22, 29 DE NOVIEMBRE Y 13, 20 DE DICIEMBRE
SÁBADOS: 24 NOV Y 15 DIC / DOMINGOS: 25 NOV Y 16 DIC

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



LA AUTENTICIDAD DEL SER: EL PLAN DEL ALMA

La verdadera espiritualidad abraza la dualidad mente-espíritu y permite la total reconexión al integrar cielo y tierra



MAYLA J. ESCALERA

TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN:
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA Y EXPLORACIÓN DEL
INCONSCIENTE. AUTORA DE "MANUAL PRÁCTICO DE
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA" Y
"MUERTE, TRÁNSITO Y VIDA"

sendadeluz.com

El alma tiene dos claros objetivos cuando decide experimentar la vida humana: progresar y contribuir.

El progreso tiene que ver con la trascendencia e integración mediante la comprensión y la sanación de aquellas heridas que nos lastimaron en nuestras vivencias en las trincheras de la materia y que quedaron impresas en las memorias internas como rastros energéticos-emocionales.

En ese sentido, darse cuenta de cuál es nuestro tema clave personal es fundamental para comenzar a drenar cualquier residuo condicionante del pasado; es de suma importancia ya que actúa como un eco en nuestro presente afectándonos y repitiéndose de mil formas para facilitarnos el que podamos "verlo" hasta hacerlo consciente.

La contribución surge a partir del progreso. Una vez el ser humano comienza a limpiar su canal de las distorsiones que le desintonizan de la voz del alma, logra activar el recuerdo de su naturaleza esencial, da sentido a cualquier experiencia de vida y siente el anhelo profundo de compartir la alegría y ayudar a otros seres humanos a reconectarse con su dimensión espiritual.

El contribuir tendiendo manos a otros hermanos es fuente de dicha indescriptible y el modo de hacerlo es muy variado pues venimos equipados con diferentes talentos de servicio. Sin embargo, habitualmente las interferencias no atendidas de la identidad personal bloquean el flujo de la entrega del ser.

La verdadera espiritualidad abraza la dualidad mente-espíritu y permite la total reconexión al integrar cielo y tierra. La propuesta es amarse completamente con nuestras luces y sombras y, desde el amor, a nosotros mismos, invertir en nuestro crecimiento evolutivo, desmontando los viejos patrones, descontaminando el cauce de conexión, desbloqueándonos de emociones enquistadas,

reprogramando las creencias limitantes, acogiendo las herencias sistémicas, haciendo consciente lo inconsciente...

La pulsión natural del alma es hacia la autenticidad. Cualquier necesidad egocéntrica expresa una sensación de carencia. Soltar la necesidad de protegernos, defendernos o adecuarnos, y atrevernos a mostrarnos tal como somos, comprendiendo que estamos completos y somos perfectos en esencia, es el máximo desafío que un ser humano puede plantearse hacia el reencuentro con la paz interior inherente.

El impulso de adaptarnos a las exigencias del sistema para ser aceptados, sentirnos reconocidos, valorados o amados es la indicación inequívoca que nos estamos “maquillando” ocultándonos tras personajes o identidades adaptativas de complacencia en busca del afecto, el aplauso o sea cual sea la pretensión egocéntrica de atender una carencia o colmar un vacío.

Al hacer consciente las necesidades del ego para aliviarse del dolor de sus subjetivas percepciones de experiencias traumáticas podemos comprender qué nos hace actuar de determinado modo y “desde dónde” lo hacemos, rescatando al niño interior lastimado.

Reconocernos a través de un viaje al interior que permita autoconocernos honestamente en todos nuestros íntimos matices nos va a permitir poder elegir, vivir más felices encontrando el propósito, descanso al atrevernos a ser paulatinamente quienes somos sin la tensión interna de forzarnos a ser lo que no somos, una vez comprendido el origen de todas las obligaciones a las que nos sometemos.

Merece la pena atender algunas pistas significativas que hablan del desamor hacia uno mismo y el desequilibrio en la dualidad:

- La dificultad en decir no, o permitimos poner límites, la consciencia del egoísmo mal entendido, las malas digestiones por todo aquello que “nos tragamos”, las máscaras que adoptamos o el corsé en el que vivimos embudidos sin atrevernos a desabrocharnos el ser.
- Analizarnos continuamente, preguntarnos acerca de nuestro grado de autenticidad, enfocarnos en los progresos de nuestros asuntos personales, en el modo en que contribuimos a que el mundo sea un lugar más bello en vocación de servicio y qué dichosos nos sentimos al hacerlo hace que nos sintonicemos con el plan del alma: con aquello que vinimos a hacer.

Merece la pena atender algunas pistas significativas que hablan del desamor hacia uno mismo y el desequilibrio en la dualidad

Sendaluz
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, TRANSITO Y DUELO
TERAPIA DE PAREJA
PSICOLOGIA PRÁCTICA
EVOLUCIÓN CONSCIENTE
CONSTELACIONES INDIVIDUALES

VIAJES AL INTERIOR

LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA

WWW.SENDADELUZ.COM
 Tífo: 678 43 59 42

CURSOS Y SEMINARIOS
ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA
INICIO OCTUBRE

- **GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA**
- **MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL**

El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1980

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

Jesús D. Morales y Alicia Ratia

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

91 532 18 35 - 607 604 378
www.centrodegrafoterapia.com cgrafo@gmail.com

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



MI MADRE TIENE CÁNCER

¿Cómo puedo ayudarla?



Da igual que sea tu mujer, tu hijo, tu padre, o tu amiga... la realidad es que hay alguien a quien quieres mucho y que tiene cáncer; quieres ayudarla y te sientes perdida



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

Aprender a ayudar es una gran asignatura de la vida a la que sólo nos enfrentamos en momentos de crisis. Como repiten nuestros clientes: “nadie te prepara para un diagnóstico de cáncer.” Por eso en este artículo voy a compartir contigo dos herramientas de ayuda que me parecen fundamentales: los estilos de afrontamiento y los lenguajes del amor.

Los estilos de afrontamiento son los esfuerzos mentales, emocionales y las cosas que realizas con la intención de hacer frente a las situaciones que te desbordan... como en la que estáis ahora. Reflexionar sobre la forma en que la persona a la que quieres hace frente a sus problemas te va a permitir conocerla mejor y apoyarla en su camino sin querer cambiarla. También podrás saber si lo que está haciendo “es adecuado” o no. Para ello, te propongo que te pongas en sus zapatos y contestes a las siguientes preguntas:

- ¿Se centra en el diagnóstico y no para de darle vueltas... o se enfoca en las posibles soluciones y en cómo llevarlas a la práctica?
- ¿Se vuelca en conocer todas y cada una de las vertientes del cáncer... o prefiere darle la espalda y dejar que el tiempo, o los médicos lo resuelvan?
- ¿Es positiva y está segura de que hay una solución... o solo ve lo negativo y está segura de que no hay esperanza?
- ¿Es de las personas que minimiza la importancia del cáncer y sus tratamientos, o está tan ansiosa que no puede ni dormir?
- En general, ¿está dispuesta a salir adelante pase lo que pase... o se rindió antes de empezar?

Hecho este pequeño test, te diré también que no existe la fórmula perfecta, aunque sí hay unas formas más eficientes para abordar el cáncer y sus tratamientos que otras. Fíjate que, en general, los mejores pronósticos se dan en las personas con espíritu de lucha y en aquellas que niegan la importancia de la enfermedad pero que aún así siguen todas las prescripciones médicas. Los



La teoría de los lenguajes del amor se basa en la idea de que cada uno entendemos y comunicamos el amor de una forma distinta

peores pronósticos son los de las personas que sienten que su sentencia está escrita y será fatal hagan lo que hagan. Entre medias, podemos encontrar todo tipo de estilos y lo más probable es que vayan evolucionando conforme lo hacen la enfermedad y sus tratamientos.

¿Crees que su estilo de afrontamiento le sirve y está cumpliendo con los tratamientos y prescripciones médicas? ¿Está haciendo todo lo que puede y sabe para seguir avanzando? ¿Busca ayuda cuando la necesita? Si es así, apóyala y estate con ella para acompañarla a su manera, aunque no sea la tuya. Pero si no es así, necesitarás conocer los lenguajes del amor.

La teoría de los lenguajes del amor se basa en la idea de que cada uno entendemos y comunicamos el amor de una forma distinta. Podemos utilizar un poquito de cada lenguaje, o estilo, pero siempre habrá uno o dos que prevalezcan. Son autoexplicativos, así que solo los enumeraré:

1. Expresarlo verbalmente: decir “te quiero” y otro tipo de expresiones cariñosas.
2. Mostrarlo con gestos y caricias.
3. Hacer cosas por la persona querida.
4. Hacer regalos.
5. Pasar juntos tiempo de calidad.

Una vez más, el estilo que importa es el de la persona a la que quieres ayudar. Y es que, aunque el tuyo te resulte más fácil, no es el que ella entiende mejor. Así que párate, piensa, observa e identifica su lenguaje. Y con su propio lenguaje ánimala a cambiar su estilo de afrontamiento.

Si tienes éxito, enhorabuena, ambas habéis avanzando en vuestra relación. Si no, será el momento de usar lo que ahora sabes para proponer la ayuda de un profesional especializado, el psicooncólogo.

Tratamos los efectos del cáncer de una forma diferente

salmah
oncología integrativa

•

PSICOLOGÍA y COACHING
Ansiedad, depresión, gestión emocional

•

NUTRICIÓN
Valoración nutricional, intolerancias

•

MEDICINA NATURAL
Acupuntura, homeopatía, flores de Bach

•

YOGA TERAPÉUTICO
Yoga restaurativo, yoga en silla

•

MASAJES
Masaje relajante, masaje senso-anímico

•

ESTÉTICA TERAPÉUTICA
Autocuidado de la piel, taller pañuelos

•

Sesión informativa gratuita

Núñez de Balboa 42,
Bajo Dcha, Madrid

91 136 76 94

www.centrooncologicosalmah.com

Centro sanitario autorizado por la Comunidad de Madrid
registro nº 5501271

CÓMO SANAR CON LOS REGISTROS AKÁSHICOS

¿De qué sirve sólo la información si no hay sanación?



KATIA DOMÍNGUEZ
DIR. DE LA ESCUELA DE
REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

registrosakashicostashmi.com

M

Mucha gente piensa que conectar con sus Registros y Guías es sólo información, pero es mucho más. Lo más importante de esta conexión y comunicación es la sanación. ¿De qué sirve sólo la información si no hay sanación?

Desde pequeña me ha apasionado todo lo relacionado con el crecimiento personal y espiritual. Cuando hice la carrera de psicología me enseñaron el método científico donde todo se mide, se cuantifica y se verifica. Mientras tanto yo hacía cursos, retiros... todo lo que encontraba para llenar mi alma.

Ahora entiendo por qué buscaba tanto para llenar mi alma, pues cómo me han dicho los Seres de Luz (siempre con lógica, sencillez y amor), igual que un cuerpo físico necesita alimentarse a diario con comida, un alma necesita ser nutrida a diario con comida espiritual.



Muchas personas sienten esos vacíos existenciales en su interior, porque su alma le está pidiendo a gritos que sacie su sed y solo lo puede hacer recordando lo que ha venido a realizar a su vida y llenándose de paz y amor. Nuestras almas recuerdan y añoran esos mundos de los que venimos de puro amor. Solo cumpliendo nuestras misiones de vida y nutriendo nuestras almas de espiritualidad dejaremos de sentir esos vacíos y nos sentiremos en total plenitud.

Con 40 años realicé un curso maravilloso que me llegó de las manos de mi gran Maestra y desperté mi don: canalizar con los Seres de Luz. Si dos años antes me hubieran dicho que iba a comunicarme con los Guías, Seres de luz, Maestros... no sé si me hubiera reído o me hubiera asustado.

Todo llega en el momento perfecto y a mí se me despertó poco a poco; me empezaron a mostrar primero a Guías, Seres de Luz mostrándome sus mensajes tanto para mí como para las demás personas. Después comenzaron a mostrarme vidas pasadas con nitidez y siempre si eran la causa de algún bloqueo para sanar el aquí-ahora. Continuaron mostrándome otros planetas, otras dimensiones para nuestro crecimiento y finalmente, también el entre vidas, donde planificamos toda nuestra nueva encarnación.

Siempre muestran lo que cada persona está preparada para saber, ni más ni menos, y con mucho amor... No nos juzgan. Nos hablan con tanto amor porque saben que estamos en un cuerpo humano limitado por nuestra mente y que hemos venido a la Tierra a aprender la condición humana.

La Sanación se realiza conectando con toda la información y sabiduría del alma que se encuentra en el Akasha. Los Guías me han hecho ver cómo lo más importante de esta conexión y comunicación es la Sanación. La información va a la mente y poco más, mientras que la sanación eleva a nuestro personaje en esta vida y a nuestra alma.

Por ejemplo una alumna me contó que cada vez que veía en una película que violaban a una mujer era exagerado lo mal que se sentía. Una vidente le dijo que la habían violado en otra vida. Entonces la pregunté: ¿Y qué te hizo? Ella me respondió que la vidente no le hizo nada, solo se lo dijo. Entonces todavía



Siempre muestran lo que cada persona está preparada para saber, ni más ni menos, y con mucho amor...

No nos juzgan

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: **Katla Domínguez (Rashmi Rayo de Luz)**
Psicóloga Clínica
Maestría en Registros Akáshicos

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

TENERIFE 24 y 25 Noviembre 09h01 y 09h00	MADRID 12 y 13 Enero 09h01 y 09h00
MADRID 1 y 2 Diciembre 09h01 y 09h00	IBIZA 26 y 27 Enero 09h01 y 09h00
LAS PALMAS 8 y 9 Diciembre 09h01 y 09h00	BARCELONA 23 y 24 Febrero 09h01 y 09h00



sanación
espaciohumano.com

**Solo cumpliendo
nuestras
misiones de
vida y nutriendo
nuestras almas
de espiritualidad
dejaremos de
sentir esos vacíos
y nos sentiremos
en total plenitud**

→ valoré más la técnica de los Registros Akáshicos que, no sólo da información, si no que hay una verdadera sanación de lo que se ha quedado grabado en esa vida. Porque sólo con esa información te pueden hacer más daño todavía. Lo importante es sanarlo.

De las cosas más sorprendentes y maravillosas que se dan en una sesión es realizar una sanación, en el presente, de una vida pasada.

Una chica vino porque llevaba años queriendo quedarse embarazada sin conseguirlo. Al acceder a sus Registros inmediatamente nos mostraron una vida donde estuvo en una guerra, su marido murió en la batalla y sus tres hijos pequeños murieron en sus brazos de hambre.

Nos enseñaron cómo en su memoria celular estaba todavía grabada esa información: “para qué me voy a quedar embarazada si van a morir mis hijos”. La hicieron ver su planificación para esta vida, la sanaron el miedo de su inconsciente y... al mes me llamó para decirme que ipor fin estaba embarazada! Y ahora tiene una niña preciosa que les colma de felicidad.

No es el don de unos pocos: es un don que nos están regalando a cada vez más personas porque es un paso más en nuestra evolución en la Tierra

Otra mujer vino a consulta a sanar su relación con su hija de 15 años, que en ese momento era muy díscola y rebelde, y criticaba a sus padres por dedicarse al crecimiento personal. Sus Guías le sugirieron lo que tenía que hacer con su hija para sanar la relación. Por supuesto que no entraron en el Libro Álmico de su hija (es sagrado sin su permiso), si no que, desde sus propios Registros, la explicaron por qué tenía esta conducta y cómo podía sanarla.

Un mes después me llamó para contarme que nada más llegar a casa, la hija estaba ansiosa de que la contara lo que había ocurrido en la sesión, cuando ella rechazaba todo esto. Cuál fue la sorpresa de su madre cuando la hija le pidió realizar el curso y vinieron madre e hija a realizarlo juntas. Para mí fue muy bello verlas unidas pues era cómplice de la sanación que había ocurrido. Haciendo la sesión a la madre “salpicó” a la hija. Estamos tan unidos a nivel álmico por hilos de luz invisibles que es muy normal este tipo de sanaciones.

Por ello, cuando accedemos a nuestros Registros y entendemos para qué fin elegimos nuestras experiencias, estas se sanan de inmediato siempre con la lección aprendida para poder seguir evolucionando.



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

Noviembre

Domingo 3

Retiro de silencio 24h 70 €
Centro Marista de El Escorial

Sábado 10 de 11 a 14/16 a 20h

Hacia la paz interior 40 €
Curso Vivencia Esencial

Domingo 18 de 10 a 19h

Taller de Renacimiento 60 €

Miércoles 28 de 19:30 a 22h

Taller de Psicomagia para el cuerpo y para el alma 30 €

Diciembre

Sábado 8 y Domingo 9

Retiro de silencio 48h 140 €
Centro Marista de El Escorial

Sábado 15 de 11 a 14/16 a 20h

Descubriendo tu esencia espiritual 40 €
Curso Vivencia Esencial

Actividades continuas

Lunes 19h

Mindfulness

Martes 10:30 a 12h

Qí Gong

Miércoles 19:30 a 21h

Vivencia Esencial

Jueves 19:30 a 21h

Yoga

* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

www.adasec.net

adaseccultura@gmail.com

Adasec España Al Minuto

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

TU VIDA EN LA TIERRA ES TU VIDA EN EL MÁS ALLÁ

Este libro de Gabriele, la sabiduría divina, nos quiere explicar la vida en la Tierra y la vida en el Más allá, el nacimiento y la muerte, el margen de tiempo de vida y el de la muerte.

PVP: eBook 4,90 € - Libro 11,00 €

Y llévate de REGALO el libro: "Catástrofes. Cataclismos. Muerte"

tel. 689 886 056
www.EditorialGabriele.com

BENEFICIOS DE LA LUZ Y LOS FOSFENOS



ADRIANA S. SORINA
COACH FOSFENO PEDAGOGA

luz-natural-mente.com



Todos los adelantos de las investigaciones sobre la luz y los biofotones vienen a confirmar hoy día todo lo que los antiguos y grandes sistemas de pensamiento han afirmado siempre: nosotros somos seres de luz encarnados en un cuerpo físico para vivir en la densidad.

Vivimos con completa dependencia de la luz, nos alimentamos de la luz, funcionamos y evolucionamos con su ayuda y hasta cuando morimos nos disolvemos en la luz.

Vivimos en un medio natural mantenido por la luz del sol con un largo espectro desde el infrarrojo hasta la ultravioleta, que necesitamos también y de la cual somos totalmente dependientes.

Gracias al trabajo del Dr. Francis Lefebure podemos aprender sin ningún esfuerzo a transformar la energía de la luz en poder cognitivo y conciencia sutil, con la ayuda de una técnica sencilla llamada Fosfenismo que tiene como principal eje la luz.

Fosfenismo, o conocido también como Dr. Lefebure Methods, es un método de trabajo individual y excepcional que ayuda a depurar de una forma sencilla las emociones densas que nos impiden vivir en armonía con nosotros mismos y nuestros entornos.

Es evidente que la luz es esencial para nuestra vida y sabemos, gracias a todo el trabajo del Dr. Francis Lefebure, que la aplicación directa de la luz aporta muy buenos resultados en los casos de ansiedad, depresión, insomnio y estrés con la ayuda de los fosfenos.

La primera acción de los fosfenos se hace evidente sobre el sistema nervioso, con una relajación profunda y una sensación de reposo que se siente después de haber hecho algunas observaciones.

**Cerebro y corazón juntos
en presencia de la luz
te abren sencillamente
la puerta de la conciencia**

En la vida cotidiana cuanto más calma se experimenta y más se descansa, más eficaz y disponible se está para realizar nuestras actividades.

Los fosfenos son las manchas multicolores que podemos ver con los ojos cerrados o abiertos después de observar controladamente una fuente de luz natural. Nosotros utilizamos las lámparas fosfénicas para realizar las observaciones sin ningún

riesgo para nuestros ojos. Estas lámparas fosfénicas contienen en su interior un filtro especial para proteger los ojos y todos los colores del espectro solar en una proporción del 92%.

Dr. Lefebure Methods es un trabajo muy apreciado en pedagogía, los estudiantes en presencia de la luz fosfénica experimentan claridad mental y mejoría significativa en el aprendizaje, memorización y creatividad.

Cuando la luz llega a nuestro cerebro se produce de una manera natural la estimulación de la glándula pineal, nuestro reloj biológico que segrega serotonina y melatonina. La glándula pineal es la encargada de aportarnos equilibrio entre sueño y vigilia.

Cuando la luz llega a nuestro corazón toda la vida cobra un sentido especialmente esencial para la propia existencia. Cerebro y corazón juntos en presencia de la luz te abren sencillamente la puerta de la conciencia.

Gracias a los fosfenos podemos acceder fácilmente a nuestro ojo interno para ser más



intuitivos, más creativos, más equilibrados y confiados en nosotros mismos.

El fosfenismo es fácilmente aplicable en cualquier ámbito profesional si se comprende y se aplica correctamente la técnica.

Totalmente compatible con todas las terapias, la aplicación de la luz fosfénica amplifica los resultados esperados, aportando potencia y más energía en los procesos de sanción. Puedes descubrir los fosfenos, Dr. Lefebure Methods® un poderoso método de crecimiento personal con más de 60 años de divulgación internacional e investigación constante mediante seminarios.

DR. LEFEBURE METHODS®

Sabemos transformar la energía de la luz en equilibrio emocional, mejora cognitiva y expansión sutil

Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad

CURSO MADRID: 24 de noviembre

Plazas limitadas

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Adriana S. Sorina TI: 609 119 646

BioCultura
STAND 960

www.luz-natural-mente.com

Centro Mandala
C/ Cabeza, 15 Madrid



LAS VOCES DE LAS BRUJAS EN EL SAUCE

Me encantó una leyenda escuchada hace años que hablada de las brujas del sauce



GUADALUPE CUEVAS

guadalupecuevas.com

Decía que dentro del sauce habitaba el gran espíritu de la vieja bruja, aquella que daba forma y voz a todas las brujas del pasado. Si te sentabas bajo sus ramas y abrías tu alma al susurro de sus hojas movidas por la brisa del viento, podrías escuchar las voces de las antiguas mujeres que te contarían sus historias y sus conjuros secretos.

Brillando la luna en las aguas de la laguna, una noche me acerqué bajo el sauce que tantas veces me abría las puertas en mis paseos por ese lugar tan apreciado por mí. Era una noche de finales de verano y se había levantado un viento misterioso provocando una danza de seducción en sus ramas y un vaivén de sombras y luces plateadas producido por el rostro de la luna en sus hojas. No pude resistirme al encanto de esta llamada y me senté a los pies de la vieja, abriendo los oídos de mi alma bruja a aquello que las voces del pasado me querían recordar.

Evoqué en el corazón la conexión con mi linaje antiguo y recordé a mi abuela materna, despidiendo en la penumbra de la luz de las velas a aquellos que

morían, y susurrando las palabras que limpiaban el alma; frases que despejaban el miedo y que traían la esperanza y la paz antes del último viaje. Solo su presencia era consuelo para aquellos que iban a cruzar el umbral.

Recordé a mi abuela materna, despidiendo en la penumbra de la luz de las velas a aquellos que morían, y susurrando las palabras que limpiaban el alma

A mi abuela, nunca se la llamó bruja, ni fue reconocida como bruja, ni como parte de este linaje ancestral de las mujeres medicina, sin embargo, ella era guardiana de todos los umbrales: despedía a los que partían y recogía en sus brazos a los que nacían. Sin ningún rito estructurado ella sostenía los misterios de la vida y de la muerte. En sus actos y palabras realizaba de forma sencilla y natural, integrada en la vida de su día a día, al servicio de su tribu, el oficio y el arte de la bruja " la que guarda todos los umbrales".

En esta noche, sentaba bajo el árbol encantado me llegaron las voces de tantas mujeres anónimas que silenciosamente y sin definirse con

ningún nombre acudían a la llamada de los partos, de las enfermedades y de las muertes.

Ellas entonaban cantos, conjuros o rezos, pero lo importante no era lo que decían, pues a veces lo hacían con un ritmo monótono, con una letanía que provocaba el trance de la paz y del descanso. Lo más importante, era su presencia, pues en medio de la penumbra o del temor ante los misterios, esta fuerza sabia y antigua que estaba en ellas podía sostener el miedo al tránsito y encender en los corazones la luz de la confianza interna.

Hoy los nacimientos son asépticos, y las enfermedades y las muertes también. Es bastante importante aquello que perdimos. Su oficio se perdió con ellas. Tristemente, su poder no reconocido se fue al olvido y lo que quedó fue una capa de miedo y superstición.

Sentada bajo el sauce, sintiendo en la brisa encantada el susurro de sus voces, pude percibir en mi sangre palpitante el espíritu de estas mujeres, la inmensidad de su sencillez, la grandeza de su pequeñez, el poder de sus palabras en el silencio, y qué curioso... no pude evitar sentirme un "poco avergonzada" de llamarme bruja, un poco pequeña ante su grandeza y a la vez muy agradecida de que acariciaran mi piel con el soplo del viento.

Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"

ARQUETIPOS EN CONSULTAS INDIVIDUALES:

- SAMANDO LAS HERIDAS CON LA MADRE
- ENCUENTRO CON LA HERMANA OSCURA EN LAS PROFUNDIDADES
- LO MASCULINO SACRADO (abrazando al padre, al hermano o al amante)

MARTES Y MIÉRCOLES MAÑANAS, JUEVES TARDES

NUEVO GRUPO:
LA BRUJA, LA CHAMAN, LA SACERDOTISA
Siguiendo el camino de la antigua sabiduría del caldero
(ÚLTIMOS DOMINGOS DE CADA MES)

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

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



ESPACIO
HUMANO

**Revista de
Diciembre nº235**

Te ayudamos a dar
a conocer tu actividad
a miles de lectores
400 puntos de distribución
en Madrid



**CIERRE DE EDICIÓN
15 DE NOVIEMBRE**



Próximos envíos disponibles

12 de noviembre
22 de noviembre
26 de noviembre
5 de diciembre
18 de diciembre
21 de diciembre

info contacto@espaciohumano.com

y También
Campañas Redes Sociales



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

Noviembre

1 Jueves

PUERTAS ABIERTAS DE HATHA YOGA, PILATES Y AIR PILATES

SEMANA DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE

Imparte: Janakisharan y David Alcalá
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Reservar Tl. 666 76 35 06

3 Sábado

MEDITACIÓN Y CÁNTICO DE MANTRAS

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

MUJERES EN CÍRCULO: CHAMANISMO FEMENINO Y TRADICIÓN CELTA

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

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

4 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

5 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

6 Martes

VIVIR UNA VIDA ESPIRITUAL EN UN MUNDO MATERIAL

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

MEDITACIÓN

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

7 Miércoles

CULTURA NATURAL ELECCIONES ANDALUCÍA 2018: COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

8 Jueves

CHARLA-MEDITACIÓN REGISTROS AKÁSHICOS Y CONEXIÓN INTERIOR

Hora: 18:30
Imparte: Roberto Ortega
Lugar: AESE
Confirmar asistencia Tl. 637 37 53 40

MEDITACIÓN

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

9 Viernes

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN AYURVÉDICA

Hora: 19:00
Lugar: Harit Ayurveda

10 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 MEDITACIÓN

Hora: 17:00
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

11 Domingo

MEDITACIÓN

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

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

12 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

13 Martes

EQUILIBRIO EMOCIONAL CON LOS ACEITES ESENCIALES

Hora: 18:00
Imparte: Laura Robledo
Lugar: Centro Ailim

LA LLAMA VIOLETA: UNA ALEGRIA PARA LA VIDA

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

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI O ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

14 Miércoles

VIVENCIA ESENCIAL

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

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI O ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

15 Jueves

MEDITACIÓN

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

DÓNDE ENCONTRAR LAS CLAVES DE LA SALUD.

CÓMO TOMAR CONCIENCIA DE LAS LEYES QUE OPERAN DENTRO Y FUERA DE NOSOTROS

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

SUPERVISIONES DE CASOS EN TERAPIA FLORAL

Hora: 20:00
Imparte: Rosa Medinilla
Lugar: Seflor

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI O ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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

16 Viernes

REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

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

17 Sábado

CONFERENCIA REIKI

Hora: 10:00
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Imprescindible reservar Tl. 666 76 35 06

TECNOLOGÍA DE LA LLAMA VIOLETA CONFERENCIA Y MEDITACIÓN

Hora: 18:00
Organiza: Encuentros Espirituales para al Evolución de la Conciencia
Imparten: Patricia Paulo y Martín Anello
Lugar: Espacio Ronda, Ronda de Segovia 50
Entrada libre y donación consciente

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN

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

18 Domingo

MEDITACIÓN

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

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

19 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

20 Martes

EL ARTE DE LOS DECRETOS. BIJA MANTRAS

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

21 Miércoles

LOS CICLOS BIOLÓGICOS Y SU VALOR TERAPÉUTICO

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

VIVENCIA ESENCIAL

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

22 Jueves

FLORES PARA MI NIÑO

Hora: 20:00
Imparte: Rosa Medinilla
Lugar: Seflor

23 Viernes

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKASHICOS:

SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS

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

24 Sábado

PENSAMIENTO POSITIVO

Hora: 10:00
Imparte: Janakisharan
Lugar: Om Ganesha (Móstoles)
Confirmar asistencia Tl. 666 76 35 06

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

25 Domingo

MEDITACIÓN

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

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

26 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

27 Martes

¿QUIÉNES SON LOS MAESTROS ASCENDIDOS? ¿CUÁLES SON SUS ENSEÑANZAS?

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

28 Miércoles

SHOWCOOKING GRATUITO*: COCINA ENERGÉTICA DE INVIERNO

*Actividad gratuita si gastas 5€ en la ecotienda la Biotika
Hora: 18:30
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

29 Jueves

**LA CONDICIÓN DE TU SANGRE
ES LA LLAVE DE LA SALUD**
**LA IMPORTANCIA DE CONOCER CÓMO
FABRICAR UNA CALIDAD DE SANGRE**
Hora: 19:15 Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Escuela de Vida Tl. 695 309 809

LA TERAPIA FLORAL EN LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

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

30 Viernes

MESA REDONDA: CÓMO APLICAR LOS REGISTROS AKASHICOS A NUESTRA VIDA. CASOS PRÁCTICOS.

Hora: 18:00 Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

Diciembre

1 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MUJERES EN CÍRCUL

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

2 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

5 Miércoles

CULTURA NATURAL ELECCIONES ANDALUCÍA 2018; COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

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

CONSULTA
LA AGENDA
DE CURSOS



ESPACIO
HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

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

Harit Ayurveda
C/ Orense 9, 7 A.
Tl. 91 534 57 55

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



**ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA**

BELÉN BENITO
660 456 944
www.acupunturaymas.com
belen.mtch@hotmail.com

Astrología

CONCHITA CARRAU
Tl. 625 54 70 50

AtlasProfilaX

DAVID VIÑES
Tl. 91 522 54 16

Ayurveda

BHARAT NEGI
Tl. 600 720 357

CENTRO ESTUDIOS AYURVÉDICOS
Tl. 600 236 954

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



lacasatoya
-Lo mejor para tus cursos-
**BUFFET LIBRE y
SALAS GRATIS**

Gran sala circular de 180 m²
Tel: 976609334 - 625547050
Aluenda, a 2 h. de Madrid por
la autovía A-2 (1 h. en AVE)
www.lacasatoya.com

Coaching

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



CENTRO AILIM
91 777 66 72 centroailim@ailim.es www.ailim.es
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

**CURSO MONOGRAFICO
Constelaciones Familiares
de enfermedades y sintomas**

10-11 noviembre
Taller: Afrontar las crisis
7 noviembre 18:45 h

*Libros regalo + sesiones individualizadas. *Ingeniería
Para más información visita nuestra web

Craneosacral

**ESCUELA INTERNACIONAL
DE ESCUCHA CRANEAL LALOUH**
Tl. 636 40 51 28

Chikung/QiGong

JANÚ RUIZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

THE INNER KEY
Tl. 91 856 99 72

ENEGRAMA- VICTORIA CADARSO TEAM
Tl. 91 549 61 26

CURSO ACELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88

VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410



Zenith
Crecimiento Personal

CRECIMIENTO PERSONAL ONLINE
TRABAJO INTERIOR
EMPODERAMIENTO
ENTENDIMIENTO Y COMPRENSIÓN

www.zenithcrecimiento.com



CENTRO AILIM
91 777 66 72 centroailim@ailim.es www.ailim.es
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

TALLER TERAPÉUTICO RESIDENCIAL
En busca de la felicidad

23-25 noviembre

Con rebirthing, transgeneracional,
proyecto sentido, arquetipos,
juego consciente, musicoterapia y más

Para más información visita nuestra web

Dietética

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

COOK AND RELAX

lacocinaalternativa.com
LA BIOTINA 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

ECOCENTRO

Tl. 91 553 55 02



LACANELA
ecotienda • fitoterapia

alimentación: vegan • glutenfree • raw
cosmética bio • libros • regalos...

Explic y Misa 1191 531 49 06 SOE
www.lacanelabiocentro.com
@biocentro La Cañeta @biolacanela



ROSA de INDIA
HERBOLARIO

Productos Biológicos
Flores de Bach
Cosmética Natural
Naturopatía
Dietas
Reiki / Tarot

C/ Empedrada, 8 • Villanueva de la Cañada
Tel: 91 815 76 24 • www.rosadeindia.com

Espiritualidad

**INSTITUTO DE ESTUDIOS
BHAKTIVEDANTA**
Tl. 91 521 30 96



ENCUENTROS ESPIRITUALES
Evolución de Conciencia

CONFERENCIAS Y MEDITACIÓN
PATRICIA PAULO Y MARTÍN ANELLO

**NUEVA TECNOLOGÍA
DE LLAMA VIOLETA**

SAB. 17 NOV 18HS

ESPACIO RONDA MADRID
Ronda de Segovia 50 Madrid
Info: 654845958
www.encuentroespirituales.org

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

Kinesiología



Casi Natural

Naturopatía - Kinesiología
Transpersonal - OtrasVidas
Par Biomagnético, EFT
Constelaciones Familiares

912 109 148 Madrid
www.casinatural.com

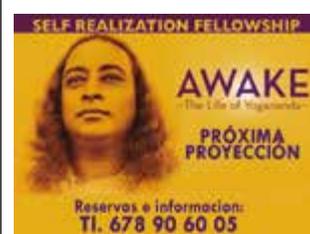
Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Meditación/Mindfulness



SELF REALIZATION FELLOWSHIP

AWAKE
-The Life of Yoga-

PRÓXIMA
PROYECCIÓN

Reservas e información:
Tl. 678 90 60 05

Naturopatía



**MEDICINA ALTERNATIVA
NATURAL Y ESPIRITUAL**

Consultas gratis

Se atiende todo tipo de problemas

Tl. 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

EUTIQUIANO ENDJE
Tl. 686 101 589

Pedagogía

KULTURO NATURA Partido anarkista modera, ekologia kaj naturista. Ne militoj kaj aŭ terorismo, jes lego de paco, celoj ' '  kaj rimedoj moderaj: darma, bakti, raja kundalini, hata jogo Tel.: 636 76 73 35 www.culturalnatural.org	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.culturalnatural.org
--	---

PNL

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO
Tl. 91 533 52 90

INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
Tl. 685 88 35 32

Psicología

3CONTIGO Tl. 911 367 694

ADHARA PSICOLOGIA Tl. 639 135 102

Consulta Directa Online  Presencial (Madrid)

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

SOFROLOGIA
Depresión, Obsesiones, Anorexia, Ansiedad, Fobias, Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
Médico Sofrologo - Cof. 34.706
C/Ponzano, 89-1º Centro
«Me-Ultimo Camino»
Tlfno.: 680 213 685
www.transformacionpsicologica.com

VICTORIA CADARSO TEAM- PSICOLOGÍA ENERGÉTICA victoriacadarso.com

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Registros Akáshicos

MARÍA JOSÉ TRILLO
Tl. 696 078 626

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI
Tl. 659 90 14 48

Registros Akáshicos

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI
- Nivel I y Nivel II (diseñación 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 AKASHICOS: CONEXIÓN CIELO TIERRA
Lecturas individuales
Canalizaciones con cuanco de cuarzo
Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
619 321732
www.sandrarguelles.com

REGISTROS AKÁSHICOS
Inicio formación completa
Registros Akáshicos 2018/2019
23ª promoción
Lecturas individuales - Talleres
Roberto Ortega Tl: 637 375 340
www.estarenarmonia.es

Reiki

CENTRO DE MASAJE MANUAL
Tl. 609 490 287

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
Tl. 91 766 04 23

Respiración/Rebirthing

CARLOS VELASCO
Tl. 627 865 058

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
MAESTRIA RASHMI USUI.
Reflexología podal
También en SEFLOR  CRECIMIENTO INTERIOR
629 677 047
www.crecimientointerior.com

TERAPIA FLORAL
www.concienciaesencial.com
Fernando Sánchez
Tl. 646 201 237
Terapia Sacrocraneal

TRCD

CENTRO TRCD
TALLERES 2018-2019
REJUVENECIMIENTO FIBRAL DEL CUERPO Y DE LA MENTE
Presencial. Una vez al mes
OPCIÓN ON LINE: enviame el audio
SOLICITARLA A ROSA BRIONES
trcdformacion@gmail.com
ROSA BRIONES 696 83 58 55

Vacaciones

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
YOGA ALLIANCE
YOGA ORGANICO
Tlf. 913105181 - MADRID

CONSULTA LA AGENDA DE CURSOS



ESPACIO HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

Ventas - Alquileres - Traspasos

Centro de Terapias de Vanguardia
ALQUILA:
• Salas de 20, 25, 50 m²
• Despachos
En Goya, 83, junto Corte Inglés.
Metro Goya www.centrolua.es
Telf: 675132885 / 679124716

ALQUILER 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

 Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)

633 296 978
info@espacio-encuentro.com
www.espacio-encuentro.com

SE ALQUILA DESPACHO TRANQUILO Y
LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO.
TL. 609 889 557

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

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 ANTÓN MARTÍN
C/ ATOCHA. TL. 91 429 16 40

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

SE ALQUILA PRECIOSA HABITACIÓN MUY
LUMINOSA CON BAÑO PRIVADO Y WIFI EN
CALLE ORENSE, NUEVOS MINISTERIOS. CON
DERECHO A USO DE COCINA (SOLO VEG) Y
SALA DE YOGA. NO FUMADORES.
TL. 664 462 368

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


Mensajes

VARIOS

Busco alquiler para vivir todo el año, en
MIRAFLORES DE LA SIERRA, Manzanares ...
Casa para una persona, ambiente lo más
natural y sano posible, bien comunicada por
transporte público. Casa tranquila y sin
vecinos. Llamar los lunes de 9,30 a 11 horas.
Telf. 918 445 238

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 gay de 35 años, capricornio. Estoy
preso temporalmente, pero salgo libre
próximamente. Busco amigos y amigas para
cartearnos y posiblemente conocernos a mi
salida. También chico o chica para alquilar
piso en Madrid Capital o periferia y compartir
gastos a medias. Contactar conmigo sólo por
carta, no tengo internet ni teléfono. Escribir a
**José Manuel Díaz Castellanos - Penitenciaría
Madrid 06 - Aranjuez, 28300 Madrid**

Chica de 57 años desearía entablar relación
con soltero de edad similar, de aspecto
agradable (doy lo que pido). Preguntar por
Gloria Telf. 689 873 545

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,
mariam_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
Telf. 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.

Busco una chica de 46 a 50 años de Madrid
que le guste el mundo del misterio, viajes,
excursiones y conocer lugares nuevos.
Dejéme un correo con tu nombre y una foto si
es posible. Mi correo es:
angel.j.moron@gmail.com.


Instagram
Escanea esta imagen
con la cámara de Instagram y
Síguenos


ESPACIO HUMANO


ESPACIO HUMANO
Escanea esta tarjeta de identificación en Instagram
para seguir a espaciohumano

¿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.



LA BOTICA DE SOR ISABEL
Sor M^a Isabel Lora
LIBROS CÚPULA

Sor Isabel Lora es una monja dominica que ha trabajado durante diez años en la enfermería del convento de Nuestra Señora del Rosario, en Daroca. En las páginas de este libro, nos ofrece recetas populares -siempre desde el respeto a la naturaleza- que nos ayudarán a curar resfriados, cuidar nuestra piel, combatir el acné o las arrugas, evitar la caída del cabello, calmar un dolor de muelas, parar una hemorragia nasal, eliminar la halitosis, entre otras dolencias comunes.



LA NOCHE LO MERECE
Gopala
SÉNECA

¿Qué encontraré en estas páginas?

Es frecuente que el lector se formule un interrogante así al comenzar su andadura por un nuevo libro. Poesía... susurros, silencios, sorpresas, sueños y uncuento para sonreír... "La noche lo merece"... También el día... Las horas completas de cada jornada... Para vivirlas, como indica Gopala con pasión y razón, como si cada momento fuera el último instante de tu vida... Una vida que, nos sigue diciendo, es más vida si exprimimos nuestro amor y lo regalamos constantemente.



MEDITAR 3 MINUTOS
Christophe André
KAIRÓS

Meditar 3 minutos ofrece

40 ejercicios para concienciar nuestro estado interior, escuchar el rumor del mundo o contemplar la naturaleza. Un auténtico tratado para entablar amistad con uno mismo y con el mundo. Si eres principiante, estos ejercicios, presentados por uno de los pioneros de la meditación laica en Europa harán que tengas ganas de investigar más. Si ya meditas, pueden ayudarte a refrescar tu práctica y a vivirla a diario.



CURAR CON LA FUERZA DE LA NATURALEZA
Andreas Michalsen
PLANETA

La medicina será integrativa o no será. Después de décadas de hegemonía de la medicina convencional y de la industria farmacéutica, llega por fin una medicina que no renuncia a la tecnología, pero que abraza por igual la tradición occidental y la oriental. En una sociedad poscrisis en la que triunfan fenómenos que beben del budismo como Marie Kondo, en la que prácticas como el pilates, el yoga, la meditación y la alimentación consciente están incorporadas en nuestra cotidianidad, empieza a despuntar una nueva visión de la medicina.



LO ESENCIAL DE LA GRAFOLOGÍA
Clara TAHOCES
LUCIÉRNAGA

Guía útil para introducirse y profundizar en el apasionante estudio de la grafología tratando la forma, tamaño e inclinación de letra, la organización de los escritos, la dirección de las líneas, la presión, velocidad y conexión, así como los rasgos de la firma y de la rúbrica. Contiene numerosos ejemplos que te permitirán familiarizarte con una disciplina que cuenta con aplicaciones tan distintas como la selección de personal, el tratamiento de trastornos psicológicos o el análisis del comportamiento infantil.



HUESOS SANOS
Dra. Laura Kelly & Helen Bryman Kelly
SIRIO

Con demasiada frecuencia los medicamentos recetados para prevenir la pérdida de masa ósea no llegan a alcanzar los resultados esperados. Los suplementos de calcio, alimentos procesados enriquecidos y los productos lácteos pasteurizados no resuelven el problema porque el calcio que contienen no llega a ser absorbido por los huesos. Las autoras han creado una dieta para la salud de los huesos por medio de la cual Helen consiguió detener la pérdida ósea que sufrió después de padecer una osteoporosis severa durante casi 20 años.

DATOS...

▪ **40 EJERCICIOS**
para concienciar nuestro estado interior

▪ **7 TABLAS**
de yoga para los 7 días de la semana

24 Y 25 NOVIEMBRE

FESTIVAL DE YOGA: LA SALUD ES RIQUEZA

Con Swami Sivadasananda, Swami Santoshananda, Gopala, Lakshmi y profesores del Centro Sivananda.

Fin de semana para celebrar juntos todos los aspectos del yoga. La ocasión para compartir la energía positiva y dinámica del yoga.

Invitado especial: Jorge Carvajal.

Programa del festival

Sábado 24 de noviembre

- 12:00h Taller de correcciones para profesores: Precisión en el asana
- 12:00h Clase de yoga: Yoga y corazón (2 niveles)
- 14:00h Comida vegetariana
- 15:00h Conferencia Jorge Carvajal: Conciencia y salud
- 17:00h Clase de asanas: Cuidando tu sistema nervioso
- 19:00h Satsang. Prana: clave para la salud

Domingo 25 de noviembre

- 12:00h Clase de yoga: Asanas y kriyas para el sistema digestivo (2 niveles)
- 14:00h Comida vegetariana
- 15:00h Conferencia: Cambia tus hábitos de salud
- 17:00h Clase de yoga: Equilibrio en el asana
- 19:00h Satsang. Vedanta: Conócete y sé libre

Más info: sivananda.es/eventos/festival-de-yoga-la-salud-es-riqueza
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta Sivananda C/Eraso 4, bajo Tl. 91 361 51 50

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

YOGA Y MEDITACIÓN

Sábado 10 de noviembre a las 17:00.
La mejor forma de conocer y experimentar en directo el yoga y la meditación. Clases de prueba gratuitas, introducción a la meditación, conferencia, y degustación vegetariana.

Más info: Centro de Yoga Sivananda Vedanta Sivananda C/Eraso 4, bajo Tl. 91 361 51 50
sivananda.es

PILATES, AIR PILATES Y YOGA

Semana del 1 al 7 de noviembre
Aprovecha para probar gratis las clases de hatha yoga, pilates y air pilates de la mano de los profesores Janakisharan y David. Plazas limitadas. Imprescindible reservar.

Más info: Centro Om Ganesha C/Pintor Velázquez, 15, Móstoles + info 666 76 35 06 yogamostoles.com

MÚSICA

EDUARDO PANIAGUA EN BIOCULTURA

Sábado 3 de noviembre
Hora: 18:30 Sala N-102
Presentará el espectáculo "Trovadores de las 3 Culturas". Junto con el gran músico sudanés Wafir S. Gibril y Pedro Burruezo. Músicas de trovadores de las tres tradiciones espirituales de Al Andalus. Aires andaluses, piezas sefardies, cántigas de Alfonso X El Sabio... Piezas antiguas y piezas originales nuevas
Lugar: Feria de Madrid IFEMA biocultura.org

VIAJE MEDITATIVO SONORO CUENCOS DE CUARZO Y OTROS INSTRUMENTOS

28 de noviembre Hora: 19:00 Lugar: Ailim + info 91 777 66 72 y ailim.es

Y ADEMÁS...

KIRTAN PIZZA

Sábado 3 de noviembre
Hora: 18:30 Kirtan con instrumentos clásicos de la India y pizza
Lugar: Centro Hare Krishna C/Espíritu Santo 19, local Organiza: Instituto de Estudios Bhaktivedanta + info 648 93 18 85 iebhaktivedanta.es

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

HARIT AYURVEDA SALUD

15% descuento en tu primera compra de productos Ayurveda

KOGO

Gratis un diagnóstico de la piel

CENTRO AILIM

Sesión de baño de sonido con cuencos, diapasones, canto armónico, flauta nativa y otros. Sesiones 1 hora: 30€

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio

SALMAH ONCOLOGÍA INTEGRATIVA

Sesión informativa gratuita



¿Quieres recibir **ESPACIO HUMANO** en casa?

espaciohumano.com



Suscríbete y disfruta del invierno cuidándote

- Precio 25€ - 1 revista/mes (11 números)
- SUSCRIPCIÓN ESPECIAL TIENDAS Y CENTROS Precio 60€ - 7 revistas/mes (11 números) Consultar otras cantidades

Tl. 91 311 79 21
clara@espaciohumano.com

EXPERTOS EN MARKETING CONSCIENTE

En Espacio Humano ponemos a tu disposición nuestra formación y experiencia de 22 años en el mundo de las terapias complementarias, la salud natural y el desarrollo personal, promocionando cursos, consultas y tiendas que fomentan un estilo de vida saludable. Hablamos tu lenguaje y te asesoramos de forma personalizada porque tu éxito es nuestro éxito

TE OFRECEMOS

- ✔ Promoción en revista en papel
- ✔ Artículos
- ✔ Mailings
- ✔ Banners
- ✔ Agenda en espaciohumano.com
- ✔ Campañas en Redes Sociales
- ✔ Diseño gráfico
- ✔ Reparto de folletos



Gracias José

Y gracias a María, Sheila, Mario, José Luis.... gracias a los que de verdad hacen posible que seamos lo que somos.

José, 56 años

Proveedor de verduras ecológicas y gran amigo, desde 2009.



DISFRUTA DE NUESTROS DESCUENTOS DIARIOS

Porque hay muchas maneras de ser ecológico.

En El Vergel llevamos 15 años recorriendo España en búsqueda de los mejores proveedores, productos locales/km0, sostenibles... en definitiva, ofrecemos un producto ecológico de calidad y con todas las certificaciones.

elvergelecolgico.com

L, D

10% > DÍA DEL SOCIO

M, J, S

20% >

X

15% > HERBOLARIO

V

15% >