

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº235



   espaciohumano.com

diciembre
2018

LA SOPA MÁGICA CONTRA LOS VIRUS

SALUD NATURAL ENTREVISTA CON ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD, PRESIDENTE DE COFENAT
ESTILO DE VIDA EL TAO, UN CAMINO CON CORAZÓN POR JANÚ RUÍZ
DESARROLLO PERSONAL LAS PRIMERAS NAVIDADES SIN TI POR OLGA ALBALADEJO



Carta de Espacio Humano a los Reyes Magos

*Más momentos con nuestros seres queridos
Que no nos falte la comida rica y ecológica
Paz, entendimiento y comprensión para el mundo
Libertad para elegir cómo cuidar de mi salud
Tiempo libre para no perderme ni una clase de yoga
Una sonrisa y un abrazo cada día*

Feliz Navidad
y que se cumplan vuestros deseos

ESPACIO
HUMANO



SIGUE

tus sueños

ELLOS SABEN EL CAMINO



FELIZ NAVIDAD, FELIZ 2019


cofenat
Somos profesionales. Somos COFENAT



DICIEMBRE 2018 - Nº 235



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/Gabriel García Márquez 4, planta 1
(Oficinas Regus Las Rozas)
Las Rozas - 28232 Madrid
Tel. 640 297 904
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

UNA "SOPA" MÁGICA CONTRA LOS VIRUS

Sergio García Calvillo
Pág. 6

INTELIGENCIA SANADORA EN PLANTAS MEDICINALES

Palmira Pozuelo
Pág. 10

MASAJE PROFUNDO DEL TEJIDO CONECTIVO

Belén Benito
Pág. 14

ENTREVISTA AL PRESIDENTE DE COFENAT: ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD

Espacio Humano
Pág. 16

MÉTODO AVIVA

Adrienn Beliczky
Pág. 22

RADICALES LIBRES SUS VERDADEROS EFECTOS SOBRE NUESTRA SALUD

Alkanatur
Pág. 24

REFLEHOTERAPIA PODAL EN PERSONAS HOSPITALIZADAS

Carmen Benito
Pág. 26

TARTA MOUSSE VEGANA SIN GLUTEN DE ZANAHORIA Y COCO

Ecocentro
Pág. 30

CHI KUNG EL TAO UN CAMINO CON CORAZÓN

Janú Ruíz
Pág. 32

LAS DIVERSAS RAMAS DEL YOGA

Ramiro Calle
Pág. 34

¿SE PUEDE SER PROFESOR DE YOGA?

Antonio Bolívar
Pág. 36

EL YOGA DE PATANJALI (III) LOS 3 TIPOS DE ASPIRANTES

Sivananda
Pág. 38

EL GATO YOGUI Y EL BOSQUE QUE MEDITABA YOGA Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS

Violeta Arribas
Pág. 40

LA DOULA

Volanda Caballero Gardyn
Pág. 44

PRIMERAS NAVIDADES SIN TI ¿CÓMO PODEMOS DISFRUTARLAS?

Olga Albaladejo Juárez
Pág. 46

SANA LAS DECEPCIONES Y RUPTURAS DE CORAZÓN CON COACHING PNL

María M. Alcázar
Pág. 48

¿BUSCAS FUSIONARTE CON TU PAREJA Y SER SOLO UNO?

Cristina Cáceres Mangas
Pág. 52

PROSTITUCIÓN EMOCIONAL

Mayla J. Escalera
Pág. 54

MÉTODO TRCD: LA CALLE DE LA VIDA Y EL REJUVENECIMIENTO

Rosa Briones
Pág. 56

¿Quieres recibir en casa? ESPACIO HUMANO





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

espaciohumano.com







LA CIENCIA DE LA PALABRA HABLADA

C. C. Saint Germain

Pág. 58

CONFERENCIAS

Pág. 60

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 62

LIBROS

Pág. 65

NOTICIAS

Pág. 66



Feliz Navidad

Ya está aquí. ¿Eres de los que les encanta esta época del año llena de luces y decoración alegre, de reencuentros familiares y con amigos? ¿O de los que te pones triste y deseas que pasen cuanto antes? Es comprensible cada postura. Parece que estamos todos obligados a ser felices y a consumir pero mucha gente no está pasando por el mejor momento; hay mucha soledad, precariedad económica, enfermos, familias divididas, o de luto porque han perdido algún ser querido recientemente. Miremos a nuestro alrededor y tengámoslo en cuenta. A veces una palabra amable, un abrazo, un detalle puede significar mucho.

El anuncio de un licor que se ha hecho viral en estos días nos hace reflexionar sobre el tiempo que pasamos con nuestros seres queridos. Menos del que nos gustaría. Disfrutemos de las comidas de empresa, de las cenas familiares y los reencuentros con amigos, pero tendríamos que darle prioridad a lo importante en nuestras vidas. Sé que tenemos un estilo de vida en esta sociedad que no lo favorece pero intentemos sacar un hueco para vernos más. Merece la pena ¿verdad? Y hablando de prioridades, la salud es una de ellas y por eso os pedimos que si estáis en redes sociales apoyéis con el hashtag #YoUsoTerapiasNaturales la campaña de APTN-COFENAT para defender la libertad de elección sobre nuestra salud y el uso de las terapias alternativas contra el plan del Gobierno y contra los furibundos ataques de los que nos califican de Pseudociencias.

2 de cada 3 españoles ha acudido alguna vez a las terapias naturales. Somos muchos. Que oigan los políticos nuestra voz
Gracias

www.lacasatoya.com

Centro de cursos, turismo alternativo

- CURSOS -

TANTRA Y AMOR CONSCIENTE: Del 3 al 9 de Dic. / RETIRO DE SANACIÓN INTEGRAL: Del 6 al 9 / TANTRA, AMANDO CON EL CORAZÓN: Del 6 al 9. / TANTRA, ESENCIA DE VIDA: Del 14 al 16 Dic. / LOS PORTALES DEL ALMA (5 ritmos), FIN DE AÑO: Del 28 de Diciembre al 2 de Enero de 2019.

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



UNA SOPA "MÁGICA" CONTRA LOS VIRUS



No escatimar en hierbas y especias en la cocina es una forma sencilla de reforzar nuestro sistema inmunitario



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

sergiogarciacalvillo.simplesite.com

África, el Caribe, América, China, Tailandia, India, los países árabes, Europa del Este,... las civilizaciones del mundo entero han hecho desde siempre un gran uso de las especias, y todo por una buena razón.

Las hierbas y especias son una forma sencilla y accesible a todos los bolsillos de darle buen sabor a la comida, al mismo tiempo que se incrementan las cualidades nutricionales y terapéuticas de los alimentos.

En concreto, el ajo es valorado en la mayoría de las civilizaciones por sus propiedades curativas, sobre todo contra las enfermedades infecciosas como el resfriado y la gripe.

Esto se debe posiblemente a sus efectos estimulantes del sistema inmunitario. El ajo fresco es un poderoso agente antibacteriano, antivírico y antifúngico.

La penicilina rusa

El ajo, cuyo nombre científico es *Allium sativa*, se conoce históricamente por su capacidad para combatir los virus y las bacterias. Los antiguos egipcios recomendaban el ajo para tratar 22 enfermedades. Según un pa-

piro del año 1500 a.C., los obreros que construían las pirámides lo consumían para aumentar su resistencia y estar sanos.

A partir de la Edad Media se utilizó para curar las heridas. Se machacaba o cortaba en láminas muy finas y después se aplicaba directamente sobre las heridas para impedir que se extendiera la infección. En 1858 Louis Pasteur ya puso de manifiesto que se podía matar a las bacterias rociándolas con jugo de ajo. Durante la Segunda Guerra Mundial, los rusos hicieron gran uso de un preparado a base de ajo en los campos de batalla, hasta tal punto que los aliados lo bautizaron con el nombre de “penicilina rusa”.

El ajo fresco es un poderoso agente antibacteriano, antivírico y antifúngico

El ajo en la temporada de resfriados y gripe

Las enciclopedias de medicina natural atribuyen al ajo una gran cantidad de propiedades terapéuticas. ¡Se han identificado más de 150!

El consumo habitual de ajo podría:

- Ser eficaz contra las bacterias resistentes a los antibióticos.
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, entre ellas los infartos o accidentes cerebrovasculares.
- Normalizar la presión sanguínea y el nivel de colesterol.
- Proteger contra varias formas de cáncer, entre ellas los tumores cerebrales, el cáncer de pulmón y el de próstata.
- Reducir el riesgo de osteoartritis.

Se cree que gran parte del efecto terapéutico del ajo procede de sus compuestos sulfurados, como la alicina, que le aporta su característico olor. Pero el ajo contiene también oligosacáridos, proteínas ricas en arginina, selenio y flavonoides.

En junio de 2011, investigadores en nutrición de la Universidad de Florida constataron que comer ajo podía aumentar el número de linfocitos T en la sangre, unas células inmunitarias que desempeñan un papel fundamental en la lucha contra los virus.

Los farmacólogos de la Universidad de California confirmaron que la alicina tenía efectos antiinfecciosos.



SABÍAS QUE...

En junio de 2011, investigadores en nutrición de la Universidad de Florida constataron que comer ajo podía aumentar el número de linfocitos T en la sangre, unas células inmunitarias que desempeñan un papel fundamental en la lucha contra los virus

- Un estudio australiano realizado con 80 pacientes, publicado en enero de 2013 en la revista médica *European Journal of Clinical Nutrition*, reveló que una alimentación rica en ajo puede reducir la presión arterial.

Por último, los estudios han demostrado que cuando el cuerpo digiere la alicina produce ácido sulfénico, un compuesto que reacciona con los radicales libres peligrosos. Se trata por tanto de un excelente alimento antienvjecimiento.

Mejor ajo fresco

Los dientes de ajo fresco tienen que romperse o cortarse muy finos para liberar el máximo posible de alicina. Se trata de una enzima que cataliza la formación de alicina. La alicina, a su vez, formará distintos compuestos organosulfurados. Para “activar” las propiedades medicinales del ajo hace falta romper el diente antes de ingerirlo, a menos que se tenga un extractor de jugo para añadirlo a nuestros zumos de verduras frescos.

Normalmente con uno o dos dientes de ajo medianos es suficiente, y la mayoría de la gente los tolera. La alicina se destruye al cabo de una hora de haber sido liberada, por lo que el ajo en cápsulas, así como el ajo seco o en polvo, no son tan interesantes.

Así que para reforzar el sistema inmunitario en plena temporada de gripe y resfriados le voy a enseñar una buena receta:

LA RECETA DE LA SOPA DE AJO CONTRA LOS VIRUS (para cuatro personas)

- 26 dientes de ajo sin pelar y 26 pelados
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 nueces grandes de mantequilla (unos 60 g)
- 1/2 cucharilla de pimienta de cayena en polvo
- 70 gramos de jengibre fresco
- 100 ml de leche de coco
- Tomillo fresco
- 1 litro de caldo de verduras
- 300 gramos de cebolla
- 4 gajos de limón

Precalente el horno a 175°. Coloque los 26 dientes de ajo sin pelar en un platito de cristal. Añada 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, espolvoree flor de sal y mézclelo todo para que queden bien cubiertos. Tape el recipiente herméticamente con papel de horno y cocine hasta que el ajo esté dorado y tierno, lo que requerirá unos 45 minutos. Deje enfriar. Apriete los dientes de ajo entre los dedos para pelarlos y colóquelos en un cuenco pequeño.

Para "activar" las propiedades medicinales del ajo hace falta romper el diente antes de ingerirlo

Derrita la mantequilla en una olla grande a fuego medio-alto. Añada las cebollas, el tomillo, el jengibre, la pimienta de cayena en polvo y deje que se haga unos 6 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes. Añada el ajo asado y los 26 dientes de ajo crudo y cocine 3 minutos. Añada el caldo de verduras, tape la olla y déjelo hervir hasta que el ajo esté blando, es decir, unos 20 minutos. Mézclelo todo con la batidora o el pasapurés hasta que tenga una consistencia uniforme. Vuelva a verter la sopa en la olla, añada la leche de coco y déjelo hervir. Añada sal de mar y pimienta al gusto.

Exprima el jugo de 1 cuarto de limón en cada bol y listo para servir.



El ajo es valorado en la mayoría de las civilizaciones por sus propiedades curativas, sobre todo contra las enfermedades infecciosas como el resfriado y la gripe



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



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

*Macrobiótica
& Medicina Oriental*

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

**CLASES PRÁCTICAS
DE COCINA MACROBIÓTICA**

Ven a aprender con "las manos en la masa"
3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado
(Consulta Fechas y contenidos en la web.)

**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

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

Ecocentro
Centro colaborador

¡Comienzo
nuevo ciclo
en Enero
2019!

Terapias Reflejas

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Completa Regular
Única con los 3 Niveles
desarrollada por M^a Rosa Casal
Comienzo NUEVA Promoción
9 Enero – 12 Junio 2019

*Tao Curativo
I Ching Dao*

Los viernes de 19h a 21h

**CÍRCULO DE MUJERES
YINTAO PARA MUJERES
EN EL CAMINO**

SANAR CON LUZ
Talleres mensuales de práctica
con Rosa Casal

Más información: 695 309 809

info@escueladevida.es · www.escueladevida.es



INTELIGENCIA SANADORA EN PLANTAS MEDICINALES



PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

El ser vegetal que recubre el planeta de vida posee una increíble inteligencia que le ha permitido subsistir desde mucho antes de la aparición del ser humano



El reino vegetal es el soporte de la vida animal y humana en la Tierra, pero hay mucho más ya que gran parte de los vegetales generan moléculas protectoras y curativas que el hombre ha venido utilizando desde tiempos ancestrales.

Existe una relación profunda y complementaria entre vegetales y humanos. Conocer estas relaciones es formar parte del proceso sanador que mantiene la vida en la Tierra y en el interior de nuestro organismo.

Como seres humanos nos creemos el centro de la vida y del universo y dotados de la máxima inteligencia. Pero no es así; otros seres vivientes nos acompañan y formamos parte de un mundo diverso. Somos parte de este engranaje y además somos muy dependientes de él sobre todo del mundo vegetal.

Lo más habitual es que el ser humano perciba a las plantas como a seres vivos pasivos, inmóviles, que no sienten y mucho menos son inteligentes. Nos son útiles y así son un bien natural a explotar (energía, construcción, vestidos, instrumentos, alimentos, medicinas).

Esto no siempre ha sido así ya que, en el pasado, en tiempos previos al desarrollo industrial y tecnológico, se sentía a las plantas y árboles como seres con alma. El concepto griego de madre Gaia. No se podían cortar árboles, estaba castigado, pues un ser viviente habitaba en ellos.

La percepción de entidades que habitaban en los árboles está descrita en la literatura y en los cuentos, y de ahí los Ens en El Señor de los Anillos. Aun es así hoy para muchas poblaciones indígenas que son un ejemplo de utilización del bosque y las plantas de forma respetuosa.

En el llamado mundo desarrollado, la tierra está en manos de la propiedad privada, sometida a procesos especulativos. Para los pueblos indígenas, la tierra se posee colectivamente para la comunidad. Las plantas constituyen el 99,5% de la biomasa del planeta. Proporcionan →

En las plantas las funciones de los órganos están distribuidas por todo su cuerpo, perciben con sus raíces más de 20 parámetros diferentes al mismo tiempo y tienen más de 20 sentidos distintos

SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

Espacio Orgánico
ES TV ESPACIO BIO

UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS

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

YO ELIJO ORGÁNICO

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

SUPERMERCADO BIENESTAR RESTAURANTE TALLERES

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



Espirales en carlina acaulis

→ la atmósfera que respiramos y el alimento que comemos nosotros y el resto de animales. Podríamos vivir sin animales, pero no sin plantas.

Las plantas contienen en su cuerpo un 99% de agua; el agua es el vehículo o la manifestación de la vida.

En los últimos años se está comprobando esa inteligencia vegetal gracias a científicos como Stéfano Mancuso y sus investigaciones en el laboratorio de neurobiología vegetal que dirige en Florencia.

Nos es difícil comprender la inteligencia de las plantas porque provenimos de un modelo animal con órganos especializados. En el modelo animal hay un cerebro que coordina y dirige, y unos órganos que obedecen y realizan las funciones dictadas por el cerebro; es un modelo jerárquico.

En las plantas las funciones de los órganos están distribuidas por todo su cuerpo y además, al no

poderse desplazar, tienen una grandísima sensibilidad para poder adaptarse a las diferentes situaciones. Con sus raíces perciben más de 20 parámetros diferentes al mismo tiempo y tienen más de 20 sentidos distintos, por lo tanto, tienen una capacidad de percibir el entorno en el que viven y adaptarse a él mucho más elevada que la de los animales. Eso en realidad es la inteligencia: la capacidad de información, comunicación y resolución de problemas.

Las plantas contienen principios sanadores que forman para sí mismas, para su supervivencia, para comunicarse con otras plantas o con el mundo animal, sobre todo los insectos. Contienen antioxidantes; para protegerse de la fotooxidación; aceites esenciales para protegerse de los contrastes de temperatura, de los microorganismos y parásitos, y de que las coman los herbívoros; resinas para cerrar sus heridas; mucílagos y otros polisacáridos para atrapar el agua en zonas secas.

Estas sustancias que contienen las plantas se

usan como medicina y son reconocidas por los receptores celulares de nuestro organismo por que tienen moléculas químicas muy análogas. Ejemplo: valeriana para receptores de benzodiazepinas, morfina para receptores de opioides, glucósidos salicilatos en la corteza de sauce o en la ulmaria que inhiben la enzima ciclooxigenasa y así disminuye los procesos de inflamación.

En la vida natural tiene más éxito la estrategia de cooperar que la de competir

El universo crea todo con las mismas leyes. Podemos verlas en parte expresadas en las formas geométricas: espiral, círculo y otras formas derivadas, el número aureo, la secuencia de Fibonacci... En las plantas y en la naturaleza se puede observar perfectamente en un girasol, en una caracola marina, en nuestro remolino de cabello en la coronilla o en una galaxia.

Los seres vivos formamos parte de un gran organismo: el universo crea con las mismas leyes, se expresa y manifiesta en multitud de formas vivas que están en interrelación.

Hoy tenemos muchos desafíos como especie frente al cambio climático. Las plantas nos dan muchos ejemplos de cómo sobrevivir, cómo relacionarnos mejor con el entorno que nos rodea y con nosotros mismos.

Otro ejemplo que nos dan las plantas a la humanidad es su colaboración: toman decisiones en conjunto con todos los parámetros percibidos, están en estrecha colaboración de cara a una mayor capacidad de adaptación y resolución de los problemas que se presentan. Su enseñanza pues es la cooperación, el trabajo en equipo para tomar las mejores decisiones. Ellas están obligadas a convivir sin moverse del sitio y por ello hacen relaciones lo más cooperativas posibles. En la vida natural tiene más éxito la estrategia de cooperar que la de competir.

Las plantas podrían vivir sin el ser humano pero el ser humano no podría vivir sin las plantas.



CURSOS Y TALLERES

TALLER Solsticio de Invierno
22 Diciembre

TALLER Aromaterapia práctica
26 Enero

TALLER Equinocio de Primavera
23 Marzo

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

¿TIENES CURIOSIDAD?

EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA

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

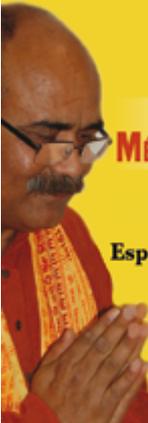
Único y Exclusivo, como Ser Humano en Constante Búsqueda, empleando la Lógica hacia un cambio POSITIVO.

ESTUDIO PARA LA EDUCACIÓN CÓSMICA

TODO EL POTENCIAL ESTÁ EN TÍ

Alejandra: 626 15 26 88

centro
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



15% DE DESCUENTO

En tu primera compra de productos de Ayurveda

www.ayurvedasalud.com





Garantía de Máxima Calidad y Pureza



MASAJE PROFUNDO DEL TEJIDO CONECTIVO



BELÉN BENITO
LICENCIADA EN CIENCIAS BIOLÓGICAS
ACUPUNTORA, OSTEÓPATA
acupunturaymas.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

Dentro de las técnicas que utilizo en los tratamientos corporales hay una muy específica, no muy conocida y sin embargo extremadamente eficaz, que es el masaje profundo de tejido conectivo.

Se trata de un masaje muy intenso que se realiza profundizando mucho, pero de una forma muy lenta y gradual. Puede aplicarse en cualquier zona del cuerpo donde encontremos una contractura o una tensión que esté afectando a la movilidad del organismo.

El tejido conectivo es un tejido de sostén que se encuentra distribuido por el cuerpo recubriendo todas y cada una de sus partes: fibrillas musculares, paquetes musculares y órganos. Este tejido forma capas que por un lado hacen la función de envolver, y por otro separan (unos órganos de otros, unas fibras musculares de otras, unos paquetes musculares de otros) y a la vez uniendo todo. Rellena espacios y sirve como lugar donde se intercambian sustancias. En condiciones ideales es blando y flexible, pero, debido entre otras cosas a que también acumula toxinas, es fácil que se endurezca y pierda la flexibilidad que debe tener para que el funcionamiento del organismo sea correcto.

En condiciones normales, permite que los distintos paquetes musculares se desplacen unos sobre otros con suavidad y lo mismo con los órganos. Sin embargo, si se endurece impide este mismo movimiento.

En el caso de los músculos, como envuelve cada una de las fibrillas musculares y luego el paquete muscular completo, es fácil entender que si se endurece impida que el músculo funcione con normalidad, pues actúa en este

caso casi como una coraza que limita el movimiento. El tejido conectivo endurecido es el causante, muchas veces, de que no podamos librarnos de una contractura, ya que un masaje que no sea lo suficientemente profundo no le devuelve la flexibilidad.

El trabajo profundo de tejido conectivo es un masaje destinado a devolver la flexibilidad al mismo y con ello eliminar contracturas y tensiones que no desaparecen con un masaje normal. Se realiza utilizando puños, codo o antebrazo, profundizando mucho, con mucha lentitud y gradualmente, siempre teniendo en cuenta a la persona que recibe el tratamiento y adaptando la presión a las necesidades individuales de cada paciente.

Este masaje, que inicialmente puede resultar algo doloroso, es sin embargo una de las pocas técnicas que conozco capaz de llegar a eliminar una contractura que está instalada muy profundamente en el tejido. A medida que se va recibiendo se va sintiendo como la contractura literalmente se deshace.

La sensación posterior es de relax y liberación de la tensión. Al día siguiente del tratamiento es normal sentir el cuerpo dolorido, con una sensación como de agujetas, pero con una movilidad y ligereza que hacía tiempo que no se experimentaba.

Además de aliviar tensiones musculares, es muy eficaz para resolver problemas viscerales ya que, como decía, también envuelve los órganos y si está endurecido puede impedir el correcto deslizamiento de unos órganos sobre otros y contribuir a problemas como estreñimiento o malas digestiones.

Este masaje junto con estiramientos, técnicas más suaves de masaje convencional y manipulaciones osteopáticas constituye la base del tratamiento corporal global que realizo, junto con la acupuntura, para aliviar todo tipo de problemas de origen estructural u orgánico.



Este masaje es una de las pocas técnicas capaz de llegar a eliminar una contractura que está instalada muy profundamente en el tejido



ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

Desde 1989 comprometidos con tu bienestar y la excelencia en la enseñanza del Reiki.

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

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

Terapias: Reiki, PNL, Hipnoterapia, Registros Akáshicos, Círculos de Protección

Te ofrecemos los más altos estándares en tu formación y el linaje más prestigioso de Occidente. Tratamientos personalizados.

Contáctanos e infórmate en:

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

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



salud natural
espaciohumano.com

COFENAT NO CONSENTIRÁ QUE LOS MÉDICOS SE APROPIEN DE LAS TÉCNICAS NATURALES QUE HASTA HACE POCO MENOSPRECIABAN



#YoUsoTerapiasNaturales

El gobierno ha presentado el llamado Plan para la Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias.

Uno de los objetivos principales del plan es eliminar de los centros sanitarios, tanto públicos como privados, la práctica de lo que ha llamado "pseudoterapias", para lo cual se modificará la norma que regula las autorizaciones de estos establecimientos.

Los terapeutas naturales podrán seguir ejerciendo siempre y cuando no lo hagan en un centro sanitario.

COFENAT ha puesto en marcha la campaña #YoUsoTerapiasNaturales.

Si esto sigue adelante ¿los usuarios podremos seguir utilizando las terapias alternativas? ¿Dónde?

La ministra, en la presentación del plan, en la cual estuvo nuestro departamento de prensa, a la pregunta que le hizo nuestra redactora sobre en qué situación quedarán los cerca de 80.000 profesionales que ejercen las terapias en sus centros, pagando sus correspondientes impuestos, contestó que podrán seguir ejerciendo siempre y cuando no lo hagan en un centro sanitario.

Lo importante es que todos nos unamos haciendo un frente común contra todos estos políticos que lo único que hacen es legislar en su bien propio

Por tanto, en primer lugar, aunque ya lo hemos dicho, remarcamos que es necesario estar tranquilos, pero no estar parados ante el atropello que, tarde o temprano, puede alcanzarnos.

En segundo lugar, quiero dejar claro que COFENAT no consentirá bajo ningún concepto que los médicos se apropien de técnicas naturales que hasta hace poco menospreciaban y ahora luchan por ser los únicos dueños de ellas.

La Organización Mundial de la Salud, máxima autoridad mundial, recomienda, en la estrategia de salud 2014-2023, la integración de las medicinas tradicionales y complementarias (entre ellas la Homeopatía) en los servicios sanitarios de los distintos países. Reconoce algunas prácticas que en España son consideradas "pseudoterapias", por ejemplo, la Acupuntura o la Homeopatía, que están incluidas ya en la seguridad social de Suiza, Alemania y Francia. →



Entrevista a
ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT



PHYTOTHERAPY



MASSAGE



API THERAPY



FISH THERAPY



ACUPUNCTURE



LITHOTHERAPY



HOMEOPATHY



MUD THERAPY

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



Si llegásemos al punto de una prohibición taxativa en todos los ámbitos, pero con una ley y no con un globo sonda como han hecho, entonces iríamos hasta las últimas consecuencias jurídicamente hablando

➔ **¿Cuál es la política de la Unión Europea al respecto? ¿Puede un estado miembro, como España ir en contra?**

Se han ido acometiendo diferentes regulaciones dentro de los diferentes estados miembros; la más reciente es la de Portugal. Para eso trabaja Europa, para crear un entorno seguro y eficaz de trabajo en los estados miembros. La dificultad de las Terapias es que al ser la sanidad una competencia de los estados miembros, Europa no puede obligar a regular, puede recomendar, pero no obligar. España puede ir en contra hasta cierto punto. Si llegásemos al punto de una prohibición taxativa en todos los ámbitos, pero con una ley y no con un globo sonda como han hecho, entonces iríamos hasta las últimas consecuencias jurídicamente hablando.

Las terapias naturales gozan de un alto grado de percepción positiva en la población española. Según la encuesta encargada por Cofenat, el 80% de los encuestados estiman que "son necesarias" y que "no son perjudiciales"; al tiempo 7 de cada 10 consideran "son fiables y efectivas".

¿Cómo puede ignorar el gobierno el derecho de los consumidores?

Ignorar o no escuchar, o como dice mi hijo: "que no te escucho, cartucho", es lo que hace el Gobierno: no escuchar a la población. Pero, ¿qué se puede esperar de un Gobierno que en su programa electoral de las 3 últimas votaciones generales y que actualmente tiene incluido en su apartado de sanidad: "regular las terapias naturales con el consenso de todos los agentes implicados" y aún así no ha hecho nada?

¿Qué podemos hacer los usuarios para defender nuestra libertad de elección sobre nuestra salud?

Reclamar que cumplan con su programa electoral, movilizarse en redes sociales, especialmente en Twitter... Si no quieren pensar qué es lo que pueden hacer, pero quieren hacer algo, sólo tienen que seguirnos en Facebook, Instagram o Twitter y desde allí les damos las ideas. No importa si ellos generan otras ideas o formas de reclamar su derecho a elegir como cuidar su salud; lo importante es que todos nos unamos haciendo un frente común contra todos estos políticos que lo único que hacen es legislar en su bien propio.

¿Alguien del Gobierno ha hablado con Cofenat y los representantes de los profesionales? ¿Qué propone el Gobierno para los 80.000 profesionales que se dedican en nuestro país a las terapias naturales?

Reclamemos, juntos y unidos, nuestro derecho a usar las terapias naturales a través del hastag #YoUsoTerapiasNaturales

No se atreven a hablar con nosotros. No saben cómo abordar una reunión porque no nos escuchan, escuchan solo una parte y encima esa parte lo quiere prohibir. De momento nuestro sector debe estar tranquilo, pero alerta.

Lo que está claro es que estamos en una situación de alegalidad. Tenemos el reconocimiento en Hacienda con nuestro epígrafe 841 que menciona a acupuntores, naturópatas y otros profesionales parasanitarios. El único reconocimiento del que gozan los profesionales de este sector es de manera tributaria, es decir, para pagar impuestos al 21%. Algo tendrán que hacer con todos estos profesionales...

¿Cuál es la demanda real de la Terapia natural actualmente en España?

Estimamos la demanda diaria en España de unos 300.000 usuarios diarios.

¿Y cuál es la demanda en torno a la regulación por parte de COFENAT?

La regulación debe ir encaminada a regular a todos aquellos profesionales que practican las diferentes técnicas sean sanitarios o no. ➔



SABÍAS QUE...

Es necesario que todos aquellos profesionales usuarios y gente afín a las Terapias Naturales se movilice y reclame su derecho a elegir, con sus ideas propias o compartiendo las nuestras





OSTEOPATHY



YOGA



MAGNET THERAPY



TRADITIONAL MEDICINE



HERBAL MEDICINE



AROMATHERAPY

► Por una parte, debemos de tener en cuenta al colectivo histórico que lleva años trabajando en sus centros y que, mediante su vida laboral, tiene ya adquirida una experiencia profesional que debe ser tenida en cuenta y deben poder seguir ejerciendo.

En este colectivo entrarían todos aquellos profesionales que lleven como mínimo cinco años dados de alta consecutivamente o siete discontinuos, y que cuenten con una formación mínima en las Terapias que practiquen con una carga lectiva similar a la universitaria -como Osteopatía, Naturopatía, MTCH de 240 créditos ECTS (European Credit Transfer System). El resto de Terapias, como Drenaje Linfático, Shiatsu, Quiromasaje, etc. estarían comprendidas dentro de una Formación Profesional (FP)-.

El resto deberá adecuar su formación a un rango mínimo de horas o presentarse a un examen de conocimientos propuesto por el Estado para demostrar sus conocimientos, tal y como se hace en otros países de la Unión Europea. Un marco regulatorio daría seguridad a todos los ciudadanos que acuden a los centros, solución para los colectivos sanitarios porque existiría un marco jurídico, y tranquilidad para el colectivo propio porque dejaría de ser perseguido injustamente.

¿Quién está detrás de esta campaña de acoso y derribo contra las terapias a las que despectivamente llaman “pseudociencias”?
Está claro: el propio Gobierno ya ha dicho quién está detrás de

todo, con nombre y apellidos; ha nombrado diferentes entidades cuya misión es acabar con todo acto que pueda tener una incidencia en la salud de la persona y no esté dentro de los protocolos médicos oficiales, es decir, el totalitarismo sanitario.

El 90% de los españoles están a favor de regular las terapias complementarias como también pide Cofenat.

¿Porqué en España los distintos gobiernos se niegan a abordar este asunto que daría seguridad tanto a profesionales como a usuarios?

¡Tienen miedo!... de los “ciencinazis”... Han armado mucho revuelo en redes sociales y lo pueden armar. Por eso mismo es necesario que todos aquellos profesionales usuarios y gente afín a las Terapias Naturales se movilice y reclame su derecho a elegir, con sus ideas propias o compartiendo las nuestras. Pero debemos unirnos todos, y la mejor manera de hacerlo es hacerle ver al gobierno la cantidad de votos que pueden perder por ir en contra de las Terapias.

¿Está el sector de las terapias naturales unido y concienciado frente a estos ataques?

Se están realizando varios movimientos y reuniones. Pronto verán la luz. De momento reclamemos, juntos y unidos, nuestro derecho a usar las terapias naturales a través del hashtag #YoUsoTerapiasNaturales



Instituto Potencial Humano

SUPERA EL ESTRÉS Y ENCAUZA LAS EMOCIONES CON PNL

12 y 13 de enero

"No podemos expandir la paz hasta que no encontremos la paz en nuestro corazón" Satish Kumar



☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Ecocentro

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



MÉTODO AVIVA

Para un sistema reproductivo saludable



ADRIENN BELICZKY
INSTRUCTORA CERTIFICADA DEL MÉTODO AVIVA

vidaviva.eu/es

Lo podemos utilizar en el proceso de FIV porque es capaz de incrementar el porcentaje de éxito

E

El Método Aviva es un conjunto de 18 ejercicios físicos desarrollados de una manera especial. Estimula y apoya el organismo en la producción de hormonas de forma natural y en el funcionamiento saludable de los órganos reproductores.

¿Cómo funciona?

Está basado en mover la pelvis, el suelo pélvico y los glúteos. Como resultado de los movimientos parecidos a una mezcla de baile y gimnasia el flujo sanguíneo se triplica, consiguiendo que los órganos en la pelvis obtengan más vitaminas, hormonas, nutrientes y oxígeno. Así, el proceso de curación puede empezar.

Es complejo; los ejercicios estimulan la glándula pituitaria (hipófisis), las glándulas reproductivas, la tiroides y los puntos de acupresión correspondientes en las palmas y los pies.

Un poco de la historia del Método

En los años 70 Gabriella Steiner (Aviva) descubrió que sus ejercicios de gimnasia podían causar menstruación en caso de mujeres en la edad de la menopausia. Al principio, utilizó esta técnica para que la regla viniera. Sin embargo, las experiencias de las mujeres que empezaron a hacer los ejercicios mostraron que el ciclo era más regular y ayudaba a superar problemas ginecológicos. Por último, pero no menos importante, las mujeres que habían sido tratadas sin éxito por previos problemas de infertilidad podían quedarse embarazadas. El Método Aviva, que se conoce y practica hoy, es un producto de su investigación y aplicación durante 28 años.

¿Para quién y en qué puede ayudar el Método?

Para cualquier persona que esté abierta hacia métodos naturales y

suaves, aquellas que piensan que nosotros mismos podemos contribuir a mejorar nuestra salud y para quien está dispuesta a hacer algo para conseguirlo.

En los 20 años que pasaron desde que Livia Tóth trasladó el Método de Israel a Hungría, los testimonios afirman que gracias a la práctica regular el ciclo menstrual puede regularse en relativamente poco tiempo.

Además, es muy potente aminorando dolores menstruales y problemas ginecológicos como el SOP, síndrome premenstrual, endometriosis o mioma uterino. También puede servir como un complemento estupendo de tratamientos medicinales.

Para las mujeres que estén intentando tener bebés desde hace tiempo sin éxito, podría ser una posibilidad para quedarse embarazadas de forma natural. Al mismo tiempo, lo podemos utilizar en el proceso de FIV porque es capaz de incrementar el porcentaje de éxito. Después de un aborto involuntario se puede aprovechar para la recuperación del organismo y prepararlo para un nuevo embarazo. Con el fortalecimiento del útero, podemos disminuir el riesgo de otro aborto involuntario.

Disminuyendo los síntomas no deseados como los sofocos o incomodidad vaginal, consigue un segundo florecimiento para las mujeres en la menopausia. Conjuntamente se puede usar como prevención del prolapsio uterino y de la vejiga.

¿Cómo se puede aprender?

Los movimientos son moderados y fáciles de aprender. La práctica regular es de 30 minutos de duración, dos o tres veces a la semana. Se puede aprender en un taller de 4 horas. Conociendo los movimientos se pueden practicar en casa o participar en las clases regulares.

Como este Método empieza a funcionar a través del sistema hormonal necesitamos tiempo para ver los cambios positivos. En los primeros 1-2 meses se manifiestan los efectos favorables en relación del ciclo y la regla. En los siguientes meses empiezan a aparecer los resultados, sin embargo, esto varía en cada persona, dado que cada organismo es distinto y depende también del problema que tenemos. Si estamos dispuestas a hacer cambios en el estilo de vida, como alimentarse de manera sana, los resultados podrán comprobarse con más rapidez.

Es muy potente aminorando dolores menstruales y problemas ginecológicos como el SOP, síndrome premenstrual, endometriosis o mioma uterino

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
- Sobrepeso hormonal
- Síntomas de la menopausia

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

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS
NIVEL 1: Sábado 15 y Domingo 16 DICIEMBRE
NIVEL 3: Sábado 26 y Domingo 27 ENERO

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS
Conferencia (1), Lunes 3 de DICIEMBRE (19:15hr)
Conferencia (2), Lunes 10 de DICIEMBRE (19:15hr)
Conferencia (3), Lunes 17 de DICIEMBRE (19:15hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS
MARTES: 4, 11, 18 DE DICIEMBRE Y 8, 15, 22, 29 DE ENERO
JUEVES: 13, 20 DE DICIEMBRE Y 10, 17, 24, 31 DE ENERO
SÁBADOS: 15 DIC Y 9 FEB / DOMINGOS: 16 DIC Y 10 FEB

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

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

640297904 contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX

CURSOS

CONSULTAS

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

LPS - LIBERACIÓN PSICOSOMÁTICA
14, 15 y 16 de diciembre en GERONA

PPP - Nuevo seminario de PROPÓSITOS a través del poder de la PALABRA en sintonía con el PLANETA
12 y 13 enero en MADRID

OEC - OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL con intención CRANEAL
24, 25, 26 y 27 de enero en BILBAO

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



RADICALES LIBRES SUS VERDADEROS EFECTOS SOBRE NUESTRA SALUD

S

Se lleva mucho tiempo hablando de los temidos radicales libres, de cómo el estrés oxidativo desequilibra y repercute en todo nuestro organismo (sistema inmune, circulatorio...).

Nuestro cuerpo se ve intensamente afectado por la intensa acción de los radicales libres; solo por respirar los creamos, cada vez que estamos estresados, respiramos tóxicos, los comemos o los bebemos, la exposición al sol en horas inadecuadas... Todo ello redundará en un envejecimiento prematuro. Además, de como mencionamos anteriormente, desequilibra nuestro sistema de defensas y debilita nuestro organismo.

A partir de los 30 años, con nuestro actual estilo de vida, se produce un importante desequilibrio del estrés oxidativo. Es decir, que los antioxidantes naturales que nuestro propio cuerpo fabrica no pueden contrarrestar la acción de los radicales libres, por lo cual dicho desequilibrio, a corto y medio plazo, va a hacer serios estragos en nuestra salud. La prevención sería la mejor acción que podemos realizar.

Pero... ¿Cómo podemos ayudar a nuestro organismo a prevenir el daño de los radicales libres de una manera diaria, económica y efectiva?

A través del agua. El agua alcalina e ionizada es el antioxidante más efectivo. Es totalmente natural (no tiene efectos secundarios), y tiene el peso molecular más bajo (los demás antioxidantes son más pesados y por lo tanto más lentos a la hora de actuar), por lo cual el agua es la manera más económica de ingerir antioxidantes.

A partir de los 30 años, con nuestro actual estilo de vida, se produce un importante desequilibrio del estrés oxidativo. La prevención sería la mejor acción que podemos realizar

Multitud de laboratorios llevan décadas intentando lograr el producto ideal para combatir los efectos del estrés oxidativo y su repercusión en multitud de enfermedades. Sabemos que tanto a nivel preventivo como paliativo el estrés oxidativo tiene una importancia radical como corroboran miles de estudios científicos internacionales.

A través del agua (ionizada, hidrogenada...) sabemos que podemos aportar más antioxidantes que cualquier otra tecnología debido a las cualidades físico-químicas de la misma (bajo peso molecular, es el disolvente universal...).

El problema es que nuestro organismo se deshace rápidamente de los antioxidantes (electrones) transportados por el agua en cuanto entra en contacto con el mismo. Alkanatur es la única empresa que ha logrado gracias a su tecnología patentada antes mencionada, conseguir que dichos antioxidantes lleguen a las zonas afectadas por el daño de los radicales libres.

La única manera de comprobar científicamente la acción antioxidante de una tecnología es a través de estudios preclínicos o clínicos doble ciego.

El mejor regalo que te puedes hacer estas navidades es una tecnología que te ayude a luchar contra los radicales libres.

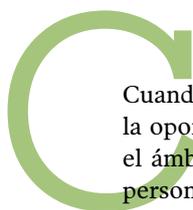


REFLEXOTERAPIA PODAL EN PERSONAS HOSPITALIZADAS



CARMEN BENITO
BIÓLOGA, REFLEXÓLOGA Y TERAPEUTA DE
MASAJE METAMÓRFICO

carmenbenitoestetica.com



Cuando hice la formación de reflexoterapia podal en Barcelona, tuve la oportunidad de coincidir con varias enfermeras que trabajaban en el ámbito hospitalario. Querían aprender para ayudar aún más a las personas que ingresaban en sus respectivas plantas. Una de ellas me dijo que en pacientes operados de corazón conseguían evitarles la sonda después de la cirugía estimulando la zona refleja del riñón.

Otro compañero me contó cómo había ayudado a su mujer en el parto de su tercer hijo gracias a estimular las zonas reflejas de matriz durante las contracciones.

La profesora nos hablaba también del trabajo que se estaba realizando de investigación en quemados, habían visto que cicatrizaban más deprisa al tratarles con reflexoterapia.

Hoy en día, introducir en un hospital técnicas de tratamiento alternativas a la medicina oficial se está convirtiendo en algo muy complicado, pero a lo largo de estos años y siempre con miembros de mi

familia, he tenido la oportunidad de ver los beneficios que puede tener trabajar las zonas reflejas del pie en personas hospitalizadas para estimular los mecanismos de regulación del cuerpo.

Uno de los tratamientos más espectaculares que realicé hace varios años, me llevó incluso a diseñar una manera nueva de abordar el tratamiento de la neumonía. Entre las contraindicaciones que había estudiado en su momento, estaba la de no trabajar con reflexoterapia podal cuando había una infección grave para no extenderla más.

A lo largo de estos años he tenido la oportunidad de ver los beneficios que puede tener trabajar las zonas reflejas del pie en personas hospitalizadas para estimular los mecanismos de regulación del cuerpo

El 1 de octubre de 1996, operaron a la madre de una de mis cuñadas de corazón, en concreto de la válvula mitral. La cirugía fue muy bien y a los ocho días cuando ya iban a darle el alta, comenzó a tener fiebre. Al principio la dejaron en observación, pero siguió subiéndole más. Le hicieron un cultivo y vieron que la infección era debida al hongo Aspergillus, que le había provocado una de las neumonías más difíciles de tratar.

Una vez que este hongo invade el tejido pulmonar, actúa rápidamente y es muy complicado erradicarlo. En muchos casos puede llevar a la muerte.

La tuvieron en la U.C.I. un tiempo, cuando mejoraba la pasaban a planta, pero empeoraba y volvía a la U.C.I. Así se tiró casi dos meses. En este punto, los médicos le dijeron a mi cuñada que, si su madre no aceptaba líquidos y alimento poco a poco por vía oral las posibilidades de que saliera adelante eran mínimas, ya que sus pulmones se estaban deteriorando mucho.

Desesperada me comentó que le habían hablado de una curandera que trataba por los pies y que iba a llamarla y a pedir permiso a los médicos para que tratara a su madre, era su último recurso.

Le dije que no llamara a nadie, yo iría al hospital y la trataría con reflexoterapia para ver si conseguía mejorarla. →



¿Qué la ayudó a recuperarse? no lo sé, yo creo que el conjunto de todo: el tratamiento médico que llevaba desde hacía dos meses, la reflexoterapia podal que le hice y el amor e intención que puse en ello, su propia fuerza y sentir que la estaba ayudando

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

- Reflexoterapia Podal NIVEL 1 10 de enero de 2019
- Masaje Celular 23 de marzo 2019

**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

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



**Hoy en día,
introducir en un
hospital técnicas
de tratamiento
alternativas a la
medicina oficial se
está convirtiendo
en algo muy
complicado**

- Esa misma tarde estaba allí. Cuando la vi con la vía puesta con suero y antibiótico, y un vaso de té en la mesa, que no había podido tomar, pensé que peor no la iba a poner, y si algo pasaba ya estábamos en el hospital y la tenían muy controlada.

Decidí que la mejor forma de abordar la terapia sería trabajando muy suavemente las zonas reflejas de pulmón y bronquios, de esa manera no tendría reacciones fuertes. Lo mismo hice con todos los demás sistemas: digestivo para que asimilara los alimentos y renal para que eliminara las toxinas.

Para drenar el pulmón de la infección tenía un drenaje en el costado conectado a un aparato que le iba aspirando el líquido que se formaba. Decidí que a nivel reflejo trabajaría en la dirección del tubo de drenaje para tratar de facilitararlo.

Cuando terminé el tratamiento pasé al servicio a lavarme las manos, allí había una botella donde habían recogido la orina del día, me llamó

la atención el color tan oscuro que tenía, parecía coñac. Al día siguiente regresé y me dio la grata noticia de que se encontraba algo mejor. Había podido tomar el té sin que le sentara mal, y ya le empezaban a dar algún alimento sólido para ver cómo reaccionaba.

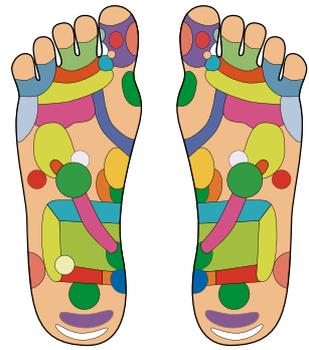
Volví a hacerle el mismo tratamiento del día anterior y al lavarme las manos, vi que la orina de ese día tenía un color mucho más claro. El tratamiento había empezado a funcionar.

Estuve yendo diez días seguidos. En el octavo, cuando me acercaba a la habitación una enfermera salía con el compresor de drenaje en la mano, ya no necesitaba el aparato. Le dejaron solamente un pequeño tubito y una gasa por si aún salía algo de líquido.

A la semana siguiente ya sólo fui tres días y, a la siguiente dos. El 23 de diciembre la daban el alta.

Qué fue lo que la ayudó a recuperarse, no lo sé, yo creo que un poco de todo: el tratamiento médico que llevaba desde hacía dos meses, la reflexoterapia podal que le hice y el amor e intención que puse en ello, su propia fuerza y sentir que la estaba ayudando. En definitiva, el conjunto de todo.

Cuando una persona lleva mucho tiempo hospitalizada que la toquen, que la den masajes, que la mimen un poco, será siempre el mejor bálsamo para su recuperación.



Cuando una persona lleva mucho tiempo hospitalizada que la toquen, que la den masajes, que la mimen un poco, será siempre el mejor bálsamo para su recuperación

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



TARTA MOUSSE VEGANA SIN GLUTEN DE ZANAHORIA Y COCO

Ingredientes

- 1 200g de harina de arroz
- 1 100g de margarina
- 1 200g de fructosa o
400 ml de sirope de agave
- 1 1 cucharada de manteca de coco
- 1 500g de zanahoria pelada
- 1 500ml de nata de coco (con sirope)
- 1 8g de agar-agar copos
- 1 Canela, anís estrellado y
cardamomo
- 1 Fruta de temporada para adornar

Procedimiento

1- Hacemos la galleta: echamos la harina, la margarina, la fructosa o 100 ml de sirope, y una cucharada de manteca de coco en un recipiente ancho. Amasamos bien y colocamos en el molde a modo de base. La metemos en el horno previamente caliente a 160°C durante 20 minutos, luego debemos dejarla enfriar.

2- Cocemos la zanahoria con agua, las especias y 200 ml de sirope de agave, hasta que la zanahoria esté blanda. La escurrimos y pasamos por termo o licuadora hasta que esté completamente homogéneo. Dejamos enfriar.

3- Montamos la nata de coco con 100 ml de sirope de agave, añadimos las $\frac{3}{4}$ partes del puré de zanahoria y añadimos 4 g de agar-agar, previamente hervido con 50 ml de agua. Añadimos y movemos dejando todo bien mezclado. Incorporamos al molde donde tenemos la base de galleta y enfriamos en la nevera.

4- Mientras, al restante puré de zanahoria le añadimos 100 ml de agua y 4 g de agar-agar, lo calentamos hasta que levante sin dejar de remover y lo colocamos sobre la tarta mousse que está reposando en el frío. (Recomendable dejar enfriar un poco este agar-agar para que no se mezcle con la mousse). Dejar enfriar en la nevera un par de horas.

Elaboración

Poner sobre un plato plano o base para tarta, adornarla a nuestro gusto



EN ECOCENTRO queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero.

Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos en casa.

Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, ¡No habrá plato que se te resista!

Sobre el sirope de agave

Es el jugo vegetal dulce que se extrae de las hojas o pencas del agave, planta similar al aloe vera. Es un potente endulzante, casi el doble que el azúcar, se consigue un dulzor similar al del azúcar con menos calorías por usarse muy poca cantidad.

Posee un bajo índice glucémico, es decir no causa un aumento tan drástico de los índices de glucosa tal y como lo provoca el azúcar común. Es por ello que, los preparados con sirope de agave hacen que nos sintamos llenos durante más tiempo, lo que se puede traducir en comer menos.

PROPIEDADES DE LA MANTECA DE COCO

El aceite o manteca de coco posee más de un 90% de aceites saturados y se obtiene de la carne o pulpa del coco, fruto del cocotero (Cocos nucifera). Posee ácido láurico, que ayuda a eliminar bacterias patógenas, virus, hongos. También tiene ácidos fenólicos antioxidantes que nos protegen ante los radicales libres y enfermedades cardiovasculares.

Es importante utilizar un aceite de coco con certificación ecológica, de primera presión en frío, apto para consumo alimenticio.

Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM

Dra. Cecilia León

Clínica Pozuelo de Alarcón
c/ Rumanía 3
Tel 911999717

Clínica Madrid
c/ Capitán Haya 47
Tel 911285615

Odontología sin dolor y sin estrés

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

www.odontologianatural-draleon.com
EMAIL: clinicadentaldaleon@hotmail.com

Kōgō



La única terapia
antienvejecimiento
TRATAMIENTO FACIAL
Kōgō

Combina conceptos médicos
asiáticos tradicionales y
técnicas faciales japonesas

Efecto lifting natural
Relajación y bienestar
Genera colágeno reparador

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



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

NUEVA DIRECCIÓN

Francisco Silvela 5, bajo B escalera 1 Madrid
TL. 667 297 936

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



Tao o Dao, significa "El Camino", pero no un camino cualquiera; es el "Camino de la Vida y la Virtud", el que nos hace ser más libres y mejores seres humanos con cada paso que damos en él

CHI KUNG

EL TAO UN CAMINO CON CORAZÓN



En el instante en que comienzo a escribir estas palabras, me viene un pensamiento - voy a abrir el libro del Tao Te Ching que tengo sobre mi mesa por una página al azar a ver qué dice! - y en el capítulo 29 leo lo siguiente:

“¿Quieres mejorar el mundo?
No creo que pueda hacerse.
El mundo es sagrado.
No puede mejorarse.
Si lo manoseas lo arruinas.
Si lo tratas como un objeto, lo pierdes.
Hay un tiempo para estar delante
y un tiempo para estar detrás.
Un tiempo para estar en movimiento
y un tiempo para estar en descanso.
Un tiempo para estar vigoroso
Y un tiempo para estar exhausto.
Un tiempo para estar a salvo
y un tiempo para estar en peligro.
El Maestro ve las cosas tal cual son
sin intentar controlarlas.
Deja que sigan su propio curso
y reside en el centro del círculo.”



JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE QI GONG
chikungtaojanu.com

Cada día que pasa, valoro más la autenticidad, la simplicidad y el trabajo bien hecho, será por aquello del paso de los años. Encontrarme con personas humildes, sencillas, lúcidas y que se sienten contentas con su vida es como un

soplo de aire fresco en mi corazón, que agradezco con todas mis fuerzas. Estas personas me hacen comprender lo que el TAO nos quiere transmitir...

Lo que nos da la fuerza moral y la motivación para caminar en la vida, es sentir que estamos haciendo lo correcto

Tengo la impresión de que vivimos en un mundo donde en general reina la confusión. Hay un gran lío entre lo auténtico y lo sucedáneo. Nos identificamos con lo de afuera como si fuese lo de dentro, y lo de dentro se vive como si estuviese afuera. Perdidos entre tanto materialismo en una búsqueda de beneficios inmediatos, y con la mínima inversión posible (el esfuerzo personal necesario para llegar a realizar un propósito), andamos por el mundo, esperando vivir mejor, tener mejor salud, y ser más felices.

Es muy fácil saber lo que queremos, eso depende de nuestro capricho que es variable como el viento; lo verdaderamente difícil es saber lo que necesitamos. Eso es asunto del corazón y se llama sabiduría.

Cualidades como la humildad de reconocer que no sabemos lo suficiente, la paciencia necesaria para poder corregir nuestros errores y perfeccionarnos, la concentración necesaria para no distraernos de lo que estamos haciendo y la constancia para ser perseverantes en aquello que emprendemos, son muy necesarias a la hora de completar el camino de la vida de una forma satisfactoria.

EL TAO - UN CAMINO CON CORAZÓN

Pero sobre todo lo que nos da la fuerza moral y la motivación para caminar en la vida, es sentir que estamos haciendo lo correcto. Nuestro corazón reconoce la verdad, la bondad y la belleza en lo que hacemos, cuando no buscamos un beneficio inmediato y estamos dispuestos a esforzarnos lo que haga falta y a ayudarnos unos a otros, como cuando el maestro ayuda al discípulo a superar las dificultades, pero luego el discípulo camina sólo, se hace fuerte y de esta manera puede ayudar a otros, así la rueda de la vida gira.

Cumplimos nuestros compromisos, nos hacemos responsables de nuestras palabras y nuestros actos, decimos la verdad, no engañamos a nadie, ni nos engañamos a nosotros mismos, somos respetuosos con los demás y reconocemos que cada cual tiene su camino, sin forzar las cosas y sin pretender que el mundo sea según nuestros deseos.

El Tao es un camino de respeto, de cuidado hacia los demás y hacia uno mismo, de honradez, de ligereza, de trabajo alegre, de vida y de despertar. Esta es la virtud de la que habla el Tao. En suma, se trata de vivir la vida de una manera auténtica y natural.



Nuestro corazón reconoce la verdad, la bondad y la belleza en lo que hacemos, cuando no buscamos un beneficio inmediato y estamos dispuestos a esforzarnos lo que haga falta y a ayudarnos unos a otros

Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"

CELEBRANDO YULE
21 DE DICIEMBRE

LA SABIA DEL CALDERO
"Buscando la unidad perdida con la espiritualidad de la naturaleza
y recreando un nuevo Círculo de Mujeres en la Arboleda Madre"
27 DE ENERO

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

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

CHI KUNG

Formación de profesores
Extensa colección DVDs
Clases diarias

Curso 16 DICIEMBRE

CHI KUNG PARA LOS HUESOS

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

LAS DIVERSAS RAMAS DEL YOGA

El yoga es uno, pero esta disciplina milenaria para la liberación de la mente, el autodesarrollo y la evolución consciente, tiene diferentes modalidades o sendas. Es como un gran árbol con diferentes ramas (las distintas formas de yoga) y numerosos frutos (las técnicas y métodos). Muchas laderas hacia la misma cima de la montaña

Cada modalidad de yoga se complementa y apunala a las otras. Unos prefieren una ladera y otras personas, otra, de acuerdo a su temperamento, naturaleza básica de la mente y tendencias emocionales.

Un ser humano es un conjunto de elementos que conforman la organización psicosomática: cuerpo físico, cuerpo energético, órgano mental y sistema emocional. El yoga trabaja sobre las diferentes funciones de la persona. Al ser una entidad biopsicosocial, se trata de armonizarnos en cuerpo, psique y relación con los demás.

Podemos aprender, mejorar y humanizarnos. La consciencia puede elevarse y evolucionar. No hay por qué resignarse fatalistamente a las propias carencias. Aunque no debemos incurrir en falsas expectativas triunfalistas, un ser humano puede madurar y desde la aceptación consciente, poner medios para favorecer a los demás y a uno mismo.

Hatha yoga

Efectúa un minucioso trabajo consciente sobre el cuerpo, donde la corporeidad se utiliza como un medio para alcanzar la mente e incrementar la consciencia. Nada se deja al azar; sus técnicas han sido verificadas ad infinitum. Las más esenciales son los asanas o esquemas corporales, el control respiratorio o pranayama, los mudras y bandas o procedimientos de acción neuromuscular y regulación de energías, y los shatkarmas o técnicas higiene y purificación.

Radja yoga

El yoga que apunta directamente a la mente para estabilizarla, transformar-

la, desarrollarla y liberarla de impedimentos y tóxicos, es el radja yoga, con técnicas como la concentración, la meditación, la visualización y la introspección.

Karma yoga

El yoga de la acción consciente y más desinteresada es el karma yoga, donde nos adiestramos para hacer lo mejor que podamos en cualquier momento y circunstancia, pero sin obsesionarnos por los resultados, que ya vendrán por añadidura. La acción atenta y diestra se convierte en una meditación en la vida de cada día. Se trata de vivir cada momento con consciencia y plenitud, conciliando los intereses propios con los ajenos.

Gnana yoga

Es el yoga que se sirve del discernimiento, para aprender a distinguir entre la personalidad y la esencia, lo banal y lo sustancial, lo importante y lo accesorio, la imagen y la propia identidad real.

Bhakti yoga

El bhakti yoga es para personas con tendencias místicas. No es ni mucho menos una religión o un culto. Invita a esa mirada interior para conectar, a través de la contemplación y el vacío, con “aquello” que está más allá del pensamiento ordinario, poniendo el énfasis en que la gracia no está fuera, sino dentro de uno mismo.

Otras formas de yoga son el kundalini yoga o yoga para aprender a desplegar la energía cósmica en el individuo y desarrollar su simiente de iluminación; el tantra yoga o yoga para aprender a manipular las energías y reorientarlas hacia lo incondicionado; el virya yoga o yoga del poder interior; el samadhi yoga o modalidad para unificar la consciencia y producir el éxtasis; el vidya yoga o yoga del conocimiento suprasensorial, y otras ramas yóguicas para activar los mejores potenciales del ser humano.

Cada aspirante llegará donde se proponga si se sirve de la motivación inquebrantable, la práctica asidua y el esfuerzo adecuado. Se nos han dado todas las técnicas oportunas y todas las enseñanzas fiables.

Este trabajo no es para holgazanes que aspiren a encontrar un gurú que haga el trabajo por ellos. Para entrar en la cárcel de uno de esos egocéntricos y avaros gurús de masas que se pavonean por el planeta mejor es quedarse en la propia, pero trabajar seriamente dentro de ella para un día poder abandonarla y saborear el inconfundible gusto de la libertad interior.



El hatha yoga efectúa un minucioso trabajo consciente sobre el cuerpo, donde la corporeidad se utiliza como un medio para alcanzar la mente e incrementar la consciencia

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

Alejandro Amor
Osteopatía Craneosacral
Acupuntura
EL DESPERTAR DEL SER®
Taller Vivencial de Masaje Holístico
y Meditación Zazen
28, 29 y 30 Diciembre
www.alejandreamor.com
TIF : 649 931 813

WWW.BABAOM.COM
COJINES, FUTONES Y MANTONES
PARA MEDITAR

SHADAK
Centro de Yoga
Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com
91 435 23 28
Amplios horarios



ANTONIO BOLÍVAR
ASOCIACIÓN MERKHABA DE PROFESORES DE YOGA
merkhaba.com



¿SE PUEDE SER PROFESOR DE YOGA?

El yoga que
conocemos
se transmite
de maestro en
maestro, de
alumno que pasa
a ser un nuevo
transmisor,
repartidor de
conocimiento
que le hace ser
un maestro
o profesor al
nuevo alumno
recién llegado
que escucha por
primera vez algo
y se estira con la
cabeza llena de
preguntas que
quizá nunca antes
se había hecho

El yoga que vivimos viene desde el ser que somos, como una expresión necesaria e ineludible de nuestra verdadera naturaleza a través de nuestros cuerpos menos sutiles. Tenemos una vida (o por lo menos solamente una en este plano y esta vez) por ello vivir el yoga lo empaqueta todo. No podemos salirnos de esta vida un ratito y volver; no somos otra persona cuando nos levantamos del zafu, enrollamos la esterilla, o abandonamos el idílico lugar que hemos elegido para la meditación diaria.

¿Se puede enseñar el gusto por el vuelo interno? ¿Se puede compartir la satisfacción de ver situaciones antiguas con herramientas nuevas? ¿La sonrisa cómplice que se nos dibuja cuando nos damos cuenta que estamos siendo capaces de actuar como nos hubiera gustado tantas veces ante un repetitivo escenario, que esta vez hasta nos hace gracia?

Oímos repetidamente lo de el gramo de práctica contra la tonelada de teoría. Somos conscientes solo a medias de que practicamos todo el día. Todos sabemos que la familia es la profesora más exigente, que la pareja es nuestro compromiso de evolución más claro y recurrente, que atrevernos a enseñar es subir al escenario y elegir ser el maestro que hay que eliminar en cada evolución espiritual, el que convierte en adolescentes rebeldes, no importa su edad, a todos los que le contemplan desde su plástico acolchado de colores.

Enseñar es enseñarse, mostrarse. Solamente un ego más grande que nuestra sala de yoga, y a veces que nuestro teatro o centro de convenciones, puede hacernos creer a los profesores de yoga que lo que compartimos es nuestro.

¿Pertenece el sol, el agua, la tierra a la tímida planta que brota, o a la flor de color intenso que nos regala y deleita con su aroma y su tonalidad imposible?

200 horas son apenas 8 días y medio de nuestra vida, 25 días de sueño reparador. 300 horas son un 50% más, hagan ustedes los cálculos. ¿Destinar estos escasos momentos de nuestros 83 años de vida prevista (30.295 días, 727.080 horas) puede cambiarnos, pueden ser algo significativo en nuestro periplo vital, en nuestro paso actual sobre la Tierra?

Una sola palabra puede cambiar una vida.

Una sola mirada nos transforma para siempre.

Una sola emoción siembra una semilla, o despierta una dormida, cuyos frutos pueden crecer y acoger innumerables seres, situaciones y multiplicarse *ab infinitum*.

Somos solo ramas. A los profesores nos gusta reconocer el linaje de maestros que nos han traído hasta aquí, tallitos, hojas que a veces caen, algunas regularmente.

Alguien, ¿Shiva? inculcó la epidemia del yoga en el planeta Tierra. Patanjali escribió la receta para manejar la enfermedad. Vishnudevananda empezó a ilustrar a una gente contorsionándose para poder estar luego más rato quietos. Buceando en un mundo interior que parece pertenecerles a ellos solos. Sólo los que compartimos sus enseñanzas y practicamos el silencio como maestro podemos intuir, atisbar, sonreír de manera complice al reconocer esa sensación en otra personas.

Por eso enseño yoga.

Para eso me atrevo a desnudar mi ignorancia en público. Solamente sin velos me siento en paz, solamente ingenuo y humilde oso aprender de los que cada día quieren compartir conmigo este camino hacia una felicidad más elevada que empieza en este momento.



Sólo los que compartimos sus enseñanzas y practicamos el silencio como maestro podemos intuir, atisbar, sonreír de manera complice al reconocer esa sensación en otra personas

ENERO-DICIEMBRE 2019

Formación Profesores Yoga

¿Practicas yoga regularmente y quieres seguir aprendiendo?
¿Te gustaría trabajar en una profesión que te haga feliz?
¿Quieres cambiar tu vida a mejor?

¿Qué te ofrecemos?

- Una experiencia de 1 año en la que podrás hacer una integración a todos los niveles del conocimiento teórico y práctico de la ciencia del yoga.
- Una oportunidad para disfrutar aprendiendo y que te ayuda a crecer.
- Una posibilidad de trabajar en lo que te gusta.

www.merkhaba.com

Asociación Merkhaba
info@merkhaba.com • 606 506 540 - 693 714 201

ALMERÍA • CÓRBOBA • MADRID • JAÉN • VALENCIA





EL YOGA DE PATANJALI (III)

LOS TRES TIPOS DE ASPIRANTES

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

Los tres tipos de aspirantes

Las personas que quieren aprender y experimentar el Yoga de Patanjali, pueden clasificarse en tres niveles de aspiración, cada uno de ellos con una práctica diferente.

Serenidad

Un aspirante de primer nivel practica la serenidad, la ausencia de pasión, vairagya, medita en el Ser o atman, practica “Yoga chitta-vritti-nirodhah” “el Yoga consiste en suprimir la actividad de la mente”. Un aspirante de este tipo es

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

como la pólvora. Ha realizado tanta práctica, que su progreso en el Raja Yoga es muy rápido. El desapego más elevado es la renuncia a los pensamientos y los aspirantes de primer nivel realizan esta práctica mediante la meditación en el Ser.

Renuncia

El aspirante de segundo nivel practica la austeridad o tapas. Tapas significa literalmente “prescindir, estar sin”, decir no a las cosas a las que estamos acostumbrados, como por ejemplo, ayunar un día por semana, no tomar azúcar o sal, entre otros. Este tipo de aspirantes estudia también cómo ocupar la mente con el conocimiento necesario. Según Swami Sivananda cuando repetimos nuestro mantra, los estratos intuitivos de nuestra mente se abren. Toda la sabiduría se encuentra en ellos a través del mantra, se accede al conocimiento divino.

Mediante el desapego, vairagya, del cuerpo y de la mente, los aspirantes de segundo nivel no se contemplan a sí mismos como hacedores. Están bastante desarrollados, pueden entrar en meditación profunda y alcanzarán pronto la liberación.

Los ocho pasos

Para los aspirantes de tercer nivel, el Raja Yoga aconseja los ocho pasos del Ashtanga Yoga: abstenciones o principios éticos, observancias o principios morales, asanas, pranayama, control de los sentidos, concentración, meditación y samadhi. Estas deben de ser estudiadas por los aspirantes a fondo.

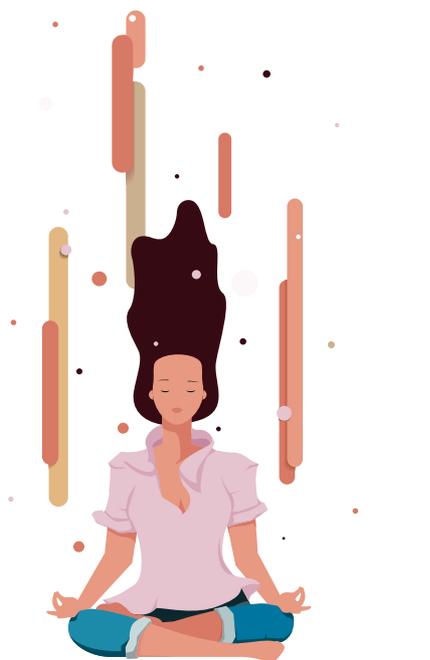
Asthanga Yoga

Swami Sivananda nos advierte de que no debemos cometer el error de vernos a nosotros mismos, como estudiantes de primer o de segundo nivel, practicando meditación solamente. Recomienda el Ashtanga Yoga para todos los aspirantes. Si el aspirante realiza prácticas de meditación de forma exclusiva, él o ella no alcanzarán la meta, sino que se sentarán y construirán castillos en el aire.

Un yogui no se retira

Swami Vishnudevananda solía decir: “un yogui nunca se retira”. El concepto de esperar para asegurarnos las cosas materiales debe de erradicarse, debe de olvidarse de nuestro aprendizaje.

Un yogui nunca se retira, sino que muere en el escenario, en la clase de asanas o en la postura sobre la cabeza. Debemos de poner en práctica todos los pasos del Ashtanga Yoga antes de que, como meditadores, estemos preparados para renunciar a los pensamientos.



**SIRVE, AMA, DA,
PURIFÍCATE, MEDITA
Y REALÍZATE**

Swami Sivananda no dijo:

“Medita, medita, medita y sirve de vez en cuando”, sino “Sirve, ama, da, purifícate, medita y realízate”.

Todos los grandes seres dedicaron su vida al servicio desinteresado

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

CELEBRACIÓN DEL AÑO NUEVO 2019 DEL 29 DE DICIEMBRE AL 1 DE ENERO

- HATHA YOGA
- ANTAR MOUNA
- YOGA NIDRA
- CANTO DEL KIRTÁN
- SENDERISMO DE INVIERNO
- BIODANZA (FIESTA CON BIODANZA DIA 31)
- ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

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

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

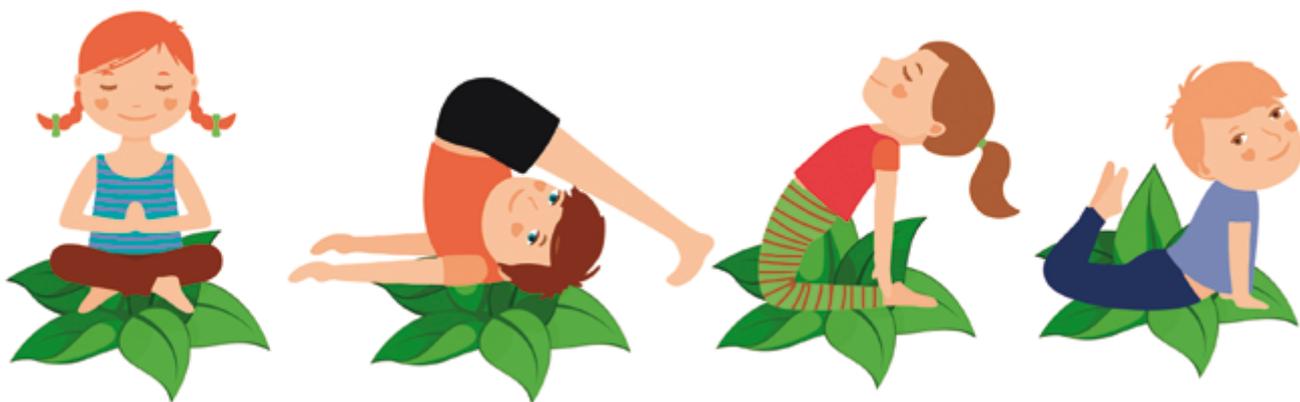
Yoga Sivananda
Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

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



EL GATO YOGUI Y EL BOSQUE QUE MEDITABA



Yoga y Meditación para niños



VIOLETA ARRIBAS

"EL GATO YOGUI Y EL BOSQUE QUE MEDITABA"

**YOGA Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS
EDITORIAL OBERÓN**

Extracto resumido del capítulo 3
"El Señor del Bosque,
guardián de la calma".

L

Los cuatro niños avanzaban con entusiasmo por el maravilloso bosque, no sabían por qué, pero cada vez se despertaba en ellos más admiración hacia esos magníficos árboles cada uno con formas y matices diferentes que parecían a la vez observarles y protegerles.

Todavía seguían comentando su encuentro con Padme cuando tras una curva muy cerrada de la senda, apareció una pequeña laguna rodeada de castaños y robles. Allí en las tranquilas aguas de sus orillas, un extraordinario y apacible grupo de esbeltos ciervos saciaban su sed. Otros estaban tumbados bajo los árboles como disfrutando de una agradable pausa.

Marco, Sara, Carmen y Leo, no recordaban haber visto una imagen tan bonita en sus vidas, la paz que había en ese lugar casi se respiraba. Tener de pronto la visión de los majestuosos ciervos en la naturaleza era tan raro como sobrecogedor y siempre estuvo envuelto de un halo misterioso y mágico.



El llamado Señor del Bosque, había inspirado numerosas leyendas en la antigüedad. Se le creía portador de sabiduría, unión de la tierra y las regiones elevadas del cielo (cuerpo y alma), y también de lo animal con lo vegetal, siendo representadas sus astas como ramas del árbol de la vida.

Además, se le relacionaba con la belleza, la bondad, la inocencia, pero por encima de todo con la calma y la paz.

Un pequeño petirrojo juguetón y curioso se posaba un instante en las cuernas de un gran ciervo, exhibiendo su pecho de plumas anaranjadas para mayor alegría de los infantiles ojos. Luego salió volando hasta una ramita de un roble.

Sara para poder ver mejor, dio un paso adelante y sin querer pisó una rama cuyo ruido al partirse sobresaltó a todos los ciervos que levantaron y giraron sus cabezas hacia los pequeños, emprendiendo de inmediato una veloz huida hacia el interior del bosque.

Lo primero que el yoga nos regala es el arte de la relajación

Todos, menos uno. Un hermoso y enorme macho se quedó inmóvil mirándoles fija y altivamente sin temor, luciendo su impresionante cornamenta. Al darse cuenta los críos, siguieron avanzando hasta él, admirando cada detalle de su elegante figura.

—Os estaba esperando —al fin dijo el Señor del Bosque—, tenemos al parecer un tema que tratar que os afecta a todos los niños y jóvenes del mundo moderno, venid aquí y sentaos conmigo.

Los niños que todavía no salían de su asombro de poder oír a los animales, enseguida le hicieron caso, ansiosos por escuchar y contemplar a esa criatura tan hermosa que enseguida prosiguió su discurso:

—Quiero hablaros de una sensación desagradable que por lo visto conocéis y que se caracteriza por estar muy intranquilo y nervioso, incapaz de pensar con claridad, concentrarse o estar sin hacer nada.



SABÍAS QUE...

La mente en ese estado va a un ritmo muy veloz de pensamientos, quiere hacer muchas cosas a la vez, es como una radio interna con cuatro canciones al mismo tiempo que confunde, agita y agota

Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

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

Cursos Intensivos de Fin de Semana

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

Emociones, Sentimientos e Intuición
Sábado 30 y Domingo 31 Marzo

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.



- La mente en ese estado va a un ritmo muy veloz de pensamientos, quiere hacer muchas cosas a la vez, es como una radio interna con cuatro canciones al mismo tiempo que confunde, agita y agota.

Algunos lo llaman estrés, otros ansiedad. ¿Os suena algo de lo que estoy hablando?

Hoy en día, en especial los niños estáis permanentemente encendidos pues vivís bajo cuatro excesos: demasiadas cosas, demasiadas opciones, demasiada información y demasiada velocidad

Carmen habló tras ir asintiendo un rato con la cabeza:

—Desde luego, es como le decía Sara al gato, a mí también me pasa sobre todo cuando estoy fuera del colegio. ¿Por qué ocurre esto?

—Bueno, veréis —continuó el ciervo—, estar algo nervioso en ocasiones es natural de hecho, nos hace responder mejor ante un examen, buscar ayuda cuando hay un problema real o escapar ante un peligro y poneos a salvo, el problema empieza cuando se está muy nervioso y de forma casi continuada, sin motivos de peso. Los humanos habéis perdido la magia de la simplicidad y vuestro ritmo natural, habéis perdido el equilibrio.

En este planeta, para que funcione bien todo debe existir un equilibrio entre dos fuerzas opuestas: día y noche, subida y bajada de las mareas, el frío y el calor de las estaciones. En los animales y el ser humano igual: inhalación y exhalación, comida y actividad (que es la energía que entra y la energía que sale), tensión y relajación.

¿Qué le ocurre Sara a las cuerdas de tu violín cuando se tensan mucho?

—Se pueden romper —contestó la niña.

—¿Y si no las tensas lo suficiente? ¿si están flojas? —Preguntó de nuevo el ciervo.

—Entonces no suena bien, no puedes tocar —respondió Sara.
 —Pues a vuestra mente y vuestro cuerpo le sucede lo mismo, para estar “sonando” de manera armoniosa y sin romperse, sin enfermar, necesita equilibrio entre tensar o activar y soltar.

Es como un coche teledirigido que si está encendido todo el tiempo se quema el motor o se acaban las pilas. Hoy en día, en especial los niños estáis permanentemente encendidos pues vivís bajo cuatro excesos: demasiadas cosas, demasiadas opciones, demasiada información y demasiada velocidad.

El resultado es que, en lugar de estar mejor estáis siempre alerta, desbordados y a veces perdéis la ilusión y la capacidad de sorprenderos. Es muy necesario estar tranquilo e incluso aburrirse para desarrollar la creatividad y sentirnos bien.

Es muy necesario estar tranquilo e incluso aburrirse para desarrollar la creatividad y sentirnos bien

¿Habéis visto qué tranquilos y satisfechos estábamos mis hermanos y yo aquí en la laguna? Para ello lo primero que el yoga nos regala es el arte de la relajación. Os hago entrega pues en este pergamino de unas fantásticas ideas y actividades de Yoga, para hacer pausas a lo largo del día, donde apagar el ordenador mental y recargarse de energía, claridad y paz, como la que tenemos los cervatillos.

—Muchas gracias Señor del Bosque —dijo Leo, que estaba flipando con el sabio animal, mientras recogía el pergamino.

Cómo vencer al villano del estrés.

1. **Posturas, respiraciones y relajación** de yoga para cuando estamos nerviosos
2. **Visualizaciones y meditaciones** para relajarse
3. **Consejos y juegos** para dentro y fuera de casa.

(Estos consejos y juegos se detallan en el libro junto con todas las técnicas de cada grupo)

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



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

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

Domingo 16 de 10 a 17h
Taller de Mindfulness 20 €

Enero

Sábado 12 de 10 a 14h
Taller de Nutrición para una vida sana 20 €

Sábado 19 de 10 a 14h
Meditación Vipassana 20 €

Actividades continuas

Lunes 19h
 Mindfulness

Martes 10:30 a 12h
 Qi Gong

Miércoles 19:30 a 21h
 Vivencia Esencial

Jueves 19:30 a 21h
 Yoga

* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

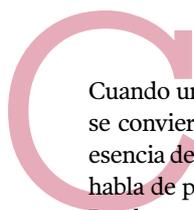
www.adasec.net
 adaseccultura@gmail.com
 Facebook Adasec España Al Minuto



LA DOULA

Soy Doula por vocación. Una vocación, que lleva a acompañar a la mujer en un proceso vital de su vida como es la maternidad.

La maternidad está ahí, la biología marca el paso. Desde la primera menstruación, mujer que sangra, se instala el ciclo fértil, el más largo de los ciclos que la mujer vivirá. Un tesoro que cuidar, mimar, disfrutar; la doula lo sabe.



Cuando una mujer siente el deseo de ser madre y no llega, sus emociones se convierten en una cascada de sentimientos opacos que la alejan de su esencia de mujer. La psicoterapeuta gestalt Gabriela Cunha entre otros, nos habla de pasar de un “vacío estéril” a un “vacío fértil”. Es ahí donde como Doula acompañar a la mujer nutre su valía de nuevo. La mujer se encuentra en ese vacío estéril, ese momento de la menstruación, cuando sabemos que ya no hay embarazo, pero volvemos a tener todas las posibilidades de nuevo “vacío fértil”.

La Doula sabe que la mujer es un tesoro en sí. Su vida ya es un milagro. Merece la pena ser vivida con todo su potencial de mujer.

Cuando el embarazo llega

Un sinfín de emociones se alborotan en el estado de la mujer. Un coctel explosivo entre la alegría, las dudas, el miedo, la incertidumbre... se expresan en ella y su entorno.

Nos encontramos en general dominados por una cultura del miedo y la medicalización en extremo, infantilizando los ciclos de la mujer, donde el embarazo y el parto se han dejado en manos de la medicina como si de una enfermedad se tratara.



YOLANDA CABALLERO GARDYN

FORMADORA DOULA

luznatal.com

La mayoría de las mujeres eligen un hospital para el parto y nacimiento de su bebé, pero muchas de ellas buscan una Doula para sentir apoyo y confianza en el proceso. Durante el embarazo la Doula acompaña a la mujer escuchando e informando verazmente. Desde la información podemos sentir autonomía con la capacidad de elegir la manera de vivir este proceso único de la vida.

El papel de la Doula en el parto

Durante el proceso de parto la Doula está al servicio de la mujer, su deseo, su necesidad, su entorno. Conoce a la mujer íntimamente; ella expresó sus miedos y debilidades al igual que sus fortalezas. La acompaña en casa, su espacio. Habita con ella dejando que su cuerpo haga. Habita con ella y su pareja, su familia.

El proceso del parto no tiene tiempo, inspira, exhala... Llegamos al hospital. Se hace equipo con las matronas, todos al servicio de la mujer que alberga la vida y ese bebé que está en camino. Es un proceso intenso.

En el puerperio la mujer más que nunca necesita apoyo, escucha, colocar su centro

La matrona y la Doula se complementan. La Doula preserva la intimidad de la mujer, potencia su confianza. Está sin estar. No hay ruido. Acompaña a la mujer, la mujer acompaña a su bebé a nacer. Nace el bebé, se alumbró la placenta. Nació otro ciclo, el postparto.

El postparto

El puerperio es un momento vulnerable, lleno de belleza, amor y contradicción. La mujer más que nunca necesita apoyo, escucha, colocar su centro.

El puerperio se asemeja al otoño, donde las hojas cambian de color, caen, descansan para renacer. Su cuerpo de mujer entregó la vida, su cuerpo alimenta la vida. Se siente sola, llora, pero está más llena que nunca y más ocupada que nunca, las 24 horas. La Doula la acompaña comprendiendo qué factores rodean ese momento de mujer que nace madre y el entorno que la rodea.

En definitiva, las Doulas somos mujeres que nos formamos, que nos trabajamos a nosotras mismas. Somos cuidadoras, amorosas, pacificadoras. Acompañamos los ciclos femeninos de la mujer.

Desde un abrazo femenino a un abrazo a la mujer. YCG



SABÍAS QUE...

La matrona y la Doula se complementan. La Doula durante el embarazo acompaña a la mujer escuchando e informando verazmente, preserva la intimidad de la mujer, potencia su confianza

Formación de Doulas

PROMOCIÓN 2019



La Doula **ESCUCHA** a la Mujer,
a partir de esa escucha **INFORMA**
a partir de esa información la Mujer **ELIGE**,
a partir de esa elección la Doula **ACOMPaña**

COMENZAMOS EL CURSO EL 26 Y 27 DE ENERO 2019
CONSTA DE 10 FINES DE SEMANAS INTENSIVOS



www.luznatal.com

☎ 654 069 121
luz@luznatal.com



PRIMERAS NAVIDADES SIN TI

¿CÓMO PODREMOS DISFRUTARLAS?



Si surgen las emociones, dejadlas fluir



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

T

Tanto las Navidades como el Fin de Año se asocian, en general, a celebraciones familiares. La tradición manda ser felices y disfrutar del momento con deseos de paz y buena voluntad para todos. Pero, ¿qué sucede cuando en la familia aún estamos sufriendo la muerte de uno de nosotros? ¿Cómo enfrentar esa dolorosa ausencia?

En primer lugar, te recomiendo que prepares lo que vas a hacer con antelación. Pregúntate qué quieres hacer. ¿Quieres pasar las fiestas sola, o rodearte de tus personas queridas? ¿Quieres hacer lo mismo que hacíais o prefieres cambiar la costumbre? Encuentra tus opciones y plantea estas mismas preguntas al resto de las personas involucradas, si las hubiera (incluso si son niños). Toma, o tomad, una decisión y avanza con ella.

En segundo lugar, crea un espacio para el recuerdo de tu persona querida en familia. Hablad de ella: comentad lo que más echáis de menos, o lo que más os gustaba. Recordad los momentos compartidos, las risas y la diversión y cómo fueron esas celebraciones con ella. También podéis hacer algo en su honor/recuerdo: plantar un árbol, encender una vela, visitar el cementerio (si creéis en ello), o hasta ir de viaje.

Hacedlo con la mayor naturalidad posible. Si hay niños, involucradles. Y si surgen las emociones, dejadlas fluir. Durante todo este tiempo seguirá siendo fundamental permitir que la pena esté presente y que se exprese tanto como la alegría de seguir viviendo.

Si os resulta complicado, hay dos técnicas que pueden ayudaros. Las comparto a continuación:

● **La silla vacía:** es un juego de rol. Se trata de imaginar a tu persona querida sentada en una silla enfrente tuyo e iniciar una conversación. Hacedlo por turnos. Puedes colocar una fotografía en la silla, o cualquier cosa que le perteneciera, o que le represente.

● **Escribir una carta:** poner en negro sobre blanco los pensamientos y sentimientos nos permite descansar la cabeza y el corazón, al menos durante un tiempo. Leer después lo que hemos escrito nos da la opción de entendernos mejor.

Además, si cada uno escribe una carta y luego os las leéis en voz alta, o si la escribís juntos, tendréis la oportunidad de ir charlando y crear un bonito momento.

Una vez que tienes/tenéis la carta escrita, podéis quemarla y liberar las cenizas, o depositarla en una corriente de agua, o enterrarla en la tierra... es decir, elaborar un ritual para dejarla volar libre "hasta que llegue a vuestra persona querida."

Es importante no quedarnos bloqueados en el pasado, sino integrar en nuestro presente todo lo bueno que nuestra persona querida aportó a nuestras vidas y a nuestros corazones

Al menos durante dos o tres años encuentra formas creativas de hacer presente a tu persona querida en las celebraciones familiares. Estas celebraciones ayudarán a mantenerla viva en vuestros corazones y os animará a seguir expresando vuestras emociones a la vez que contribuirán a reforzar los lazos familiares.

La elaboración del duelo no es un proceso lineal, ni superar un sentimiento o etapa significa que no volvamos a ella tiempo después. Cada persona es única y también la forma y los tiempos en los que elabora su duelo.

Todos tenemos un presente, un pasado y un futuro. Es importante no quedarnos bloqueados en el pasado, sino integrar en nuestro presente todo lo bueno que nuestra persona querida aportó a nuestras vidas y a nuestros corazones. Y, a la vez, aprender a mirar al futuro con optimismo e ilusión.

El proceso de duelo terminará, pero la relación con nuestra persona querida seguirá evolucionando y alcanzará nuevas dimensiones. Más allá de los cánones médicos o psicológicos, dar sentido a la muerte es un proceso que dura toda la vida.



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-ánimico

•

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 55012/71



MARÍA M. ALCÁZAR
DIRECTORA DEL INSTITUTO ESPAÑOL PNL
ENTRENADORA EMOCIONES. LIFE COACH

pnlspain.com



SANA LAS DECEPCIONES Y RUPTURAS DE CORAZÓN CON COACHING PNL

¿Qué dirías tú, vaso medio lleno o medio vacío?

La respuesta: ambos. Si decimos que está medio lleno, ¿podemos considerar que estamos siendo positivos y optimistas? Y si por el contrario la respuesta ha sido medio vacío, ¿eso significaría que somos pesimistas?

Simplemente enfocamos la atención a una u otra parte del objeto. Lo cierto es que en su totalidad está formado por ambas. El contemplarlo de esta manera nos permite tener una percepción mucho más objetiva y, por lo tanto, más realista de las cosas, personas y situaciones.

Tener una actitud excesivamente optimista es tan limitante como tenerla pesimista. Me refiero con esto a que desear lograr cosas y sentirnos estimulados e ilusionados con ello es bueno. El problema viene cuando nos creamos ideas y expectativas sobre las cosas, situaciones y personas que poco o nada tienen que ver con la realidad.

Sin darnos cuenta generamos estas expectativas tratando de vivir una realidad que despierta en nosotros ese estado de satisfacción. Lo hacemos para huir. Porque no nos gusta lo que estamos viviendo.

Construimos una imagen mental y nos recreamos en esa escena, una y otra vez. A veces incluso involucrando a otras personas sin saber si ellos también estarán queriendo lo mismo. Cuando descubrimos que el sueño de la otra persona es distinto al nuestro decimos que nos decepcionó. Pero nadie nos decepciona. Nada ni nadie tiene poder sobre nuestra mente y estados internos.

La PNL nos propone una fórmula para el éxito utilizada por muchas personas que logran triunfar en sus vidas

Al despertar y darnos cuenta de la realidad es lo que duele. Cuando nos percatamos de que las cosas no son como esperábamos, sentimos dolor. Es en este momento cuando experimentamos la decepción.

En ocasiones hay una parte de nosotros que nos dice que tal vez eso que deseamos no sea posible pero no la queremos escuchar, aún cuando estamos siendo conscientes. A esto lo llamamos crearnos falsas esperanzas. Por ejemplo, cuando decidiste iniciar un plan de estudios, inscribirte en el gimnasio, seguir una dieta saludable, promocionar en tu trabajo, mejorar la comunicación con tu familia, tener una relación con alguien que te gusta. Pero en el fondo ➔



ILUSIÓN. EXPECTATIVA. TENER UNA IDEA



DESENGAÑO. DESCUBRIR LA REALIDAD DE LAS COSAS Y QUE NO ES COMO CREÍA



DECEPCIÓN. SE ROME EL CORAZÓN



PESIMISMO. DECEPCIONES ACUMULADAS SIN RESOLVER

LA BIOTIKA
Desde 1979

¡SIGUENOS!
Instagram, Twitter, Facebook, YouTube

RESTAURANTE LA BIOTIKA

REGALA CURSOS POR NAVIDAD
Consulta en nuestra web:
labiotika.es

Te preparamos un cheque regalo para cualquier curso que elijas:
Macrobiótica, Fermentados, I Ching, Feng Shui, y muchos más...

Más información en:
labiotika@gmail.com

Más información en www.labiotika.es

POTENCIADORES DE FENG SHUI
Miércoles 16 de enero de 2019
Seminario de 18:00h a 20:00h + CENA CELEBRACIÓN
Potencia tu vida para el 2019 y Celebra con nosotros el Año Chino del Cerdo

Información y reservas:
[Cari | cari.esfeng@gmail.com](mailto:Cari|cari.esfeng@gmail.com) | 620 079 042



→ había una parte de ti que te decía que no era posible, pero te lo negabas, preferías vivir engañado y sentir la ilusión.

Otras veces vivimos el sueño como si ya fuese real; a esto lo denominamos tener completa seguridad. Cuando, por ejemplo, no teníamos la más mínima duda de que las personas que nos importan nos felicitarían el

Tener objetivos es necesario para avanzar, crecer y desarrollar nuestras capacidades

día de nuestro cumpleaños, pero, no lo hicieron. Teníamos la certeza de que nuestra pareja nos acompañaría en alguna actividad que nos gusta o a visitar a la familia, y llegado el momento nos dice que no le apetece o no quiere hacerlo.

Con cada decepción que experimentamos sentimos como que nuestro corazón se rompe un poco. Acumular el dolor de las decepciones sin resolver es lo que lleva a una persona a actuar de forma pesimista. Entonces se pierde completa-

mente la ilusión, incluso por la vida, instalándose en un estado de apatía y desgana. Frases como: “Total para qué”, “Ni lo intento”, “Seguro que va a ser lo mismo de siempre”, manifiestan el sufrimiento acumulado.

Algunas personas, por ejemplo, han dejado de creer en el amor después de varios intentos de tener una relación de pareja, creyendo que es mejor estar sólo, porque todos los hombres/mujeres son iguales. Otros se sienten incapaces de lograr un trabajo después de ser rechazados tras varias entrevistas. Algunas personas han perdido la esperanza de tener un cuerpo en forma.

Podemos recuperar la ilusión y ganas de vivir

1. Sanando las decepciones. Liberando todo el sufrimiento acumulado en nosotros. Curando los traumas.

2. Confiando en uno mismo. Sentir que tenemos los recursos y capacidades para afrontar las situaciones, nos permite exponernos y experimentar la vida. Viviendo experiencias que podemos aprender, cambiar y mejorar.

Tener objetivos es necesario para avanzar, crecer y desarrollar nuestras capacidades.

Una de las causas de no lograr con éxito los objetivos, puede ser que no se utiliza la estrategia adecuada. La PNL nos propone una fórmula para el éxito utilizada por muchas personas que logran triunfar en sus vidas. Es puro sentido común, pero como ya sabes, el sentido común a veces es el menos común de los sentidos.

Te propongo un sencillo ejercicio para que transformes tus deseos en objetivos bien definidos:

Con cada
decepción que
experimentamos
sentimos
como que
nuestro corazón
se rompe
un poco

1. Identifica lo que quieres cambiar:

¿Cuál es el problema, situación, hecho? ¿qué me preocupa?

2. Transforma tu deseo en un objetivo claro y concreto.

¿Qué quiero conseguir específicamente? Necesitas una dirección clara para saber hacia donde y cómo moverte.

3. Identifica las claves que te indicarán que lo has logrado:

¿Cómo me daré cuenta que me estoy acercando?, ¿qué veré, oíré, sentiré que me lo está indicando?

4. Haz inventario de recursos:

¿De qué recursos personales dispongo para lograrlo? Se trata de todo lo que te puede ayudar: formaciones y titulaciones, experiencia, objetos y cosas materiales, dinero, contactos, relaciones, estados internos, emociones, capacidades, etc.

5. Traza un plan de acción completo. Desde ahora hasta el momento que lo obtengas:

¿Qué haré en primer lugar? Paso a paso.

6. Fija una fecha:

¿Qué plazo máximo me fijo para conseguirlo?

7. Enfócate: mantén presente tu objetivo.

Y si te das cuenta de que no te estás aproximando reformula tus acciones y cámbialas. Si notas que te faltan recursos busca la forma de obtenerlos.



CURSOS COACHING PNL

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

CURSOS PRESENCIALES

PRACTITIONER & COACH PNL
SEMANA SANTA 12-21 abril en Madrid

PRACTITIONER & COACH PNL
5 fines de semana
Inicio 1-2-3 febrero en Barcelona

TAMBIÉN CURSOS ONLINE

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

-desde 1987-
IE PNL www.pnlpain.com



3contigo

centro de bienestar
Cómo sentirte bien de una manera natural

COACHING y PSICOLOGÍA
Carrera profesional, gestion 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



Despierta tu poder interior

Todos tenemos capacidades extrasensoriales

Aprende a despertarlas con las técnicas y prácticas secretas reservadas a castas sacerdotales y otras élites que encontrarás en el libro **RECUERDOS DE PODER**

Por primera vez se unifican varias técnicas milenarias para el autocontrol

Descúbrelo

A LA VENTA EN LIBRERÍAS Y EN NPQEDICIONES
<http://npqeditores.com/producto/recuerdos-de-poder/>
☎ 635 270 079



¿BUSCAS FUSIONARTE CON TU PAREJA Y SER UNO SOLO?



**La forma de salir de ahí,
es hacernos cargo de
nuestras carencias que
aún están sin sanar, tomar
nuestro estado adulto y
hacernos cargo de nuestra
propia vida**



CRISTINA CÁCERES MANGAS
PSICÓLOGA. ESPECIALISTA Y FORMADORA EN
NUEVAS CONSTELACIONES FAMILIARES

cristinacaceresmangas.com

Si lo que buscas en una relación es llegar a fusionarte con la otra persona, significa que te atraen las relaciones simbióticas. En la relación simbiótica se vive lo que le pasa al otro como si fuera uno mismo, porque hay una identificación con el otro y se deja de lado la propia personalidad.

Se suele vivir como algo cómodo y bonito porque refleja el mito de haber encontrado la media naranja. En la fusión se busca inconscientemente el amor incondicional de una madre. Hace sentir a la persona segura, colmada de afecto. Pero el precio a pagar es muy alto. Ninguno de los dos puede crecer, ni tener su autonomía, ni pueden pensar diferente de la otra persona. Eso que al principio parece ideal, acaba siendo una cárcel.

Cuando una de las dos personas decide ser ella misma para relacionarse desde su estado adulto, permite que la otra persona también pueda crecer, pero si éste otro no quiere crecer, puede reaccionar con agresividad o con victimismo para seguir reteniendo a la otra persona en ese tipo de vínculo y ahí emerge la manipulación.

La manipulación en realidad existe desde el principio, cuando buscaban ser uno sólo y para eso cohibían aspectos de su propia personalidad y no eran realmente honestos.

Todas las estrategias de manipulación son para no volver a revivir un dolor profundo de la infancia, o una necesidad que no fue satisfecha cuando éramos pequeños y que aún no se ha superado. Por eso a veces las emociones se muestran de un modo muy intenso y de forma pasional. Las dos personas se han necesitado mutuamente para alimentar esa simbiosis, por eso ambas son igual de responsables de la manipulación.

En cambio, en una relación donde ambas personas se relacionan desde su estado adulto, ambas conservan su autonomía y personalidad propia, viendo la realidad de que son dos personas distintas, aceptando sus diferencias y creciendo así en amor y respeto, pero sin perder su propio centro y sin

dejar de ser uno mismo. Cada uno se hace cargo de su propia vida, aunque la compartan. Dispuestas a crecer y sin detener su crecimiento para quedarse con la otra persona, a la vez que la apoyan para que alcance sus metas.

Algunas frases que se utilizan en la relación simbiótica o de fusión son: “Menos mal que te he encontrado”, “no puedo vivir sin ti”, “no me dejes nunca”, “te necesito”, “somos uno solo”, “me muero si no estás”, “te querré como no te han querido nunca”... Este tipo de relaciones no es sólo con la pareja, también se puede desarrollar este tipo de relación simbiótica con amistades u otras personas del entorno.

Se evita ver la realidad de cómo es la otra persona, para ver lo que uno quiere o necesita ver. Por eso surge la idealización. Cuando la idealización se cae, la persona se siente decepcionada y se convierte en aparente víctima con un discurso del tipo “me has engañado, no eras como yo esperaba...”. Cuando la realidad es que la persona vio lo que quería ver y proyectó su ideal en esa persona.

Cada vez que se viven las relaciones fuera del adulto, se reafirman las creencias del guion de vida que creamos en los primeros años de vida, por ejemplo: “tú también me abandonas, no puedo confiar en nadie...”, “mejor me quedo solo para no sufrir”, “la felicidad no es para mí”, “todos los hombres/mujeres son iguales”, “siempre me van a tratar mal”...

La forma de salir de ahí, es hacernos cargo de nuestras carencias que aún están sin sanar, tomar nuestro estado adulto para poder transformar las decisiones del guion y hacernos cargo de nuestra propia vida. De lo contrario estaremos continuamente proyectando en los demás lo que está sin resolver en nosotros.



El precio a pagar es muy alto. Eso que al principio parece ideal, acaba siendo una cárcel



Instituto Potencial Humano

COMO CUMPLIR TUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO CON PNL

15 y 16 de diciembre

“Éxito es alcanzar nuestros objetivos.”

“Felicidad es saber disfrutar, saborear y celebrar nuestros logros”.

☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Colabora:
Ecocentro

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



PROSTITUCIÓN EMOCIONAL



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

Nos vendemos por un poco de amor. Hay tanta necesidad de atención, compañía, reconocimiento, afecto o escucha, que sin darnos cuenta acabamos prostituyéndonos para recibir de vuelta lo que necesitamos a cambio de lo que damos.

Cedemos nuestros derechos, nos adaptamos a las expectativas del otro, nos esforzamos en dar gusto, tragamos, decimos sí queriendo decir no. Perdemos la dignidad "con tal de" obtener algo de lo que creemos necesitar. A menudo, incluso nos conformamos con las sobras, considerando que "mejor eso que nada".

¿Es el amor un sentimiento condicionado?

¿Qué clase de amor merecemos?

¿Qué clase de amor merecen los otros recibir de nuestra parte?

El amor no se compra ni se vende; tampoco sirve como moneda de trueque. El amor, es. No se fuerza lo que ya es de manera natural. Así es que dejemos de mercadear con algo tan sagrado. En tu viaje al interior revisa si es hora de soltar el agotador esfuerzo de sostener lo que estás sosteniendo solo por miedo a perder o a dejar de recibir lo que recibes.

Pon atención, a ver si incluso en ese intercambio hay algún componente material. Plantéate cuántos matrimonios siguen juntos con tal de no perder la casa, su estatus social, pasar una pensión, el temor a enfrentarse a la vergüenza social o a lo que vaya a decir la familia. O en nombre de los hijos se sacrifican aguantando lo que haya que aguan-

tar, siendo utilizados éstos como excusa para esconder los verdaderos intereses o las propias incapacidades.

Revisa si te compensa la infelicidad con la que pagas a cambio, con tal de sostener tus ganancias encubiertas o de disimular tu falta de valor. Renunciar a ser feliz por hacer felices a otros solo es una justificación, una mentira que a nadie engaña y causa daño a todos los implicados. Caminar hacia una vida feliz es nuestra responsabilidad por más que cueste asumirla.

Por amor debemos iniciar cuantos procesos de transformación hacia la alegría sean necesarios. Tras el transitable tiempo de dolor y adaptación al cambio, estar en armonía con uno mismo es la mejor ofrenda que podemos ofrecer a los que amamos. Amar es dar ejemplo de coherencia empezando por amarse uno a sí mismo. El mejor regalo, el más bello ejemplo, es ser de verdad quien tú eres y estar en coherencia.

Quien te quiera de verdad, quiere verte y sentirte feliz. Por tanto, para que otros sean felices, tenemos que serlo nosotros

Y es que las sonrisas maquilladas no dan el pego. Quien te quiera de verdad, quiere verte y sentirte feliz. Por tanto, para que otros sean felices tenemos que serlo nosotros. ¡No es egoísmo, es amor lúcido en acción! No cargues a los demás con la responsabilidad y el peso de tu infelicidad. Lo que vives es producto de tu decisión.

Escucho a menudo en consulta eso de: “con lo que yo he hecho por ti, con lo que he aguantado y así me lo pagas, te he dedicado mi vida...” ¿Te das cuenta del egoísmo que encierra y del daño que ocasiona? Aquellos por los que aseguras haber dado tanto, se quedan envueltos en culpa y con la sensación de estar en deuda.

Mira a ver si te reconoces en algún tipo de prostitución emocional: siendo prostituido o prostituyendo tú a otros con un “me lo debes...”. Libérate ahora del egoísmo disfrazado de amor. ¡Reconócelo! Está camuflado y no siempre es sencillo darse cuenta. Es un lobo con piel de cordero. La terapia transpersonal te ayuda a explorarte internamente para encontrar las claves necesarias en tus patrones inconscientes y, poder de este modo, tomar conciencia y comenzar a desalojar cualquier interferencia que te desconecte del ser.

Deja morir con el fin de año las partes de tu identidad personal que te estén alejando del recuerdo esencial de tu armonía original. Regálate conciencia para renacer a una vida más dichosa.

Sendá
TERAPIAS DEL ALMA

SESIONES DE CONCIENCIA EXPANDIDA
Presencial o Skype

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

VIAJES AL INTERIOR

LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA

Mayla J. Escalera

WWW.SENDAELUZ.COM
Tlfo: 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

MÉTODO TRCD

LA CALLE DE LA VIDA Y EL REJUVENECIMIENTO



Andamos por la calle de la muerte cuando no nos atrevemos a cambiar, cuando la amargura y la queja son habituales, cuando ponemos el no delante de las oportunidades que aparecen en el camino...



ROSA BRIONES

DIRECTORA DEL CENTRO DE REJUVENECIMIENTO TRCD

trcdformacion@gmail.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

Seguimos investigando en las capas profundas de nuestro cuerpo físico, trabajando con las estructuras de fibras de energía de luz y juventud hechas por nosotros mismos a través de nuestras vivencias: el árbol fibral, el corazón fibral, el esqueleto fibral. Las potenciamos para que el rejuvenecimiento llene nuestros órganos y tejidos. La juventud real que tenemos dentro está tapada por la densidad emocional y la vejez, y por las actitudes vitales a las que nos apegamos por una falsa seguridad.

Cuando estamos en el proceso del Rejuvenecimiento fibral comenzamos a andar por la calle de la Vida

Todos los días podemos decidir si queremos caminar por la calle del Rejuvenecimiento, que vamos a llamar a partir de ahora la calle de la vida, o por el contrario nos vamos a mover con los patrones emocionales recurrentes que nos harán caminar por la calle contraria a la de la Vida, que es la calle de la muerte.

Andamos por la calle de la muerte cuando nos dejamos arrastrar por las ideas colectivas o conceptos preestablecidos, cuando no nos atrevemos a cambiar lo que ya no nos vale, cuando la amargura y la queja son habituales, cuando ponemos el NO delante de las oportunidades que aparecen en el camino, cuando “nos conformamos”, no nos responsabilizamos de nuestro poder y buscamos justificaciones en lo externo para explicar lo que nos sucede o cómo actuamos. Esas actitudes son las que nos llevan a la vejez que implica bloqueo, deterioro, enfermedad, ir al pasado y la pérdida de fuerza para ir hacia delante a construir un futuro nuevo.

“Y, ¿qué es la vida?”

La vida es la posibilidad. Posibilidad es lo que me ayuda a avanzar, lo que está esperándome.

Hay cosas que nos están esperando a cada uno de nosotros, solamente necesitamos movernos, y el movimiento nos conecta con vida.

Lo que nos vamos a encontrar en la calle de la vida será la juventud y el rejuvenecimiento; el sí, la alegría y la sonrisa, la salud y el avance continuo, el futuro que construyo cada día con mi movimiento. Lo vivo es lo nuevo, eso que logro al moverme buscando alternativas y avanzando con confianza de que lo que llegue a mi calle de vida es lo que realmente es para mí.

Podemos decir “pero yo salgo cada día y me encuentro cosas desagradables, dolorosas” y resulta difícil sustraerse a ello, sí, pero está en nuestras manos transformar esa situación para coger de ella su chispa de vida a través de nuestro movimiento.

Cómo puedo meterme en la calle de la vida. Voy a dar dos ejercicios.

● **Para iniciar el día posicionada/o en la calle de la vida**

Nada más levantarte das 3 palmadas para despejar tu campo magnético del sueño, visualizas delante de ti una calle transparente y la delimitas extendiendo tus brazos paralelos al frente. A continuación visualizas un sol con una gran sonrisa y pides en alto lo que deseas para ti ese día; entonces verás que el sol explota en pequeños cristallitos de luz que entran por tu ombligo y te dan fuerza y ánimo para conseguir atraer lo que deseas. No olvides que la clave para mantenerte en la calle de la vida es la confianza y tu propio movimiento para conseguir lo que deseas. Luego, cuando vayas por la calle, visualiza que caen del cielo sonrisas que te abren el camino.

● **Para salir de la calle de la muerte**

Durante 1 minuto, en un folio blanco con bolígrafo negro escribe el monosílabo NO en distintas formas y tamaños, y los vas tachando con un aspa. Al terminar rompes el folio y sentirás que entra oxígeno en tu cuerpo y que tu mente se despeja.

SABÍAS QUE...

Hay cosas que nos están esperando a cada uno de nosotros, solamente necesitamos movernos, y el movimiento nos conecta con vida

PILATES

Clases individuales o en grupo

¡ADAPTADAS A TUS NECESIDADES Y OBJETIVOS!

- Talleres de espalda
- Mejora de higiene postural
- Mejora de precisión, equilibrio, coordinación y fluidez de movimiento

677 383 098

rosario.outon@entrenadorapersonalfit.com

RO ROSARIO OUTÓN

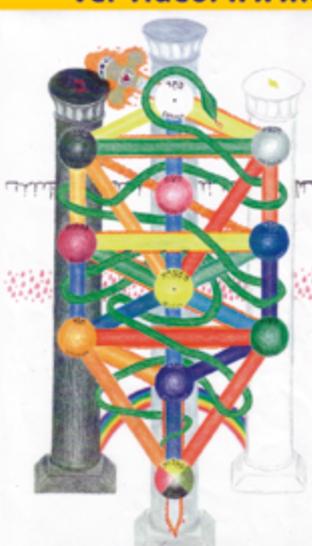
CURSOS DE CÁBALA

2019 EN MADRID, SEVILLA Y VALENCIA

INTERPRETACIÓN DEL ÁRBOL DE LA VIDA

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



LA CIENCIA DE LA PALABRA HABLADA

UNA RELACIÓN INTERACTIVA ENTRE DIOS Y TÚ

El sonido puede crear y cambiar la materia y puede ocasionar cambios espirituales y materiales en nuestras vidas

Consiste en un método de oración llamado decreto. Estos se basan en un sistema de afirmaciones positivas que usan el nombre de Dios “YO SOY EL QUE YO SOY”. Los decretos forman parte de un sistema dinámico de oraciones llamado “la ciencia de la palabra hablada”.

El propósito del uso de la ciencia de la palabra hablada, no es hacer que sucedan cosas buenas sino ponerte en contacto con los maestros ascendidos y tu ser superior. Puedes usar la ciencia de la palabra hablada para invocar la llama violeta con el fin de evitar los efectos negativos del karma que regresa, profetizado por las señales celestiales.

Ciertos estudios científicos indican lo que los sabios conocían miles de años atrás: que el sonido guarda la clave de los misterios del universo. El sonido puede crear y cambiar la materia y puede ocasionar cambios espirituales y materiales en nuestras vidas.

Podemos aprovechar el poder creativo del sonido y de la palabra de Dios con la ciencia de la palabra hablada. La oración hablada constituye uno de los núcleos esenciales en la práctica de las grandes religiones de Oriente y Occidente, pero la ciencia de la palabra hablada que los maestros ascendidos enseñan va más allá de todas las formas de oración de Oriente y Occidente.

Es un método de acceso al poder de Dios que combina oraciones, mantras, afirmaciones, meditaciones y visualizaciones, con lo que se

llama “decretos dinámicos”. Como las oraciones, los decretos son peticiones a Dios pronunciadas en voz alta, pero más que eso, son una orden para que se manifieste la voluntad de Dios.

Cuando meditamos, entramos en comunión con Dios; cuando rezamos, nos comunicamos con Dios y le pedimos ayuda, pero cuando decretamos, estamos ordenando a la luz de Dios que entre en nuestro mundo para producir un cambio alquímico. Estamos dirigiendo a Dios, pidiéndole que envíe su luz y sus ángeles para entrar en acción y generar una transformación personal y mundial.

El decreto se puede considerar como una carta dirigida a Dios. Se compone de preámbulo, cuerpo del decreto y cierre o sellado.

Cuando decretamos, estamos ordenando a la luz de Dios que entre en nuestro mundo para producir un cambio alquímico

El preámbulo es parecido a un saludo al comienzo de una carta, en él nos dirigimos a los maestros ascendidos y a las huestes angelicales. Les damos la autoridad de asumir el mando de cualquier persona, lugar, condición o circunstancia. Es una apelación que obliga a los maestros ascendidos y a las huestes angelicales a responder, siempre y cuando se haga con amor y la petición esté de acuerdo con la voluntad y la ley de Dios.

Empezamos los decretos diciendo: “En el nombre de la amada poderosa victoriosa presencia de Dios yo soy en mí y mi santo ser crístico...”. Al hacerlo así estamos reconociendo que somos los instrumentos de Dios en la Tierra y que estamos solicitando sólo aquello que sea la voluntad de Dios.

La segunda parte del decreto, cuerpo del decreto, es la afirmación, aquello que pedimos que se manifieste. Está compuesto generalmente por palabras que los maestros ascendidos han dictado a sus mensajeros.

Por último el cierre, sella el decreto en el corazón de Dios para ponerlo a su disposición. Tú has propuesto, ahora Dios dispone.

Los decretos están hechos para ser repetidos. La energía de Dios está fluyendo hacia ti a cada momento desde tu Presencia YO SOY a través de tu cordón cristalino. Así mientras se pronuncia un decreto, estás cargando continuamente toda la energía que se mueve a través de ti con el poder de Dios.

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

ESTA ES MI PALABRA
A y Ω
El Evangelio de Jesús

En esta gran obra manifestada, Cristo habla a través de Gabriele, la profeta y enviada de Dios, desde el Reino de Dios, sobre el pasado, el presente y el futuro.

Artículo 5007es - PVP 29,90 €
1.059 págs. - Nueva edición

15% descuento hasta 15-Enero

Incluye CD-audio: "La llamada del Cristo de Dios" y "La aparición"

Tel. 689 886 056
www.EditorialGabriele.com

Psicoterapia Respiratoria

Diagnóstico, psicodiagnóstico y tratamiento de la mecánica respiratoria

Madrid. Todos los lunes 19-21h
Barcelona
Aranda de Duero

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

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.

- 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

3 Principios: Impecabilidad-Ética-Pureza

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

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

MADRID 12 y 13 Enero 09hvl I y II	MADRID 2 y 3 Febrero 09hvl I y II
MADRID 19 y 20 Enero 09hvl III	LAS PALMAS 9 y 10 Febrero 09hvl I y II
IBIZA 25 y 27 Enero 09hvl I y II	BARCELONA 23 y 24 Febrero 09hvl I y II



Diciembre

1 Sábado

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

MUJERES EN CÍRCULO

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

3 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

REGISTROS AKASHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

4 Martes

LOS SIETE CENTROS DE ENERGÍA

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

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

VIVENCIA ESENCIAL

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

9 Domingo

MEDITACIÓN

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

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

10 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

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKASHICOS: SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

11 Martes

CÓMO FUNCIONA EL KARMA

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

MEDITACIÓN

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

12 Miércoles

LOS 12 PILARES PARA EL PERFECCIONAMIENTO ESPIRITUAL

Hora: 19:00
Imparte: Asociación Cultura Cántara
Lugar: Centro Ailim

VIVENCIA ESENCIAL

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

13 Jueves

LA ALQUIMIA DE LA COCINA MEDIEVAL PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE

Hora: 18:00
Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Ecocentro
Tl. 695 309 809

MEDITACIÓN

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

14 Viernes

EL DESPERTAR DEL SER, APRENDER MASAJE HOLÍSTICO Y MEDITACIÓN ZEN

Hora: 18:00
Imparte: Alejandro Amor
Lugar: Ecocentro

CONFERENCIA GRATUITA*: CON EL CHEF ARTURO CASTILLO LOS SECRETOS DEL COCO EN LA COCINA AYURVEDA

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

15 Sábado

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

16 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

ESPECIAL NAVIDAD TIEMPO DE RENACIMIENTO INTERIOR CONFERENCIA Y MEDITACIÓN DEL SOLSTICIO DE INVIERNO

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

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/ Espíritu 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

17 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

LOS REGISTROS AKÁSHICOS UNA POTENTE HERRAMIENTA PARA LOS PADRES

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

18 Martes

EL ARTE DE LOS DECRETOS. BIJA MANTRAS

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

EJERCICIO Y MEDITACIÓN DE APERTURA DEL CORAZÓN

Hora: 19:30
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: Centro Ailim

19 Miércoles

EL DESPERTAR DEL SER, APRENDER MASAJE HOLÍSTICO Y MEDITACIÓN ZEN

Hora: 19:30
Imparte: Alejandro Amor
Lugar: Espacio Ronda Ronda de Segovia, 50

VIVENCIA ESENCIAL

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

20 Jueves

SHOWCOOKING GRATUITO: CON EL CHEF ARTURO CASTILLO BENEFICIOS DEL COCO EN LA COCINA AVORUEDA

*Actividad gratuita si gastas 10€ en la ecotienda la Biotika
Hora: 18:30
Lugar: La Biotika

Reservas: actividades@labiotika.es

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN CON ESENCIAS FLORALES

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

22 Sábado

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

23 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 Miércoles

VIVENCIA ESENCIAL

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

27 Jueves

MEDITACIÓN

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

29 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

30 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

31 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

2019

Enero

2 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

3 Jueves

MEDITACIÓN

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

5 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

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

Aromaterapia

PALMIRA POZUELO
Tl. 659 065 356

Astrología

CONCHITA CARRAU
Tl. 625 54 70 50

Ayurveda

BHARAT NEGI
Tl. 600 720 357
HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978

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

3CONTIGO
Tl. 911 367 694

Constelaciones Familiares

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29

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

FORMACIÓN EN CONSTELACIONES FAMILIARES
1-2 de Trabajo, vocación, propósito vida, prosperidad
19-20 enero Bases y metodología (inicio promoción)
TALLER PARA CONSTELAR: 14 diciembre 17 h.
MONOGRAFICO: Viviendo desde el corazón
en CF, 11 diciembre 19 h.
*Más información www.ailim.es/37923.html

NUEVAS CONSTELACIONES FAMILIARES

- Talleres de medio día
- Talleres intensivos fin de semana
- FORMACION para ser constelador
CRISTINA CÁCERES MANGAS
www.cristinacaceresmangas.com
info@cristinacaceresmangas.com
Tlf. 654 42 65 41

Craneosacral

**ESCUELA INTERNACIONAL
DE ESCUCHA CRANIAL LALOUX**
Tl. 636 40 51 28

Chikung/QiGong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

CURSO ACCELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88
VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410

Dietética

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809
COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com
LA BIOTIKA Tl. 91 429 07 80
SERGIO GARCÍA CALVILLO
Tl. 635 856 021

Ecotiendas/Herbolarios

ROSA de INDIA
HERBOLARIO

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

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

LACANELA
BIO CENTRO

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

Espoz y Mina 3 Tl. 91 531 49 04 SOL
www.lacanelabiocentro.com
@biolacanela

Ecotiendas/Herbolarios

EL VERGEL
Tl. 91 737 33 35
ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15
ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

Espiritualidad

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

ENCUENTROS ESPIRITUALES
Evolución de Conciencia
CONFERENCIA Y MEDITACIÓN
con
PATRICIA PAULO Y MARTIN ANELLO

NAVIDAD
Activa la Energía del Solsticio

Dom, 16 Diciembre 18hs
COSTE: DONACIÓN CONSCIENTE

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

Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Meditación/Mindfulness

SELF REALIZATION FELLOWSHIP

AWAKE
-The Life of Yogananda-
PRÓXIMA PROYECCIÓN

Reservas e información:
Tl. 678 90 60 05

Naturopatía

**MEDICINA ALTERNATIVA
NATURAL Y ESPIRITUAL**

Consultas gratis
Se atiende todo tipo de problemas
Tl. 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

EUTQUIANO ENJE
Tl. 686 101 589

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

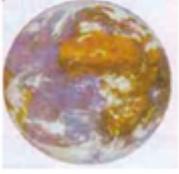
Consulta Directa Online
Presencial (Madrid)

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

Psicología

SOFROLOGIA
 Depresión, Obsesiones,
 Anorexia, Ansiedad, Fobias,
 Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
 Médico Sofrólogo, Cof. 34.708.
 C/Ponzano, 89-1º Centro
 «M» Centro Caminos
Tlfno.: 680 213 685
 www.trastornobsesivo.com

Pedagogía

<p>KULTURO NATURA</p> <p>Partio anarkista modera, ekologia kaj naturista.</p> <p>Ne militoj kaj aŭ terorismo, jes lego de paco, celoj'</p>  <p>kaj rimedoj moderaj: darma, bakti, raja kundalini, hata jogo</p> <p>Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org</p>	<p>CULTURA NATURAL</p> <p>Partido anarkista no violento ecológico y naturista.</p> <p>No guerras y/o terrorismo, si ley de paz, fines</p>  <p>y medios no violentos; darma, bakti, raja kundalini, hata yoga</p> <p>Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org</p>
--	---

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
 Tl. 696 052 842

Registros Akáshicos

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

- Nivel I y Nivel II (Sintonización 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 cuenco de cuarzo
 Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
 619 321732
 www.sandraguelles.com

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

MARÍA JOSÉ TRILLO
 Tl. 696 078 626

**ESCUELA DE REGISTROS
 AKÁSHICOS RASHMI**
 Tl. 659 90 14 48

Reiki

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

OMEGA

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

Terapia Floral

CENTRO AILIM
 91 777 66 72 centroailim@ailim.es www.ailim.es

Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

CURSO DE FORMACIÓN VIVENCIAL
**Viaje interior a través
 de las Flores de Bach**

Enero a junio 2019, un día semanal, 2 h y media
 Tomando todas las esencias en forma inconsciente
 y consciente, con visualización, PNL, metafórico,
 musicoterapia y más

*Más info: www.ailim.es/2132/2143.html

**Prevenir enfermedades
 Conservar la salud**

Enfermera hospitalaria.
 TERAPIA FLORAL INTEGRATIVA
 Terapia Gestalt. Análisis transaccional
 Eneagrama de la personalidad
MAESTRA RITA USU,
 Reflexología podal
 También en SEFLOR

629 677 047
 www.crecimientointerior.com

TERAPIA FLORAL
 www.concienciaesencial.com

Fernando Sánchez
Tl. 646 201 237

Terapia Sacrocraneal

TRCD

CENTRO TRCD
TALLERES 2018-2019
**REJUVENECIMIENTO FIBRAL
 DEL CUERPO Y DE LA MENTE**

Presencial. Una vez al mes
 OPCIÓN ON LINE: enviamos el audio

SOLICITAR A ROSA BRIONES
 trcdformacion@gmail.com
ROSA BRIONES 696 83 58 55

Vacaciones

VACACIONES EN GREDOS
 Tl. 927 57 07 25

Yoga

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

Asociación Española de
 HEDY

YOGA ALLIANCE

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

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

**YOGA KERALA- RETIRO DE YOGA
 NOCHEVIEJA**
 Tl. 656 341 071

**CONSULTA
 LA
 AGENDA
 DE CURSOS**

**ESPACIOHUMANO.COM/
 AGENDA**



**ESPACIO
 HUMANO**

Instagram

Escanea esta imagen con la cámara de Instagram y Síguenos

ESPACIO HUMANO

Escanea esta tarjeta de identificación en Instagram para seguir a espacio_humano



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

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

 Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)

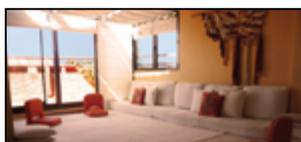
633 296 978
info@espacio-encuentro.com
www.espacio-encuentro.com

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

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

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

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


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

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

CORAL
Vidente Tarotista
Especialista en Magia Amorosa
Clara, Directa y Sincera

806 50 10 51
No te fallaré,
este es mi lema
932 644 140
muy económica

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

¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

- 1) Por e-mail (clara@espaciohumano.com),
- o 2) Por correo postal (Espacio Humano C/ Gabriel García Márquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid)

Solo actividades gratuitas. NO cogemos mensajes por teléfono. Máximo 40 palabras.
ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI.

Una vez llena la sección, guardaremos los mensajes recibidos para el mes siguiente.

ESPACIO HUMANO no se hace responsable de la veracidad de los anuncios. Sé prudente y cuídate :) Gracias.

Mensajes

VARIOS

En Carabanchel, clases de Escuela de vida
gratuitas. ¿Hay algún propósito en todo los
que nos sucede? ¿Hay un mensaje en los
momentos duros y difíciles por los que nos
toca pasar? ¿Somos víctimas del destino? o
¿guionistas de nuestra vida? Cada evento de
nuestra vida nos trae una sabiduría. La vida
es inteligente y nos va forjando e incitando a
evolucionar. Asociación Psicológica Armonía.
C/ Ocaña, 88. Metro Eugenia de Montijo.
Telf. 636 359 734

AMISTAD

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.

Chico de 38 años muy simpático, alegre,
deportista, vegetariano. Me gustaría conocer
chica afin a la revista, yoga, deporte,
meditación, Reiki, etc.
Rodrigo Telf. 602 466 474 y 602 466 474

Hola, soy libra, soltera de 53 años. Busco
chico de entre 50 a 60 años que le guste
pasear, viajar, hacer excursiones, charlar, ir al
cine, teatro, que sea aventurero, etc. Si eres
esa persona y te gusta lo que busco
llámame. **Maria Pilar Telf. 618 612 409**

Chico gay, capricornio de 30 años. He
entrado temporalmente en prisión, aunque
voy a salir próximamente. Tengo una fuerte
depresión y busco amigos/as para
cartearnos y quizás conocernos a mi salida.
También chico/a para buscar alquiler en
Madrid y alrededores para compartir gastos
a medias. Contactarme escribiendo carta, no
tengo teléfono ni internet aquí. **José Manuel
Díaz Castellanos, Penitenciaría Madrid 6 -
Aranjuez, 28300 Madrid**

¿Qué es el amor verdadero? Si quieres
profundizar en el conocimiento y la
experiencia del amor verdadero a uno mismo,
a los compañeros, a la familia, a la pareja y a
la sociedad, a la naturaleza, al universo, nos
reunimos el 2º sábado de mes a las 17:45 h.
en Ronda de Segovia, 50, Madrid (Metro
Puerta de Toledo). Página [http://www.
encuentrosconelamores.es/](http://www.encuentrosconelamores.es/), correo [info@
encuentrosconelamores.es](mailto:info@encuentrosconelamores.es) Telf. 699 502 139.

Somos un grupo mixto de Madrid entre 65 y
75, sin ánimo de lucro y que nos reunimos
una vez por semana donde debatimos un
tema, muchas veces relacionado con el
amor y con los sentimientos profundos del
ser humano y hacemos otras actividades. Si
estás interesado o interesado llámame y te
informo, seguro que encontrarás amigos y
amigas y lo pasarás bien.
Telf. 619 279 103. **Jose**

Soy una chica de 54 años. Me gustaría
conocer a chicos y chicas de mi edad (hasta
60 años). Ahora se acercan las navidades y
no me gustan nada, lo paso bastante mal y
me siento muy sola. Me gusta mucho bailar
y la naturaleza. Si alguien se siente
identificado que me envíen un whatsapp al
Telf. 699 108 214, mi nombre es Paqui. **Mi
lema es: TODOS NECESITAMOS DE TODOS**

PASEANDO POR MADRID, MAYORES DE 50
AÑOS. Visita y conoce con nosotros esta
bella ciudad. Recorridos urbanos,
monumentos, palacios, museos, parques,
exposiciones, museos, anécdota, leyendas...
Información: mgd365@gmail.com



DESTELLOS DE INSPIRACIÓN
Agenda fotográfica
SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Las fotografías que aparecen en esta agenda se acompañan de citas seleccionadas de las obras de Paramahansa Yogananda, cuyo mensaje imperecedero y universal ha despertado en personas de todas las razas, culturas y credos una comprensión más profunda de la realidad única que sustenta y une a todos los seres. La hermosura de la naturaleza siempre nos atrae, invitándonos a percibir, más allá de la forma externa, la presencia divina.



APERITIVOS VEGETARIANOS
Jessica Oldfield
COCINA BONITO

Para asegurar el éxito de una comida o cena vegetariana a base de aperitivos, basta reunir algunos amigos y un surtido de platos exquisitos. Estas fiestas serán un buen momento para poner en práctica las interesantes recetas que te ofrece este original libro de cocina. Aquí encontrarás más de 60 propuestas de aperitivos vegetarianos —muchos de ellos veganos— que podrás hacer circular entre tus invitados o dejar sobre la mesa en un bufet colorista inspirado en las diferentes cocinas del mundo.



MARAVILLAS SECRETAS DEL MUNDO
PLANETA

¿Quieres conocer los lugares más sorprendentes del mundo? Esta fascinante obra es la compañera de aventuras perfecta para viajeros de curiosidad insaciable. Este libro está dedicado a los sitios que pasan más desapercibidos, sean misteriosos, cautivadores o disparatados. En sus páginas hay eucaliptos arcoíris, pueblos fantasma, un puente hecho con árboles, un museo submarino, un pueblo llamado Hell (infierno) y una piara de cerdos caribeños nadadores.



TU SUELO PÉLVICO
ESE GRAN DESCONOCIDO
Raquel López y Elisa García
CÚPULA

La incontinencia urinaria afecta a una de cada cuatro mujeres a partir de los 35 años. El responsable es este gran desconocido, el suelo pélvico, que queda especialmente dañado tras los partos, pero que igualmente se deteriora sin haber tenido hijos. La buena noticia es que tiene solución, y este libro recoge toda la información necesaria para que cualquier mujer, desde una adolescente hasta una mujer en plena menopausia, resuelva sus dudas y aprenda a fortalecerlo durante toda su vida.



PAREMIÁS Y PENSAMIENTOS
M^a Ángeles Villegas y
José F. Llopis Plá
Edición Personal

¿Qué es una paremia? El diccionario de la lengua de la Real Academia Española nos apunta: refrán, proverbio, adagio, sentencia. Son esas frases que recordamos y repetimos y que contienen mucho de la sabiduría de la Humanidad, tanto culta como popular. Este libro reúne una selección de paremiás de distinto tipo junto con otros pensamientos de autores conocidos o anónimos, famosos o noveles, antiguos y contemporáneos. Ordenadas cronológicamente o por sus autores.



INTERCONECTADOS
Ogyen Trinley Dorje
KAIROS

Siempre hemos estado —y seguimos estando— interconectados, por la familia, la comunidad o nuestra común humanidad. Cuanto más cambia el planeta, más vital resulta que nos percatemos de que no solo existe conexión entre unos con otros y la tierra, sino que debemos trabajar de forma activa como seres interdependientes y así, crear una sociedad global sana. El Karmapa nos muestra primero tomar conciencia de nuestra conectividad, para guiarnos después en cómo modificar el uso que hacemos de los recursos naturales.

DATOS...

■ **60 RECETAS**
deliciosas, saludables, rápidas y fáciles

■ **360 LUGARES**
extraordinarios que no sabías que existían

EL MES DE NOVIEMBRE EN ESPACIOHUMANO.COM

En nuestra web encontrarás mucho más que los artículos de la revista del mes: sorteos, contenido extra como el Blog de Ramiro Calle, artículos inéditos, y la hemeroteca, con los números de Espacio Humano en formato PDF desde el 2012 en adelante. Además si buscas información sobre algún tema en concreto usa nuestro buscador y podrás acceder a artículos sobre esa materia.

¡Ya tenemos más de 1.500 artículos, y más de 70.000 páginas vistas cada mes! Gracias por seguirnos.

No olvides consultar la sección Agenda (espaciohumano.com/agenda) donde encontrarás amplia información de los cursos y talleres más interesantes, retiros, vacaciones alternativas de Nochevieja,...



En la sección El Blog de Ramiro Calle puedes acceder a sus últimos escritos: El vastísimo campo del yoga, Los maestros de ayuda, Contra la ansiedad, Yoga, el primer método de mejoramiento humano...

espaciohumano.com/blogs/el-blog-de-ramiro-calle/



ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

GANADORES DE LOS SORTEOS



En Noviembre sorteamos entre los seguidores de Espacio Humano de las redes sociales: Instagram; Facebook; y Twitter, y los suscriptores de nuestros boletines por e-mail 30 entradas dobles para acudir a la feria **Magic**. En espaciohumano.com está el listado de los ganadores. ¡Enhorabuena!

En Biocultura sorteamos un tratamiento Kogo de rejuvenecimiento facial. La ganadora fue Pilar Martínez ¡Enhorabuena!

Síguenos en Redes Sociales y no te pierdas los próximos sorteos de diciembre. Los Reyes Magos serán generosos...

MÚSICA

CONCIERTO VIAJE SONORO CON CUENCOS TIBETANOS, DE CUARZO Y GONGS

Domingo 2 de diciembre y domingo 6 de enero Hora: 20:00 Por Juan F. y Gema Entrada 10€ (anticipada 8€)
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es

Y ADEMÁS...

KIRTAN PIZZA

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

CONCIERTO: LA MAGIA DE LOS BOSQUES ANCESTRALES CON MARIANNAH, CONCIERTO CANTOS ÉLFICOS

Domingo 16 diciembre
Hora: 20:00
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es



OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

CENTRO AILIM

Terapia vibracional con aromaterapia, terapia floral, cromoterapia, sonoterapia, auriculoterapia, reflexoterapia
Bonos regalo. Sesiones de 1 hora y cuarto: 30€

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio

SALMAH ONCOLOGÍA INTEGRATIVA

Sesión informativa gratuita

HARIT AYURVEDA SALUD

15% descuento en tu primera compra de productos Ayurveda

KOGO

Gratis un diagnóstico de la piel

¿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/mea (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





ecocentro

desde 1993 ☀ 25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda



Regalos con consciencia.

Un pequeño gesto hoy, puede ser un gran cambio mañana.

Ecocentro apuesta por un consumo responsable todo el año y en especial en estas fechas navideñas.

Restaurantes



Nueva sección de comida caliente al peso en nuestro bio-bufé. Disfruta de deliciosos platos de pasta, arroz, verduras... ¡perfectas para combatir el frío!

Cocina abierta todo el día.
Cáterin para grupos.
Servicio a domicilio.

Ecosofía



Conferencias, clases, seminarios, conciertos.

Alquiler de salas luminosas de diversos tamaños.

Cenas benéficas en lunes alternos.

Vacaciones en la Hospedería



Vacaciones Alternativas.
Fin de Año. Con Beatriz Blázquez.

Empieza bien el año con unos días de desconexión y crecimiento personal en plena naturaleza.

Incluye cena de nochevieja.

La Hospedería del Silencio ***



Cabañas muy confortables.

A sólo 2 horas de Madrid, en un espectacular enclave natural.

Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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