

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº236



espaciohumano.com

enero
2019

OBJETIVO 2019, ABRIR EL CORAZÓN

SALUD NATURAL 4 RAZONES PARA TOMAR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
ESTILO DE VIDA LA CARA OCULTA DE LOS PERFUMES POR ROSA CASAS
DESARROLLO PERSONAL ALMAS EN TRÁNSITO POR MAYLA J. ESCALERA





Gracias Sheila

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



G R A C I A S

DISFRUTA DE NUESTROS DESCUENTOS DIARIOS

L, D

10% > DÍA DEL SOCIO

M, J, S

20% > FRUTA & VERDURA

X

15% > HERBOLARIO

V

15% > COSMÉTICA & MARCA BIOGRÁ

Porque hay muchas maneras de ser ecológico.

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

elvergelecolgico.com

No válidos para encargos a almacén ni para pedidos online

SIGUE

Tus sueños

ELLOS SABEN EL CAMINO



FELIZ NAVIDAD, FELIZ 2019


cofenat
Somos profesionales. Somos COFENAT

ENERO 2019 - Nº 236



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.

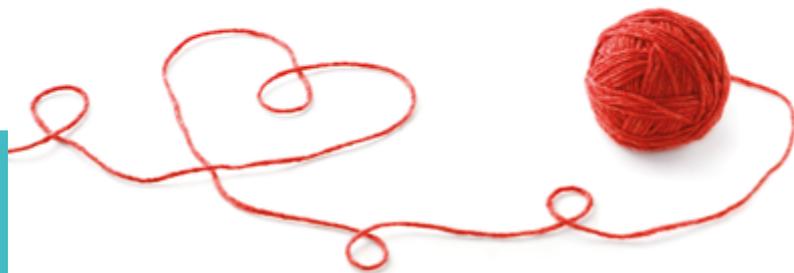
Deposito legal: M-372-1997

Imágenes: Istockphotos
freepik.es

SÍGUENOS EN



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



LUNARIA: LA HIERBA DE LA LUNA

Palmira Pozuelo
Pág. 6

CÓMO PODEMOS POTENCIAR EL SISTEMA INMUNE DESDE LA COCINA

M^a Rosa Casal
Pág. 8

PANCHAKARMA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Centro Ayurveda Lifestyle Spain
Pág. 12

4 RAZONES PARA TOMAR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Sergio García Calvillo
Pág. 14

AFRONTANDO LA PRIMERA QUIMIO

Olga Albaladejo Juárez
Pág. 18

REGULAR, NO PROHIBIR, LAS TERAPIAS NATURALES

Cofenat
Pág. 20

LA CARA OCULTA DE LOS PERFUMES

Rosa Casas
Pág. 24

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI PIEL?

Patricia de Cortabitarte
Pág. 28

HATHA-YOGA: SALUD, FLEXIBILIDAD Y BIENESTAR

Ramiro Calle
Pág. 32

EL YOGA DE PATANJALI (IV) MENTE, UNIDAD Y SÍNTESIS

Sivananda
Pág. 36

¿PORQUÉ EMPEZAR A ALIMENTAR A TU BEBÉ CON BABY-LED WEANING?

Paula Vázquez Sotelo
Pág. 38

OBJETIVO 2019: ABRIR EL CORAZÓN

Sandra García Sánchez-Beato
Pág. 40

LO QUE LA INFERTILIDAD TE SUSURRA

Marta Cela Álvarez
Pág. 42

PSICOTERAPIA BREVE

Alicia Alonso
Pág. 44

ALMAS EN TRÁNSITO

Mayla J. Escalera
Pág. 46

DISEÑADOS PARA SER FELICES CABALA Y EL ÁRBOL DE LA VIDA

Carmen Haut
Pág. 48

¿Quieres recibir en casa?

ESPACIO HUMANO



espaciohumano.com

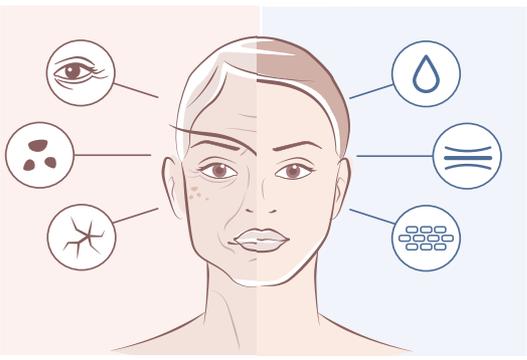
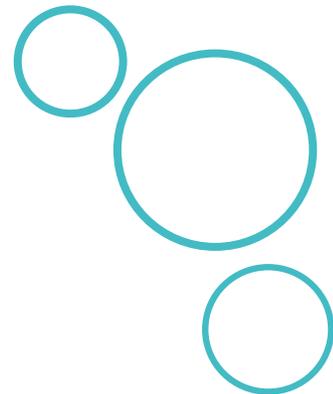




Suscríbete y disfruta del invierno cuidándote

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

 Tl. 640 29 79 04
clara@espaciohumano.com



**ELLA ES LA MADRE DEL MUNDO,
ELLA ES LA MAGIA**

Guadalupe Cuevas
Pág. 50

CONFERENCIAS

Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 54

LIBROS

Pág. 57

NOTICIAS

Pág. 58



Abriendo el corazón

En estas fechas hacemos balance del año pasado y empezamos con ilusión y buenos propósitos el nuevo año. “Lo importante es ser feliz, no perfecto” Asumamos nuestras imperfecciones tan humanas y veamos el vaso medio lleno en lugar de medio vacío.

Y estrenamos agenda. La mía trae unas alegres y coloridas pegatinas para colocar al gusto en días señalados: reunión con amigas, excursión al campo, tarde de lectura, día de plancha, recordar los cumpleaños de los seres queridos... Lleva a reflexionar sobre cómo empleamos nuestro tiempo.

Os recomendamos la lectura del artículo de Sandra García “Objetivo 2019: abrir el corazón” (página 40) donde nos invita a hacer un sencillo y revelador ejercicio sobre el tiempo que dedicamos a nuestros amigos, familia creada, familia de origen, trabajo/estudios, ocio, y cómo nos gustaría distribuir ese tiempo realmente para sentir equilibrio en nuestra vida. Seguramente haya muchas diferencias entre vuestros círculos de “quesitos”, en los míos también.

La psicóloga nos recomienda “si queremos que en nuestra familia predomine la armonía y el cariño, debemos establecer espacios para que estas cualidades se puedan desarrollar”. Abrir el corazón, el diálogo y la expresión de nuestras necesidades sin exigencias es el primer paso para el entendimiento.

Feliz 2019



15 aniversario de lacasatoya nuestro proyecto es para ti





LUNARIA LA HIERBA DE LA LUNA

La Lunaria es una planta herbácea muy común en bosques algo húmedos especialmente en primavera y otoño. Su nombre botánico *Lunaria annua*, hace referencia a su relación por la forma de sus frutos con la luna, y *annua* a su ciclo que es anual

Decía Paracelso que para saber si una planta era medicinal o no habíamos de observar si nos mostraba alguna señal que la hacía diferente al arquetipo general de los vegetales, y esta planta desde luego nos da señales para que nos fijemos en ella.

Pertenece a la familia de las crucíferas, familia botánica del berro, la bolsa de pastor, la mostaza o las coles tanto las silvestres como las comestibles. Sus tallos comienzan a crecer en primavera con hojas verde claro, de forma algo acorazonada y alargada, con bordes aserrados. Destacan sus flores de cuatro pétalos de color morado, pero especialmente nos fijamos en sus frutos. En las plantas de esta familia los frutos pueden ser vainas alargadas llamados silículas como las de la mostaza por ejemplo, o frutos más anchos que largos llamados entonces silículas. En esta planta sus frutos son del segundo tipo, pero son unas silículas muy especiales y las de mayor tamaño de todas las plantas de esta familia, ya que son prácticamente redondeadas casi formando un círculo. A finales de la primavera y principios del verano estos frutos son de color verde y en su interior contienen unas seis semillas también circulares.



PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

Frutos de Lunaria (silículas)

Lo más característico de estos frutos es que cuando maduran se abren para dejar caer sus semillas. En su interior, separando las dos partes de cada lado del fruto, existe una membrana nacarada, de modo que cuando se abre el fruto y caen las semillas se ve un círculo con una membrana nacarada en el centro, especialmente bella y brillante cuando le da el sol. Por esa forma y aspecto fue llamada Lunaria o hierba de la luna por su parecido a la fase de luna llena. Tie-

ne uso ornamental por la belleza de sus frutos redondeados, delicados y con aspecto plateado nacarado. También se la asocia con la buena suerte económica pues por su forma también se la llamó hierba de las monedas.

Para los alquimistas medievales las formas de las plantas o su "signatura" estaban relacionados con su indicación, o uso terapéutico, y con el órgano que equilibraban. Así, de esta planta dirían que tiene signatura lunar, por la forma de sus frutos, y también porque las plantas relacionadas con la luna suelen tener flores moradas y sin olor como en este caso. Para ellos macro y microcosmos se relacionaban entre sí "como es arriba es abajo". Así la luna regía en el ser humano el área de la cabeza. Hoy en día se han conocido algunas nuevas indicaciones y componentes de esta planta que confirman esta antigua relación; se sabe que los frutos de la Lunaria contienen una sustancia llamada ácido nevron, y se ha visto su utilidad en tratamientos para enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o como la esclerosis múltiple.

Es una planta, como el resto de crucíferas, rica en vitamina C y glucósidos azufrados, benéficos para la detoxificación hepática. Puede comerse cruda y añadirse en ensalada aportando cierto toque picante. Las raíces se utilizan como comestibles pelándolas antes de la floración.

Es rica en vitamina C y glucósidos azufrados, benéficos para la detoxificación hepática

Semillas de Lunaria

Con las semillas puede elaborarse una mostaza de forma sencilla. Hay que macerarlas unos 15 minutos en agua fría. También podemos añadirles algo de vinagre para rebajar el sabor picante, y algo de sal.

Tomé interés por esta receta y realicé una mostaza a base de semillas de Lunaria partiendo de una receta tradicional de mostaza y el resultado fue muy gratificante, aunque hay que usarla como acompañamiento y en pequeñas cantidades.

Mostaza de Lunaria:

Poner 50 gr de semillas de lunaria junto con 80 ml de vinagre de vino blanco y 80 ml de vino blanco seco de buena calidad. Añadir una cucharada de sirope de arce o de arroz (o panela), una cucharadita de cúrcuma y media cucharadita de sal (gris de Bretaña).

Dejar macerando tres días en la nevera en un tarro de vidrio.

Una vez pasado el tiempo triturar toda la mezcla y guardar en el frigorífico. Para disminuir el amargor se puede dejar tres días destapado el tarro con la mostaza en el frigorífico.



CURSOS Y TALLERES

TALLER Aromaterapia práctica
(Centro de Estudios Altai)
26 Enero

TALLER Equinocio de Primavera
23 Marzo

TALLER Fitoterapia Clínica
(23-2, 22-3, 27-4, 25-5)
(Centro de Estudios Altai)

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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

Teresa Peláez
Terapeuta y consultora nutricional
info@teresapelaez.com
www.teresapelaez.com
☎ 628 843 321

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

TESTS:

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

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



- **Odontología y Ortodoncia**
Libre de metal, mínimamente invasiva
- **Fisioterapia de ATM**
- **Bioestimulación con diatermia y andulación**



Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

☎ **91 128 86 86**
📍 www.isidroymarquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



Mª ROSA CASAL
DIRECTORA DE ESCUELA DE VIDA
NATURÓPATA · CONSULTORA MACROBIÓTICA

escueladevida.es

CÓMO PODEMOS POTENCIAR EL SISTEMA INMUNE DESDE LA COCINA



Lo que llamamos el sistema inmune en el fondo es un sistema de adaptación tanto al medio externo como al medio interno. Un sistema que sabe diferenciar entre lo que es útil para el proceso de salud y lo que no lo es. De su buen funcionamiento de cómo selecciona y elimina depende nuestro bienestar, nuestra vitalidad y nuestra salud.

¿Dónde encontramos la clave? Pues mira que sencillo: ¡en los intestinos!

Tanto el intestino delgado como el intestino grueso, son el laboratorio que la madre naturaleza nos ha instalado en nuestro interior; representan sus raíces y sus funciones. El mundo vegetal se ha miniaturizado a nuestra medida; vive en y para nosotros, en nuestros intestinos, formando un auténtico tapizado de vellosidades donde el mundo animal, formado por 100 billones de bacterias y microorganismos, encuentra su espacio y su hábitat perfecto para realizar esa función que conocemos como “simbiosis”.

El consumo de alimentos vegetales, integrales, ecológicos y naturales es muy beneficioso

Esa función determina nuestro estado de salud física, emocional y mental, y naturalmente nuestro sistema inmune que en un 70% está vinculado a la mucosa intestinal. La permeabilidad de las paredes intestinales es el asiento de estos dos mundos que nos habitan y a los que les debemos esta vida biológica. Si les propiciamos una buena condición y un buen equilibrio, nuestro sistema inmune funcionará correctamente. Si, por el contrario, se produce una “disbiosis” afectará a la integridad de la pared intestinal.

El resultado será el deterioro de esas funciones que se encargan de:

1. Asimilar y absorber nutrientes
2. Eliminar tóxicos y residuos
3. Controlar la proliferación de agentes patógenos que, incluso desde dentro, pueden causar una larga lista de síntomas, algunos muy molestos, como: inflamación abdominal, digestiones pesadas, alteraciones en el ritmo intestinal...

Y otros más serios como: enfermedades autoinmunes, obesidad, procesos inflamatorios e infecciosos, alergias, alteraciones de tiroides, hiperactividad y estrés en niños y adultos... No hemos de olvidar, la merma de los precursores de →

SABÍAS QUE...

Tomar productos refinados, azucarados, lácteos e industrializados y procesados llenos de conservantes, aromatizantes, saborizantes y todo tipo de estimulantes y alcohol, inflaman y alteran la condición saludable de la pared intestinal

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



CONSULTAS

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

CURSOS

- PPP - Nuevo seminario de PROPÓSITOS a través del poder de la PALABRA en sintonía con el PLANETA
12 enero en CERCEDILLA, MADRID
- OEC - OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL con intención CRANEAL
24, 25, 26 y 27 de enero en BILBAO
- OC - Curso completo de OSTEOPATÍA CRANEAL
7, 8, 9, y 10 de febrero en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal
29, 30 y 31 marzo en GERONA

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

info@lalouxschool.com



- muchos neurotransmisores suministrados en los intestinos; nada menos que el 90% de serotonina, 50% dopamina, por citar algunos.

CIRUELA UMEBOSHI

Gran poder antiséptico y antibiótico, ayuda y refuerza tu sistema inmune para lidiar con gérmenes y patógenos. Regula el pH para la proliferación de una flora bacteriana fuerte. Muy rica en calcio, hierro y fósforo, neutralizando residuos dejados por azúcares rápidos y producto animal. Previene la fatiga y el envejecimiento

Tampoco nos interesa pasar por alto, que para luego poder disponer de todos estos neurotransmisores nuestro sistema nervioso necesita glucosa, proveniente de hidratos de carbono de cadena larga, polisacáridos, y no azúcares rápidos, que son los que más se suelen consumir.

Después de tener en cuenta todo esto, es fácil comprender el papel tan importante que juegan los alimentos que utilizamos en nuestra dieta a la hora de garantizar un terreno apropiado para una buena salud intestinal. Sin duda, una alimentación consciente e inteligente es la herramienta más poderosa de que disponemos para conseguirlo. Desde nuestro punto de vista, apuntando a la “gran vida” que es el objetivo de la “macrobiótica”, sabemos que el consumo de productos refinados, azucarados, lácteos e industrializados y procesados llenos de conservantes, aromatizantes, saborizantes y todo tipo de estimulantes y alcohol, inflaman y alteran la condición saludable de la pared intestinal.

Igualmente dietas muy ricas en proteína animal y grasas, arrojan una gran cantidad de residuos tóxicos aumentando la población de bacterias intestinales patógenas. Mientras que el consumo de alimentos vegetales, integrales, ecológicos y naturales es muy beneficioso.

5 Grupos de alimentos que no pueden faltar en tu cocina

- Los cereales integrales y las verduras contienen fibra que limpia y refuerza los intestinos
- Las legumbres combinadas en pequeñas cantidades ayudan al cereal a aportar las mejores proteínas y las más limpias al cuerpo
- Las algas, grandes limpiadoras de depósitos o acumulaciones, resultado del

consumo de lácteos, azúcares y refinados, además de ser una importante fuente de minerales, vitaminas y proteínas

- Las semillas y frutos secos, portadoras de omega 3 y 6 y de minerales
- Y por supuesto hemos de incluir, la varita mágica - ahora muy de moda - pero impulsada por la macrobiótica desde hace muchos años, que son los alimentos fermentados.

¿Sabéis que en los países dónde se consumen regularmente, no existen las enfermedades endémicas? Ni tantos casos de cáncer, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes, como en los países llamados “desarrollados” Dentro de este apartado, vamos a destacar uno en concreto, que, por sus propiedades medicinales, no debe faltar en nuestra despensa, para reforzar nuestro sistema inmune:

Como veréis, hay muchos motivos para comprender el postulado macrobiótico: tenemos tres cerebros.

1. Primer cerebro: nuestros intestinos. Nuestras raíces
2. Segundo cerebro: nuestro corazón
3. Tercer cerebro: sistema nervioso

El alimento terminará siendo el combustible del sistema nervioso, influirá en el sistema inmune y en nuestros estados de ánimo y emociones, en nuestra forma de pensar y hasta en nuestro sistema de creencias.

¡No me digas que no es fascinante!

Te animo a que sigas descubriendo cómo desde lo más cotidiano y aparentemente pequeño, puedes cambiar absolutamente todo en tu vida, si así lo deseas.



El alimento terminará siendo el combustible del sistema nervioso influirá en el sistema inmune y en nuestros estados de ánimo y emociones, en nuestra forma de pensar y hasta en nuestro sistema de creencias

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

COACHING y PSICOLOGÍA
Carrera profesional, gestión del estrés

YOGA
Hatha, vinyasa, yoga para personas mayores

MASAJES
Quiromasaje, masaje senso-anímico

MEDICINA NATURAL
Acupuntura, homeopatía, flores de Bach

NUTRICIÓN
Valoración nutricional, adelgazamiento

ESTÉTICA
Tratamientos faciales y corporales

Sesión informativa gratuita

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

Escuela de Vida *Ma Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental

ENERO 2019: COMIENZO FORMACIÓN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

12 y 13 Enero 2018
EL ORDEN DEL UNIVERSO
FILOSOFÍA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA
● Con M^a Rosa Casal

.....

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA
Ven a aprender con “las manos en la masa”
3 Niveles:
Principiante - Medio - Avanzado
(Consulta Fechas y contenidos en www.escueladevida.es)

.....

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
Viernes de 19 a 21h

CÍRCULO DE MUJERES YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO
.....
SANAR CON LUZ
Talleres mensuales de práctica
● con Rosa Casal

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

Ecocentro
Centro colaborador

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



PANCHAKARMA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Una consulta preliminar establecerá los problemas y necesidades individuales y dará como resultado un programa de tratamiento personalizado



CENTRO AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN

ayurvedabybharatnegi.com

La joya del Ayurveda es el tratamiento Panchakarma, que es la forma más efectiva de liberar al cuerpo de toxinas y rejuvenecer el organismo hasta el nivel celular más profundo. Es una forma altamente efectiva de eliminar el estrés y revertir el proceso de envejecimiento.

El efecto más profundo que ofrecen los tratamientos de Panchakarma es la forma en que reconectan al individuo con su verdadera naturaleza, que a menudo se ve oscurecida por el estrés y la acumulación de tóxicos. El equilibrio que se produce en el sistema nervioso es notable, y la sensación de sentirse centrado es a menudo transformador.

Proceso de Panchakarma:

● **Valoración inicial**

Una consulta preliminar establecerá los problemas y necesidades individuales y dará como resultado un programa de tratamiento personalizado. Esto incluirá recomendaciones de dieta, estilo de vida, etc.

● **La desintoxicación**

Se administra una selección de tratamientos. Cada tratamiento se dirige a áreas específicas para suavizar, aflojar y movilizar cualquier toxina acumulada. Esto se logra mediante una suave oleada interna y externa, utilizando aceites con hierbas y vapor.

● **Rejuvenecimiento**

Durante la fase de rejuvenecimiento, los tejidos celulares limpios se nutren y fortalecen para estimular el sistema inmunológico del cuerpo y restaurar el metabolismo adecuado. Trabajamos con una combinación de aceites herbales tradicionales y una dieta destinada a desintoxicar y nutrir toda la fisiología del individuo.

Tratamientos de Panchakarma

● **Abhyanga**

Un masaje completo utilizando aceite templado a base de hierbas. Aporta relajación y es muy beneficioso para la vitalidad. Mejora los síntomas de reumatismo, relaja los músculos, reduce los signos de envejecimiento y favorece el sueño.

● Shirodhara

El tratamiento Ayurveda por excelencia. Se deja caer el aceite tibio de forma continua e interrumpida mientras el terapeuta masajea la cabeza suavemente. Rejuvenece y revitaliza cuerpo y mente. Libera el estrés y los problemas de tensiones, produce un profundo sueño, alivia dolores de cabeza y migrañas, mejora la memoria.

● Kati basti

“Kati basti” es la terapia ayurvédica que consiste en la aplicación de aceite en la columna vertebral, en la zona sacro-lumbar y se realiza cuando hay problemas por desórdenes de vata: cambios degenerativos, discos comprimidos, osteoporosis, dolor en la cadera, dolor de espalda, lumbalgia, ciática, hernia discal, síndrome premenstrual.

● Pinda Sweda

Consiste en la aplicación de bolsitas de lino calentadas en aceites esenciales, llenadas con hierbas, presionando sobre el cuerpo. Aconsejado sobre todo para dolores articulares y retención de líquidos.

● Nasya

Se aplican aceites herbales en los orificios nasales. Nasya trata ciertos dolores de cabeza, sinusitis, amigdalitis, parálisis facial y afecciones oculares.

● Netra Basti

Indicado para liberar la tensión ocular, fatiga, mejorar la visión, estrabismo, vista cansada. Elimina la lágrima conjuntiva excesiva, promueve el parpadeo, potencia la percepción visual y relaja la región ocular.

● Champi

El masaje indio de cabeza, cuello y hombro consiste en una variedad de movimientos dependiendo de las condiciones de la persona. Alivia tensiones y dolores de cabeza, ansiedad, estrés, rigidez en cuello y hombros, debilitamiento del cabello y tensión ocular.

● Shiro Basti

Es un tratamiento donde se fija en la cabeza un cono de cuero y se llena con aceite medicado caliente y se mantiene durante un tiempo. Es beneficioso para enfermedades mentales, proporciona paz y claridad mental y mejora las funciones de los sentidos.

● Karna Poorana

Consiste en un masaje con aceite en la zona del oído, vertiendo aceite caliente. Aporta una agradable sensación de paz, calma y bienestar. Está indicado para problemas de oídos, problemas cervicales y nerviosismo.

Trabajamos con una combinación de aceites herbales tradicionales y una dieta destinada a desintoxicar y nutrir la fisiología del individuo



Ayurveda Lifestyle
Spain
Bharat Negi
VAIDYA AYURVEDA

CONSULTA AYURVÉDICA
DIETA AYURVÉDICA
Especialista en
PANCHAKARMA
(desintoxicación)

CONSULTA EN MADRID
C./ Goya, 83 - 1ª izqda
962 324 478- 600 720 357

www.ayurvedabybharatnegi.com
info.ayursathari@gmail.com
AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN



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

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

Desde 1987
IE PNL www.pnlspain.com



LA BIOTIKA
Desde 1979



¡SIGUENOS!
Instagram, Twitter, Facebook, YouTube

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

JORNADA DE REFLEXOLOGÍA PODAL
En colaboración con el Centro de Reflexología RANVVAI
Viernes 18 de enero de 2019

¡Ven a disfrutar por 10€ de una sesión de 40 minutos de Reflexología Podal Integral en la Jornada Terapéutica de Reflexología!

Información y reservas:
labiotika@gmail.com

CENA CELEBRACIÓN AÑO CHINO
¡PLAZAS LIMITADAS!
Lunes 4 ó Martes 5 de Febrero de 2019

Celebra en La Biotika el Año Nuevo Chino del Cerdo de Tierra



Información y reservas:
labiotika@gmail.com

Más información en www.labiotika.es



4 RAZONES PARA TOMAR COMPLEMENTOS NUTRICIONALES



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

sergiogarciacalvillo.simplesite.com

Seguro que en alguna ocasión se ha preguntado si debería tomar complementos nutricionales y cuáles son los más recomendables. Vamos a arrojar luz sobre estas cuestiones y a demostrar que nuestra alimentación -incluso cuando intentemos alimentarnos bien- y el estilo de vida actual deja “más huecos” nutricionales de los que cabe pensar

U

Un error habitual es pensar en tomarlos únicamente cuando estamos enfermos, convalecientes o pasamos por un momento puntual de estrés laboral o psicológico. Pero lo cierto es que los complementos alimentarios no sólo deben tomarse en estos casos concretos sino que, como suplemento de nuestra dieta habitual, nos pueden ayudar a vivir más y mejor. A pesar de ello, en España sólo el 9,3% de la población adulta los consume regularmente (frente al 43% en Alemania o el 59% en Dinamarca) y sobre todo las mujeres.

Los complementos alimentarios como suplemento de nuestra dieta habitual, nos pueden ayudar a vivir más y mejor

Cuándo tomarlos

Casi cualquier momento es bueno para empezar a tomar complementos nutricionales atendiendo a las necesidades individuales y estilo de vida: alimentación, práctica deportiva, hábitos tóxicos (tabaco, alcohol), consumo de medicamentos, exposición solar, edad, sexo, zona de residencia (con mayor o menor contaminación), estrés, etc.

También son importantes los cambios climáticos que se producen a lo largo del año y que van a determinar que las necesidades nutricionales no sean estables todos los meses del año. Así, por ejemplo, en los meses de invierno hay que prestar especial atención a los nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario (zinc, equinácea, té verde, vitamina C, vitamina D...) y durante los meses de verano a aquellos que protegen de la radiación solar (antioxidantes naturales, betacarotenos...) o que promueven una mejor salud circulatoria periférica (vid roja, hesperidina, vitamina C, rusco...).

Por qué tomarlos

La sociedad actual es muy exigente, sujeta a horarios e innumerables obligaciones, y somete al individuo a un estrés casi continuo que puede afectar a los depósitos nutricionales, el ritmo intestinal, las defensas, los ciclos de sueño, la producción enzimática o incluso la salud mental. Y todo esto sin tener la sensación de que estamos "enfermos" y que nece- ➔



SABÍAS QUE...

En los meses de invierno hay que prestar especial atención a los nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario (zinc, equinácea, té verde, vitamina C, vitamina D...)

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



**Espacio
Orgánico**
ES TV ESPACIO BIO

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



SUPERMERCADO

BIENESTAR

RESTAURANTE

TALLERES

www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com

91 657 25 15

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

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



- sitamos asegurar un correcto aporte de nutrientes a través de los suplementos nutricionales para regular todos estos procesos.

Estas son las cuatro razones que justifican el consumo coherente e individualizado de complementos nutricionales:

1.- No comemos tan equilibrado ni tan variado como creemos

Nos suelen faltar frutas, verduras y hortalizas frescas, lo que lleva a un déficit de micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales), antioxidantes y fibra. También ha descendido el consumo de pescado fresco, por lo que los aportes del valioso ácido graso omega 3 se ven comprometidos. Por el contrario, suele ser más alto de lo recomendable el consumo de bollería, pastelería, galletas y azúcar refinado, unos alimentos cuya calidad nutricional deja mucho que desear.

2.- Productos envasados y técnicas culinarias

Ha ascendido de forma considerable el consumo de productos envasados y en conserva (frente a los alimentos frescos) y las razones principales a la hora de adquirir alimentos son el precio y la cercanía del establecimiento, por encima del concepto saludable de los mismos.

Algunas formas de cocinar los alimentos conllevan pérdidas nutricionales importantes en cuanto a su aporte real de micronutrientes. Por ejemplo, es difícil saber qué cantidad de vitaminas hidrosolubles y de minerales aportan las verduras una vez cocidas en agua. Un estudio realizado con espinacas determinó que la pérdida de vitamina C durante la cocción es tan elevada que en algunos casos se pierde hasta el 100% de esta vitamina.

3.- Calidad nutricional de los alimentos frescos

Las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y demás productos vegetales en gran parte deben su calidad nutricional al terreno donde son cultivados y a los ciclos naturales de crecimiento y recolección. El hecho de no respetar estos ciclos, consumir alimentos fuera de su temporada

Un estudio
realizado con
espinacas
determinó que
la pérdida de
vitamina C durante
la cocción es tan
elevada que en
algunos casos se
pierde hasta
el 100% de
esta vitamina

o no dejar descansar la tierra lo suficiente hace que sea insuficiente la cantidad final de nutrientes de esos alimentos que consumimos como “frescos”, y esta carencia lleva a la necesidad de suplementar la dieta con complementos nutricionales.

4.- Necesidades nutricionales individuales

Son muchos los factores personales que determinan las necesidades de energía y nutrientes, que en ocasiones es difícil cubrirlas sólo a través de la alimentación. Está claro que los niños no necesitan los mismos nutrientes que las personas mayores, que no precisa lo mismo una mujer embarazada que otra que no lo está, que aumentan las necesidades nutricionales si se practica deporte o que requieren un aporte extra de ciertos nutrientes aquellas personas que fuman o beben alcohol habitualmente, sufren de estrés o toman ciertos medicamentos.

Nos suelen faltar frutas, verduras y hortalizas frescas, lo que lleva a un déficit de micronutrientes esenciales (vitaminas, minerales), antioxidantes y fibra

Qué complementos tomar

Los complementos nutricionales salen en nuestra ayuda para completar el vacío que se produce entre los nutrientes que aporta la alimentación y los que realmente necesitaríamos para mejorar la salud.

¿Cuáles tomar?

Vitamina C, vitamina D, ácido fólico, calcio, selenio y yodo son, para empezar, seis micronutrientes de los que es más que probable que su organismo ande escaso. Pero no hay que quedar-

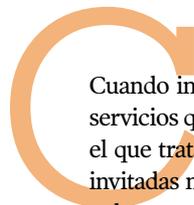
se ahí, sino que es necesario detectar cuáles son sus principales carencias y cubrirlas de forma personal con los suplementos, tarea en la que puede orientarle su médico, nutricionista o naturópata. No se trata de tomarlos todos ni de forma indiscriminada, sino de salir en busca de “nuestros complementos” y en la dosis adecuada en cada caso, para ayudarle a alcanzar un estado óptimo de salud.

Recuerde que los complementos nutricionales siempre se deben tomar bajo el concepto de “suplementación” y no como sustitutivos de una alimentación sana, equilibrada, variada y suficiente acompañada de ejercicio físico moderado diario.



AFRONTANDO LA PRIMERA QUIMIO

¿Se me caerá el pelo?



Cuando inauguramos Salmah hicimos una serie de escenificaciones de los servicios que ofrecemos. Entre ellos había un taller de asesoría de imagen en el que tratábamos el tema de la caída del cabello. Recuerdo que una de las invitadas manifestó de forma contundente que no era importante porque el pelo es secundario. Reconozco que me hizo dudar incluso sabiendo que hay estudios en los que más de un 20% de las mujeres señalan que renunciarían a un tratamiento de quimioterapia si implicara perder el pelo.

Años después, el día a día con mis clientes sigue demostrándome que no nos equivocamos, aunque es cierto que cada persona es un mundo y que cada tratamiento también lo es.

Como cada vez hay más noticias entorno al cáncer y cada vez conocemos a más personas que lo tienen, o lo han pasado, creo que es importante aclarar algunas cosas con respecto a cómo prepararte para la quimioterapia y qué puedes esperar que te pase (o no):

Relativiza todo lo que te cuenten tanto las personas que ya han pasado por un proceso en teoría similar, como lo que lees en internet o en los medios. Conviene insistir en que cáncer es un término genérico que engloba a más de cien enfermedades distintas con sus propios diagnósticos, tratamientos y pronósticos. Además, aun asumiendo que se tratara del mismo diagnóstico y tratamiento, cada persona tenemos una forma de asimilarlo y, por tanto, en cada uno de nosotros prevalecerán unos síntomas u otros. Ni tiene que pasarte a ti, ni tiene que pasarte igual.



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

centrooncologicosalmah.com

Otra cosa es que hay algunos síntomas que aparecen con más frecuencia y sobre los que puedes actuar para minimizar su intensidad: náuseas, estreñimiento o diarrea, alteraciones en la piel y las mucosas, ansiedad, estrés, insomnio o fatiga, entre otras. Por eso es recomendable realizar una buena revisión de la boca antes de comenzar el tratamiento para evitar posibles infecciones, o plantearte visitar un psicooncólogo para asegurar una buena gestión del impacto emocional del diagnóstico, el tratamiento y de todos los cambios vitales y emocionales que implica la irrupción del cáncer en tu vida.

Hay estudios en los que más de un 20% de las mujeres señalan que renunciarían a un tratamiento de quimioterapia si implicara perder el pelo

Igualmente nosotros sugerimos acudir a un nutricionista que te indique las pautas de alimentación adecuadas para ti en este momento, en vez de realizar los cambios por tu cuenta, e incluso comenzar a realizar yoga especializado de forma periódica para mantener tu cuerpo y tu mente flexibles y presentes. Tanto la psicología, como la nutrición y el yoga son herramientas muy eficaces para minimizar la intensidad de los síntomas asociados a la quimioterapia y son complementos esenciales para la oncología médica.

Una vez realizada la primera sesión de quimioterapia sigue las instrucciones que te hayan dado tanto tu oncólogo, como los enfermeros de la sala y hazte caso sin suponer o presuponer lo que te va a pasar. Ve observando y actuando sobre los síntomas que se vayan presentando. Todos tus síntomas son importantes, incluidos aquellos a los que tú misma puedes acusar de “frivolidades”, como la caída del cabello. No será vital, pero puede ser un tremendo estresor afectando a tu estado de ánimo y aumentando el impacto de otros síntomas como el dolor o la fatiga.

Si te han dicho que con tu tratamiento perderás el pelo, es mejor afrontarlo en una sola vez que sufrir poco a poco con su caída. Elige una buena peluquería donde sepan lo que hacen y cómo tratar contigo. También puedes consultar con una asesora de imagen, hacerte una peluca o comprarla y arreglarla a tu gusto, o utilizar gorros y turbantes. Todas las opciones son válidas, incluida la de no usar nada. Lo importante es que sea tu decisión.

Desde luego que sin pelo te vas a ver diferente, pero en casi todos los casos, volverá a salir. Como todo en la vida es cuestión de tiempo y de actitud. No podrás evitar que se caiga, pero sí puedes decidir con qué actitud vivirás hasta que vuelva a salir... y después.

Tratamos los efectos del cáncer de una forma diferente



PSICOLOGÍA y COACHING
Ansiedad, depresión, gestión emocional

NUTRICIÓN
Valoración nutricional, intolerancias

MEDICINA NATURAL
Acupuntura, homeopatía, flores de Bach

YOGA TERAPÉUTICO
Yoga restaurativo, yoga en silla

MASAJES
Masaje relajante, masaje senso-anímico

ESTÉTICA TERAPÉUTICA
Autocuidado de la piel, taller pañuelos

Sesión informativa gratuita

Núñez de Balboa 42, Bajo Dcha, Madrid

91 136 76 94

www.centrooncologicosalmah.com

Centro sanitario autorizado por la Comunidad de Madrid registro nº SS012/21

Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM
Dra. Cecilia León

Clínica Pozuelo de Alarcón
c/ Rumanía 3
Tel 911999717

Clínica Madrid
c/ Capitán Haya 47
Tel 911285615

@odontología sin dolor y sin estrés

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

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



Entrevista a
ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT

TERAPIAS NATURALES REGULAR, NO PROHIBIR

El pasado 12 de julio de 2018 se aprobó la constitución de la Fundación Terapias Naturales (FTN). Se trata de un proyecto, "de todos y para todos" que permitirá "contrarrestar los ataques y la insidiosa campaña en contra de las Terapias Naturales, a la que está sometida la sociedad española, a través de los medios de comunicación de masas y redes sociales"

La idea se viene fraguando desde la pasada primavera. Y hasta esta fecha se produjeron varias reuniones sectoriales en la Cámara de Comercio de Madrid, con los distintos agentes implicados: escuelas de formación, fabricantes, asociaciones de herbolarios, médicos naturistas, organizaciones de consumidores, usuarios y asociaciones de profesionales de Terapias Naturales. Ahí estaba COFENAT, la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, la mayor del sector con 11.500 asociados y más de 200 escuelas de formación en su seno.

Las Terapias Naturales no se pueden prohibir, lo que hay que hacer es regular el sector

La FTN celebró el pasado lunes, 17 de diciembre, una “Jornada informativa de puertas abiertas” para comunicar su estrategia con el fin de “defender el derecho de los ciudadanos a acceder a las terapias naturales y a todos los profesionales de la salud que abogan por una visión más amplia de la salud”.

Ahí estaba yo como presidente de COFENAT y como vicepresidente segundo de la nueva Fundación y os resumo las **ideas fundamentales** que se pusieron sobre la mesa:

- La FTN defiende la diversidad terapéutica y la libertad de elección de tratamiento del paciente.
- El patronato, en el que COFENAT está presente, agrupa a las escuelas de formación de terapias naturales, como acupuntura, Medicina Tradicional China (MTC), homeopatía, naturopatía, osteopatía, y otras técnicas naturales y manuales; a las asociaciones de profesionales, sanitarios y parasanitarios, de terapias naturales y medicina natural; a las asociaciones de usuarios de métodos naturales de salud; y a los laboratorios y fabricantes de productos y medicamentos naturales más importantes de España.
- Actualmente representa el 90% de los profesionales que apoyan un modelo sanitario basado en el pluralismo asistencial.
- La FTN está abierta a nuevas incorporaciones, tanto del colectivo sanitario que trabaja con terapias naturales, como del no sanitario, así como a impulsar la voz de los colectivos de consumidores y usuarios a quienes se está conculcando el derecho fundamental a decidir sobre el cuidado de su salud. Desde la Fundación Terapias Naturales queremos invitar a todos aquellos que quieran sumarse a esta iniciativa, promoviendo un uso seguro y eficaz de las terapias naturales, y lanzar un mensaje común a favor de un reconocimiento acorde con los estándares europeos y las directrices de la Organización Mundial de la Salud.



Desde la Fundación Terapias Naturales queremos invitar a todos aquellos que quieran sumarse a esta iniciativa, promoviendo un uso seguro y eficaz de las terapias naturales, y lanzar un mensaje común a favor de un reconocimiento acorde con los estándares europeos y las directrices de la Organización Mundial de la Salud

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



Existe un lobby contra
 de las Terapias Naturales
 que quiere destruir el
 trabajo digno de muchos
 profesionales, pero desde
 COFENAT llevamos años
 insistiendo en que lo
 que necesita España es
 regular este sector

➔ **Respecto a sus objetivos**, quedan resumidos en:

- Difundir los beneficios de todas las terapias naturales y dar ejemplos de su uso en centros sanitarios de referencia mundial.
- Promover un reconocimiento acorde con los estándares europeos y las directrices de la Organización Mundial de la Salud citando ejemplos en otros países.
- Situar la demanda de la población, impulsando la voz de los consumidores y usuarios a quienes se está conculcando en derecho fundamental a decidir sobre el cuidado de su salud.
- Difundir la evidencia científica de los tratamientos de las terapias naturales.
- Proponer una regulación en la formación y práctica de cada Terapia Natural utilizando el decreto catalán y la ley de Portugal como base, incluyendo el periodo de transición y la acreditación de los terapeutas que están en ejercicio actualmente.

Y finalmente, las **acciones sobre las que se está trabajando o se van a llevar a cabo** próximamente:

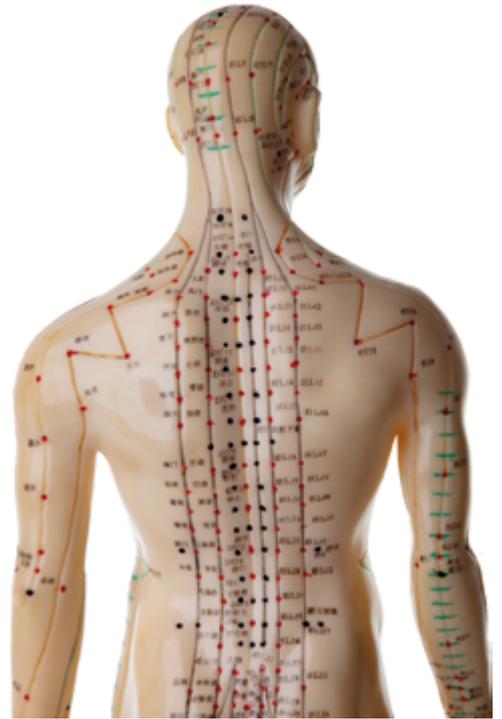
- Creación de seis observatorios, cada uno especializado en una terapia, con el fin de ofrecer a la ciudadanía un marco de referencia contrastado por expertos del sector, donde estará presente COFENAT en cada uno de ellos con expertos en las diferentes disciplinas, como asociación que aglutina a las diferentes disciplinas.
- Escrito de alegaciones ante el plan del Gobierno socialista de Pedro Sánchez, orquestado como una “caza de brujas” por sus ministros María Luisa Carcedo y Pedro Duque mediante el que se prevé expulsar las Terapias Naturales de los centros sanitarios y universidades.
- Plan de Comunicación centrado en las Redes Sociales a través de cada una de las entidades que la forman, implicando a pacientes, profesionales, alumnos y con la finalidad de alzarse con una única voz a la hora de plantear la tan necesaria regulación de los estudios y la práctica de Medicina Natural y las Terapias Naturales, como nuevas profesiones sanitarias.

Existe un lobby contra las Terapias Naturales que quiere destruir el trabajo digno de muchos profesionales, pero desde COFENAT llevamos años insistiendo en que lo que necesita España es regular este sector. Ahora, desde la FTN, tendemos la mano al resto de asociaciones que todavía

**Desde la FTN,
tendemos la
mano al resto de
asociaciones que
todavía no forman
parte, para sumar
fuerzas y ser una
sola voz ante el
Gobierno Central y
las Consejerías**

no forman parte, para sumar fuerzas y ser una sola voz ante el Gobierno Central y las Consejerías correspondientes para cumplir el mandato de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que marca los objetivos para prestar apoyo a los Estados Miembros a fin de que: aprovechen la contribución potencial de la MTC a la salud, el bienestar y la atención de salud centrada en las personas y promuevan la utilización segura y eficaz de la MTC a través de la reglamentación y la investigación, así como mediante la incorporación de productos, profesionales y prácticas en los sistemas de salud, según proceda.

No se puede obviar a los miles de ciudadanos que recurren libremente cada día a las Terapias Naturales. El plan del Gobierno atenta contra el derecho de libre elección del paciente. Las Terapias Naturales no se pueden prohibir, lo que hay que hacer es regular el sector.



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



LA CARA OCULTA DE LOS PERFUMES, COSMÉTICOS Y PRODUCTOS DE ASEO



P

restar atención a la composición de los artículos que usamos en nuestra higiene personal nos ayudará a proteger no sólo nuestra propia salud, sino también la de quienes nos rodean, pues ellos también pueden resultar afectados al inhalar las sustancias que utilizamos.

En el universo cosmético, perfumes y productos de aseo, existen más de 85.000 sustancias químicas y la industria produce aproximadamente 600 nuevas cada mes. No obstante, los efectos negativos que dichos compuestos pueden tener sobre la salud humana han sido estudiados en tan sólo un 10%. Se prefiere pensar que toda sustancia es inocua, mientras no se demuestre lo contrario. Sin embargo, esta demostración debería llevarla a cabo todo aquel que pretenda lanzar una nueva sustancia al mercado. Es más, incluso en los casos en que sí ha habido constatación de que determinados componentes son tóxicos y pueden originar diversos trastornos (cáncer, alergias, sensibilidad química múltiple, asma, trastornos hormonales, daños genéticos...), la Administración continúa permitiendo el uso de muchos de ellos en cosmética.

ROSA CASAS
TERAPEUTA Y LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Por otra parte, la idea de que “la toxicidad de una sustancia está en su dosis” ha quedado ampliamente descartada por la evidencia científica, habiéndose podido comprobar que las “pequeñas dosis” acumulan sus efectos. A las acciones de cada sustancia aislada, cabe añadir los que tienen las distintas combinacio-

nes entre ellas que pueden dar lugar a nuevos compuestos químicos. Veamos cuáles son algunos de estos elementos a evitar, qué daños pueden ocasionar en la salud de las personas y cómo reconocerlos dentro del listado internacional de ingredientes que debería estar incluido en el envase del producto (norma INCI). En dicha lista, las sustancias aparecerán con su nombre en latín y estarán enumeradas según su cantidad en orden descendente.

Algunos de estos elementos pueden ocasionar daños en la salud de las personas, conoce cómo reconocerlos dentro del listado internacional de ingredientes

- **Aluminio** (aluminum chlorohydrate, etc.): puede provocar mutación de las células, causando cáncer de mama, además de Alzheimer. Se encuentra, por ejemplo, en multitud de desodorantes.
- **Ftalatos** (DIDP, DEHP, BBP, DNOP, DBP, DINP): disolventes y suavizantes. Tóxicos reproductivos, que además pueden afectar hormonalmente a los niños. Muy comunes en perfumes y aguas de colonia, cremas, lacas para el pelo, desodorantes o esmaltes de uñas.
- **Parabenos** (butyle/propyl/ methyl parabene): conservantes. Sustancias fungicidas y bactericidas utilizadas en numerosos preparados. Favorecen el crecimiento de tumores en la mama, entre otros, y producen daños al espermatozoide.
- **Formaldehído y compuestos que lo liberan** (formaldehyde (en lacas de uñas), poliximetileno urea, diazo-lidinil urea, Imidazolidinil urea, dimetil oxazolidino, DM hidan-toína, quaternium 15, arnilacetato, alkifenol): conservante altamente cancerígeno al ser inhalado. También relacionado con la aparición de alergias, irritación, envejecimiento prematuro, malformaciones en fetos, daño en la membrana celular y dolores articulares, de cabeza o de pecho.
- **Aceites minerales** (propylene glycol, vaselina, paraffinum liquidum, cera microcristalina, mineral oil, petrolatum, ceresin, metilsilanol, ozokerite): derivados del petróleo utilizados como agentes antibacterianos y para mejorar la textura de los productos. Ampliamente utilizados en cremas, champús, geles, after-shaves, desodorantes, aceites para bebés, dentífricos, colutorios, etc. Muy cancerígenos. Impiden la respiración de las células de la piel, ya que tapan los poros, y obtienen la hidratación de la epidermis a base de extraer la humedad de las capas más profundas. Dificultan las funciones defensivas de la piel. El propylene glycol se ha asociado con irritación de piel y ojos, trastornos en hí-



SABÍAS QUE...

Los efectos negativos que dichos compuestos pueden tener sobre la salud humana han sido estudiados en tan sólo un 10%. Se prefiere pensar que toda sustancia es inocua, mientras no se demuestre lo contrario



ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

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

Eleva tu Vibración Energética.

3 Principios: *Imprecabilidad - Ética - Pureza*

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

MADRID
12 y 13 Enero
09val I y II

MADRID
2 y 3 Febrero
09val I y II

MADRID
19 y 20 Enero
09val III

LAS PALMAS
9 y 10 Febrero
09val I y II

IBIZA
26 y 27 Enero
09val I y II

BARCELONA
23 y 24 Febrero
09val I y II



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

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



Es de suma importancia evitar estos ingredientes tóxicos en lo posible, recurriendo a alternativas más naturales, bien preparadas en casa, bien de adquisición en establecimientos especializados

→ gado y riñón, dermatitis de contacto, cefaleas, trastornos gastrointestinales y alteraciones del sistema nervioso central (SNC).

- **Fragancias artificiales** (parfum, fragrance, geraniol, linalool, limonene, etanol, eugenol, isoeugenol, citronellol, cinnamal, bromocinnamal, tonalide, acetil hexametil): fragancias de fácil producción y muy económicas, que se usan en lugar de las tradicionalmente naturales, obtenidas a partir de aceites esenciales de plantas. Estas últimas, mucho más saludables, resultan más caras y difíciles de obtener, por lo que han sido en gran medida sustituidas por sustancias derivadas del petróleo. Los perfumes artificiales son bioacumulativos y sospechosos de producir trastornos en los sistemas endocrino y reproductor, además de provocar irritación de piel y mucosas, alergias, sensibilidades químicas, problemas respiratorios, mareos, trastornos cognitivos, cefaleas e, incluso, cáncer. (Nota: si se especifica que proceden de aceites esenciales naturales, como en numerosos productos ecológicos, entonces son fiables).

- **Colorantes** (HC (por ejemplo, HC orange 3), acid (acid red 73), pigment (pigment green 7)). Su nomenclatura a menudo incluye las sílabas anilín o anilid, como el acetanilide). Aportan color a geles, cremas, tintes, maquillajes, etc. Alteran el ADN, pudiendo resultar altamente carcinogénicos.

- **PEG** -abreviatura de **Glicol Polietileno-** (sodium laureth sulfate, ceteareth, steareth): emulgentes. Contribuyen a eliminar el factor protector natural de la piel, resultando más vulnerable el sistema inmunológico.

- **Phenyl y phenol** (chlorophenol, phenylenediamine sulfate, nitrophenol, phenolphthalein): desinfectantes y conservantes. El phenol puede afectar a la piel, hígado, corazón, riñón y al SNC. Actúa sobre las proteínas celulares, intoxicando las células de manera directa.

- **Mercurio** (tiosalicilato de etilmercurio): conservante en productos de maquillaje y en desmaquillantes. Es un metal pesado bioacumulativo de alta toxicidad.

- **Sodium lauryl sulfato:** detergente irritante, utilizado en un altísimo porcentaje de champús y dentífricos. Tras el contacto con la piel, es absorbido y almacenado en los tejidos del hígado, corazón, ojos, pulmones y cerebro. Puede influir sobre el sistema inmunológico y favorecer la aparición de tumores.

- **Hexaclorofeno:** desinfectante utilizado en numerosos jabones, incluso en productos para el baño infantil. Es absorbido a nivel cutáneo, produciendo trastornos en la piel y el SNC.

- **Diethanolamine (DEA):** detergente y espesante contenido en infinidad de productos. Asociado con cáncer de riñón e hígado.

- **Talco:** empleado en maquillajes y polvos higiénicos para bebés. Tapa los poros de la piel, impidiendo sus funciones normales. Usado en la zona genital aumenta notablemente el riesgo de cáncer a largo plazo.

- **Antioxidantes sintéticos** (BHT= butilhidroxitolueno = E-321; PPDA = parafenilendiamina): el BHT puede ser causante de cáncer, afectar a la reproducción y producir retrasos en el crecimiento. La PPDA constituye la materia prima de tintes capilares permanentes. Puede originar sensibilizaciones y ecemas alérgicos de contacto.

- **Neutralizadores del cabello** (bromato potásico, bromato sódico, peróxido de hidrógeno, perborato sódico): agentes oxidantes utilizados como neutralizantes de la permanente en frío. Sustancias muy tóxicas, irritantes de los tejidos y del SNC, asociadas asimismo con daños renales.

- **Otros ingredientes peligrosos son:** plomo (por ejemplo, en pintalabios), acetona (desmaquillantes de uñas), dióxido de titanio (dentífricos, cremas solares), benzofenonas, benzaldehído o triclosán.

Es de suma importancia evitar estos ingredientes tóxicos en lo posible, recurriendo a alternativas más naturales, bien preparadas en casa, bien de adquisición en establecimientos especializados. Eso sí, prestando siempre atención a las etiquetas, ya que incluso productos que se venden como naturales, no siempre lo son tanto. Al emplear productos libres de tóxicos estaremos también cuidando de nuestro medio ambiente.

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS
 NIVEL 3: Sábado 26 y Domingo 27 ENERO
 NIVEL 1: Sábado 9 y Domingo 10 FEBRERO
 NIVEL 2: Sábado 9 y Domingo 10 MARZO

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS
 Conferencia (1), Miércoles 16 de ENERO (18:00hr)
 Conferencia (2), Miércoles 23 de ENERO (19:15hr)
 Conferencia (3), Miércoles 30 de ENERO (19:15hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS
 MARTES: 8, 15, 22, 29 DE ENERO y 5, 12, 19, 26 DE FEBRERO
 JUEVES: 10, 17, 24, 31 DE ENERO y 7, 14, 21, 28 DE FEBRERO
 SÁBADOS: 9 FEB y 9 MAR / DOMINGOS: 10 FEB y 10 MAR

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



ESPACIO HUMANO
 Revista de Febrero nº237



Contrata tu publicidad antes del 15 de ENERO y **Te regalamos*** 1 Campaña Redes Sociales



INCLUYE PUBLICIDAD EN FACEBOOK E INSTAGRAM

* Oferta para anuncios igual o superior al 1/6 pág. No acumulable a otras ofertas

Tl. 640 29 79 04
 contacto@espaciohumano.com
 espaciohumano.com

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.acupunturaalunaysol.com



CHI KUNG

Formación de profesores
 Extensa colección DVDs
 Clases diarias

Curso 20 ENERO

CHI KUNG PARA LOS RIÑONES

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





¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI PIEL?

Todas sabemos que, si somos afortunadas llegaremos a una edad dorada y con eso nuestra apariencia cambiará, en particular la de nuestra piel. Nuestra piel cambia constantemente desde la infancia como resultado de factores que son internos y externos. A medida que maduramos nos enfrentamos a cambios estructurales y funcionales específicos, que ocurren tanto dentro de la epidermis (la capa exterior visible) como en la capa de dermis que es la capa de apoyo de la piel, así como a los cambios inducidos por nuestro entorno y a los productos que utilizamos en nuestro régimen de cuidado de la piel.

La piel es nuestro órgano más extenso, pero tenemos que entender cómo funciona, cómo evoluciona con el tiempo y cuáles son sus necesidades reales. Definiendo su estructura podemos conocer fácilmente sus necesidades básicas. Vamos a descubrir cómo adoptando hábitos sencillos y naturales podremos responder a estas necesidades.



NATACHA DE CORTABITARTE
TERAPEUTA OFICIAL Y FACIALISTA

kogo.es

**El envejecimiento
visible de la piel
comienza alrededor
de los 25 años**

La piel es un órgano importantísimo del cuerpo. De hecho, sin piel no podríamos respirar. No sé si sabéis que las personas que sufren quemaduras muy importantes mueren de asfixia. Por eso una de las funciones principales de la piel es la respiración. Además de la respiración existe otra función esencial de la piel que es la protección.

Nos protege de las agresiones físicas y químicas externas. Además, es una barrera impenetrable que se adapta al medioambiente para mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo. La piel no es tan fácil de traspasar y con cuidados sencillos puede mantenerse en un estado maravilloso. Es completamente impermeable, nos protege de la suciedad, de los golpes amortiguándolos, y de la radiación ultravioleta. La película hidrolipídica se extiende por la epidermis y está formada por capas impermeables que limitan los intercambios con el exterior. →

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
f MASAJE FACIAL JAPONÉS



La mayoría de los ingredientes cosméticos tienen un impacto muy superficial sobre la misma, lo que nos da qué pensar sobre los productos cosméticos "milagrosos"

- Va quedando claro que la piel es una barrera casi impenetrable que nos protege de agresiones externas. Por tanto, deberíamos entonces deducir que la mayoría de los ingredientes cosméticos tienen un impacto muy superficial sobre la misma, lo que nos da qué pensar sobre los productos cosméticos "milagrosos".

Factores biológicos en el envejecimiento de la piel

El envejecimiento biológico es un proceso natural engendrado por cambios hormonales y factores genéticos. En términos generales las funciones naturales y el metabolismo de la piel disminuyen con la edad lo que provoca una reducción de la circulación y una disminución del suministro de oxígeno y nutrientes a la piel. Con el tiempo las células de la piel se vuelven incapaces de reponerse adecuadamente y como resultado va perdiendo de una manera gradual sus aceites naturales lo que debilita la película protectora hidrolipídica que la protege. Esto se traduce en una tendencia a la sequedad, a las arrugas, a las manchas y a la pérdida de sensibilidad y elasticidad.

El envejecimiento visible de la piel comienza alrededor de los 25 años. Con esa edad los procesos de regeneración de la piel comienzan a disminuir. La piel reemplaza las células viejas más lentamente y la rotación de las células en la superficie de la piel es menor. La curación de las heridas se ralentiza después de los 45 años. La piel comienza a hacerse más fina volviéndose vulnerable a los daños causados por la abrasión de la superficie, le sigue un aumento de la sensibilidad a los factores ambientales y a los alérgenos. Con la edad el colágeno y la elastina, las dos proteínas principales que contribuyen a la elasticidad, textura y tono, se dañan suponiendo una gran pérdida.

Lo que conseguimos con el tratamiento Kogo es activar estas dos proteínas, pero de una manera interna, movilizándolas y no dejándolas que se duerman. Con toques precisos y vibraciones, de gran utilidad, provocan una hiperemia controlada y generamos estas sustancias tan apreciadas, a lo que debemos añadir que son naturales y propias de cada individuo, y siempre ge-

neradas de dentro hacia fuera. Lo contrario no tiene ningún efecto. El cuerpo no reconoce las proteínas sintetizadas en laboratorio y las expulsa.

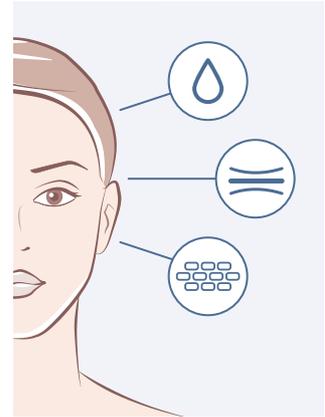
Al mismo tiempo que la firmeza y la elasticidad de la piel se va perdiendo en su proceso de envejecimiento, los compuestos que transportan la humedad en la piel (proteoglicanos Y GAC) disminuyen de forma natural y las glándulas sebáceas responsables de la producción de aceite se vuelven más lentas, lo que también contribuye aún más a la sequedad y la pérdida de tono y elasticidad.

La piel pierde gradualmente sus aceites naturales debilitando la película protectora hidrolipídica que la protege

El papel que tienen tanto los factores externos como el estilo de vida en el envejecimiento

Por si todo esto no fuera suficiente, una serie de factores externos y un estilo de vida determinado pueden exacerbar el envejecimiento de la piel. Muchos signos de envejecimiento como la piel seca, la aspereza, las manchas, pigmentación irregular, arrugas,... se deben a factores

como una dieta deficiente, estrés prolongado, exposición excesiva al sol, contaminantes ambientales y productos para el cuidado de la piel de baja calidad. No me cansaré de decir que somos un conjunto, un cuerpo único, no un rostro y un cuerpo que van por separado. La buena noticia, por supuesto, es que estos factores externos de estilo de vida se pueden controlar por cada uno de nosotros. Una reducción o eliminación de cualquiera de estos factores desacelerará el proceso de envejecimiento y protegerá la salud y la belleza de nuestra piel. Kogo te puede ayudar en el proceso de reversión del envejecimiento.



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



HATHA-YOGA

SALUD, FLEXIBILIDAD Y BIENESTAR



RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

E

El yoga nace como una técnica espiritual para la liberación, pero también como un método de saludable control psicosomático y de evolución consciente, sirviéndose de técnicas experimentadas y verificadas a lo largo de milenios y donde, sin apego al cuerpo, se trata de mantenerlo, hasta donde sea posible y sabiendo que decaerá inexorablemente, en las mejores condiciones posibles, pues así también será más fácil meditar y efectuar el trabajo interior.

Por eso el cuerpo se conoce como “el templo del divino” y el hatha-yogui se sirve del trabajo consciente sobre él mismo para unificar las energías, pacificar las emociones, elevar el dintel de la consciencia, entrenar metódicamente la atención y reorientar con sabiduría la mente. Hablamos del verdadero hatha-yoga y no de los yoga puramente gimnásticos. Pero eso no quiere decir que el hatha-yogui que realmente se entrena con motivación firme y de manera asidua, no consiga una flexibilidad envidiable

sobre su cuerpo, del mismo modo que un violinista será mucho más excelente si se ejercita varias horas en lugar de veinte minutos.

El hatha-yoga no es barato contorsionismo ni acrobacia, pero según cómo y cuánto se adiestre, el practicante obtendrá un grado mayor o menor de perfeccionamiento, pudiendo controlar su cuerpo y su mente, así como sus energías. Cada uno irá efectuando las posturas hasta donde pueda y quien más practique, más las perfeccionará, pues en toda disciplina la clave del éxito es la práctica persistente y los resultados son dependientes del esfuerzo, lo que le llevó a Buda a decir: “Esperadlo todo de vosotros mismos”.

Según cómo y cuánto se adiestre, el practicante obtendrá un grado mayor o menor de perfeccionamiento, pudiendo controlar su cuerpo y su mente, así como sus energías

Antigua es la sentencia de que “la flexibilidad es vida y la rigidez es muerte”. Con el avance de la edad se va encojiendo el músculo y la persona se va tornando más rígida, pero ello se puede prevenir mediante los estiramientos conseguidos con las posturas de yoga. He conocido muchos profesores de hatha-yoga que tienen una llamativa flexibilidad, pero en absoluto se jactan o envanecen de ella, pues les ha venido dada como resultado de una práctica intensa, sin por ello rendir culto al cuerpo ni exhibirse. No ha

sido buscada la flexibilidad ni la fortaleza muscular, sino que han venido dadas como la consecuencia de un trabajo serio sobre la corporeidad, pues al hacerlo no solo favorecemos el cuerpo, sino que unificamos las energías y activamos la consciencia.

El hatha-yoga entiende la salud de un modo integral, abarcando el cuerpo, las energías, el sistema emocional y la mente. Y el verdadero hatha-yogui al trabajar sobre su cuerpo, lo hace siempre implicando la mente, logrando así una perfecta sintonía de cuerpo y mente.

Me inspiro a menudo en las palabras del gran místico Kabir cuando decía a sus discípulos: “Miradme a mí; soy un esclavo de mi propia intensidad”. Hasta que decline por completo, podemos convertir el cuerpo en nuestra fortaleza inexpugnable, sabiendo que habrá que soltarlo como uno se desprende de un vestido cuando está raído. En este cuerpo en el que estamos secuestrados, también, como decía Ramakrishna, hay joyas que podemos encontrar si las buscamos. Entonces el cuerpo ya no es solo un ➔



SABÍAS QUE...

Hatha-yogui se sirve del trabajo consciente sobre él mismo para unificar las energías, pacificar las emociones, elevar el dintel de la consciencia, entrenar metódicamente la atención y reorientar con sabiduría la mente

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

SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios



El genuino hatha-yoga concede enorme importancia a las técnicas de control y regulación de la respiración, así como a la relajación consciente y profunda, y a los procedimientos de dominio neuromuscular y manipulación de las energías

- medio para experimentar dolor o placer, sino que se convierte en una precisa herramienta de autorrealización. Es la tercera vía: la del cuerpo para llegar a la mente y encontrar paz interior.

El genuino hatha-yoga le concede enorme importancia a la práctica del pranayama o técnicas de control y regulación de la respiración, así como a la relajación consciente y profunda, y a los procedimientos de dominio neuromuscular y manipulación de las energías.

El trabajo consciente sobre la corporeidad conduce al dominio de la mente, el entrenamiento metódico de la atención y la perfecta coordinación de cuerpo y mente. El verdadero hatha-yoga no es un yoga menor, pero hay que respetar sus verdaderos principios y utilizar el cuerpo como una herramienta para la evolución de la consciencia.

El hatha-yoga no es cultura física

Debemos tener bien presente que el verdadero hatha-yoga no es una gimnasia, ni una técnica deportiva ni, en suma, una cultura física. Eso no quiere decir que el practicante de hatha-yoga no pueda aparte dedicarse a cualquier deporte que le plazca. Yo mismo tengo publicado un libro titulado “Yoga y deporte”.

De 1920 a 1930, se dio en la India una tendencia acentuada a la práctica gimnástica con inspiración en los métodos sueco y danés, así como al culturismo, dándose el caso de que mentores de yoga físico o yoga gimnástico, eran también culturistas, y caían en la torpeza o en el intencionado propósito de simbiotizar las posturas de yoga (asanas) con la gimnasia, y utilizar los asanas -despojados de todo carácter realmente yóguico- con miras gimnásticas y culturistas, hasta tal grado que había mentores hindúes que propiciaban los campeonatos de asanas. Resulta aberrante, porque el hatha-yoga no es competitivo, ni contorsionismo ni un culto al ego.

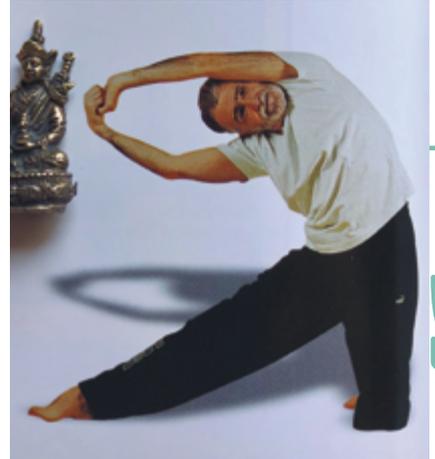
Esa actitud desposeía al asana de elementos yóguicos esenciales e iba a crear formas de yoga físico donde es difícil discernir y separar que tienen de hatha-yoga y qué tienen de gimnasia y culturismo. En Benarés y en Calcuta me entrevisté con profesores de yoga que eran culturistas. El mismo Ramesh Walsekar, al que entrevisté para uno de mis libros (“Conversaciones con yoguis”), fue de joven un destacado culturista. Recuerdo la indignación de mi hermano Miguel Ángel y la mía cuando en Calcuta entrevistamos a algún culturista que se decía mentor de yoga, pero que brillaba por su ausencia de conocimientos yóguicos.

Hoy en día, también en la India, hay no poca confusión con respecto al yoga en su vertiente física, y de hecho, muchos de los primeros mentores de yoga físico que llegaron a Estados Unidos fueron grandes traidores a la genuina esencia del yoga para rentabilizar y mercantilizar su método.

En la misma India, como el escritor y editor Álvaro Enterría esclarece en mi obra “Yoga, método Ramiro Calle”, hay dos clases de yoga: “Yog (el yoga clásico que se pronuncia en hindi así) y Yogá (el yoga traído de Occidente, basado casi exclusivamente en los asanas y obsesionado por la salud)”. Y como apunta después Álvaro Enterría, es “una pena que una tradición que tiene por fin acabar con la identificación de la persona con su cuerpo y su mente, se convierta en un culto al cuerpo”. Y no solo un culto al cuerpo, sino una afirmación del lado más oscuro del narcisismo y la estampa del campeón. Puede darse el caso, si no se está informado, de que una persona esté creyendo que practica hatha-yoga y no es más que una mezcla de asanas y gimnasias.

Al final no puedo por menos que desembocar en esa pregunta que tantas veces he hecho: “¿Por qué le llaman yoga a lo que no es yoga y a veces no le llaman yoga a lo que es yoga?”.

Con el avance de la edad se va encogiendo el músculo y la persona se va tornando más rígida, esto se puede prevenir mediante los estiramientos conseguidos con las posturas de yoga



SÍGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN bit.ly/RamiroCalleEH

BIODANZA... Abrirse a la Vida

Alegria, Autoestima, Encuentro, Libertad, Conexión, Disfrute

En Enero
1ª Clase Gratis

Biodanza Acuática
2 de Febrero

Clases Abiertas Gratuitas

<p>Galaxia Barón Lucena Martes 15 y 22 (20 a 22 hrs) Biodanza y Neochamanismo Consultar fechas galaxiarcoiris@yahoo.es / 686 652 372</p>	<p>Beatriz Palomares Lunes 14 (20.30 a 22.30 hrs) Tirso de Molina Miércoles 16 (20 a 22 hrs) Legazpi (Profundización) Sábado 12 (12 a 14 hrs) VILLALBA disfrutandobiodanza@gmail.com / 627 129 373</p>
--	--

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



MENTE, UNIDAD Y SÍNTESIS

EL YOGA DE PATANJALI (IV)

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

El Karma Yoga es una herramienta muy importante para pulir el ego, es conveniente implicar a nuestras mentes en el servicio desinteresado

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

Las manifestaciones de la mente

El Raja Yoga es el camino para controlar la mente en todas sus manifestaciones. Su estudio muestra lo que hay en la mente, lo que hace, lo que puede hacer y cómo moldearla. Las gunas son las tres cualidades de la mente: tamas (inercia), rajas (actividad) y sativa (pureza). El primer objetivo es moldear la mente en un estado sátvico. Llegando, al final, a trascender incluso a sattva. Entonces ya no queda nada de la mente, la mente es trascendida y entramos en el estado de meditación.

El Raja Yoga es un camino maravilloso para tener una visión global de lo que podemos hacer con la mente. Todos queremos hacer algo con la mente porque vivimos con ella todos los días. La mente presenta múltiples manifestaciones: la sustancia mental, el subconsciente, el intelecto. A través del Raja Yoga obtenemos una imagen más clara de cómo opera la mente y de esa manera, podemos empezar a moldearla. La conclusión del examen de la mente, es que sólo existe un Ser.

De la dualidad a la unidad

El Raja Yoga es una práctica dualista en un principio. Contemplamos algo diferenciado del Ser. Swami Sivananda dice que los aspirantes de tercer nivel deberían de practicar Ashtanga Yoga, dado que su último paso es el estado de samadhi no dualista y donde todos los demás pasos que se dirigen a este último son dualistas. Para encontrar el Ser debemos encontrar primero el no Ser. La mente está cambiando, por lo que no puede convertirse en el Ser. El intelecto está cambiando por eso no puede transformarse en el Ser y el subconsciente está lleno de dualidades por lo que tampoco puede identificarse con el Ser. La conclusión de este análisis es que la mente, llena como está de tantas cosas, no es el Ser. ¿Qué es, por tanto, el Ser? Esto es lo que estamos intentando encontrar en el camino del Raja Yoga, que trasciende a la mente.

El yoga de la síntesis

El ser humano es complejo por naturaleza, con muchos aspectos diferentes, por lo que debemos darnos cuenta de que, a la vez que practicamos Vedanta o Raja Yoga, debemos hacer otras cosas. Somos seres muy activos, en ese sentido es conveniente implicar a nuestras mentes en el Karma Yoga, en el servicio desinteresado. Practicar el servicio desinteresado es practicar sin codicia, no pensar sólo en nuestros propios intereses. El Karma Yoga es una herramienta muy importante para pulir el ego. En el Bhakti Yoga adoramos algo que está fuera de nosotros mismos, lo que es importante para ayudarnos a comprender que no somos los hacedores. Esta adoración no tiene que ser a una estatua, podría ser a la naturaleza, pero debería ser una actividad que abra nuestro corazón al prem divino, al amor. El amor divino es amar sobre todas las cosas, amar sin limitaciones. En sánscrito este tipo de amor se llama prem. Bhakti Yoga se dirige al prem y también lo hacen finalmente el Nana y el Raja Yoga.

El Raja Yoga es el camino para controlar la mente en todas sus manifestaciones

Cuatro caminos: una finalidad

La fuerza de Swami Sivananda descansaba en que practicaba y pensaba esta síntesis del Yoga. Pero la síntesis debe de entenderse en el contexto adecuado. Todos los caminos son iguales y tienen la misma finalidad, pero especialmente para los estudiantes que se encuentran al principio de aprendizaje, cuando todos sus hábitos están siendo transformados, la práctica integral de los cuatro caminos del Yoga es muy necesaria.

CENTRO HARE KRISHNA

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

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

C/ Espiritu Santo 19, Madrid

Yoga Sivananda
Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

 tlf 91 361 51 50

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


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

Enero

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

Sábado 19 de 10 a 14 h
Meditación Vipassana 20 €

Domingo 20 de 17 a 18:30 h entrada libre
Taller de Mindfulness
Impartido en la Biblioteca pública José Hierro

Febrero

Sábado 2 de 11 a 14/16 a 20 h
Descubriendo tu esencia espiritual 40 €
Curso Vivencia Esencial

Sábado 9 de 10 a 15/16 a 20 h
Reiki I 60 €
Reiki II 70 €

Sábado 16 de 10 a 14 h
Taller: Un encuentro con la paz interior 20 €

Domingo 17 de 17 a 18:30 h entrada libre
Taller de Mindfulness
Impartido en la Biblioteca pública José Hierro

Actividades continuas

Lunes 19 h
Mindfulness

Martes 10:30 a 12 h
Qi Gong

Miércoles 19:30 a 21 h
Vivencia Esencial

Jueves 19:30 a 21 h
Yoga

* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

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



¿POR QUÉ EMPEZAR A ALIMENTAR A TU BEBÉ CON (BLW) BABY-LED WEANING?

Si has tenido un bebé recientemente seguro que has oído hablar del BLW, un método utilizado para comenzar a complementar la lactancia con alimentos a partir de los 6 meses, donde el niño no los recibe triturados y con cuchara, sino que come él solito alimentos enteros

¿Qué es el BLW?

Sabemos que la lactancia materna debe ser exclusiva, y a demanda, hasta los 6 meses, pero llegados a este momento ¿Qué hacemos? ¿Cómo empezamos a darle alimentos? ¿Existe un orden? Seguramente os surgirán mil dudas. El BLW se traduce como la alimentación complementaria dirigida por el bebé. Los niños comen sólidos a trocitos y con sus manos, decidiendo qué, cuánto y a qué ritmo. Frente a esto pueden surgir miedos como ¿Puede masticar sin dientes? ¿No se atragantará? ¿Comerá lo suficiente?

¿Es una nueva moda?

En realidad el BLW no es nada novedoso, ha existido durante toda la vida, ya que años atrás no había batidoras ni supermercados llenos de productos para bebés y comían lo que había en casa respetando las costumbres y gustos familiares.

Nacemos sabiendo comer

Los recién nacidos saben engancharse a la teta de forma instintiva y comer cuando lo necesitan. Los bebés con 6 meses en su mayoría son capaces de coger trozos de alimentos sólidos con las manos y llevárselos a la boca, siempre con una forma, tamaño y textura adaptadas a ellos y que puedan gestionar, aplastar contra el paladar y tragar. Ellos sabrán qué comer y cuánto, marcando su ritmo. Como padres debemos confiar en sus habilidades e instintos, tener paciencia y poner a su disposición alimentos variados saludables y seguros, sin desplazar la lactancia materna o artificial, que debe de ser su alimento princi-



PAULA VÁZQUEZ SOTELO
DIETISTA-NUTRICIONISTA

@AtrapaSalud @Nutricosles

pal hasta el año. Nunca se le obliga a comer. No debemos frenar sus capacidades, porque luego cuando queramos que las tengan les costará mucho más y será una desagradable experiencia para ellos.

Y ¿Cómo sabemos si está listo?

Existen unos signos que el bebé debe de manifestar:

- Debe poder mantenerse sentado con apoyo y con la cabeza erguida.
- Tener interés por los alimentos.
- Ser capaz de coordinar: mirar el alimento, cogerlo con las manos y llevárselo a la boca.
- No empujar instintivamente el alimento hacia fuera. Debe poder tragarlo.

¿Qué beneficios tiene?

- Puede reducir el riesgo de tener sobrepeso y obesidad porque respeta las señales de hambre y saciedad: comerá cuando tenga hambre y parará cuando esté saciado. Con los purés y nuestra intervención, se suele dar comida de más.
- Son niños menos quisquillosos con los alimentos, texturas y sabores.
- Les proporciona la oportunidad de experimentar para un mayor desarrollo psicomotor y de sus sentidos.
- Les da una mayor autoestima, confianza y seguridad al gestionar ellos mismos la comida.
- Es más flexible porque los grupos de alimentos no se separan por comidas.

Los niños comen sólidos a trocitos y con sus manos, decidiendo qué, cuanto y a qué ritmo

- Su alimentación es variada y con alimentos ricos en hierro desde el principio, no se ciñe a un sentido calendario de introducción, ya que a partir de los 6 meses se pueden consumir todos (algunos con adaptaciones para prevenir atragantamientos, y los potencialmente alergénicos se deben ofrecer por separado).
- La introducción de algunos alimentos de forma temprana pueden prevenir alergias.
- No se usan alimentos especiales para bebés: caros, insanos e innecesarios. Acostumbramos su paladar a sabores y alimentos reales.
- Come con la familia, la misma comida con pequeñas adaptaciones, siendo más práctico para nosotros y dándole la oportunidad de imitar y aprender (hábitos y conductas saludables), reforzando sentimientos positivos alrededor de la comida y desarrollo psicosocial.

Mi consejo como madre y profesional es que merece la pena elegirlo aunque en algunos momentos requiera mucha paciencia. Si lo escoges, informa a tu pediatra y no dudes en ponerte en manos de un nutricionista.

¡A disfrutarlo familia!



SABÍAS QUE...

El BLW no es nada novedoso, ha existido durante toda la vida, ya que años atrás no había batidoras ni supermercados llenos de productos para bebés y comían lo que había en casa

Paula Vázquez Sotelo
Dietista-Nutricionista
Nº Col. MA000067

Especializada en BLW, Nutrición infantil,
Nutrición en el embarazo y lactancia,
Nutrición deportiva,
Educación nutricional y centros educativos.

NutriCOLES

Taller de BLW

19 Enero a las 11:00

En WerGym
(c/Emilia Pardo Bazán 6, 28232
Las Rozas, Madrid)

PLAZAS LIMITADAS

Más información:
paulavazsot@gmail.com

18€ persona

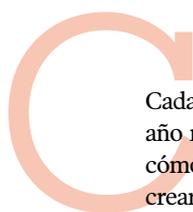
AtrapaSalud

Emociones
Actividad física
Coaching
Educación nutricional

Sígueme en redes
@AtrapaSalud @Nutricoles



2019 OBJETIVO ABRIR EL CORAZÓN



Cada año nuevo, surgen propósitos y proyectos. Cierres y bienvenidas. Este año recién estrenado forma parte de un caminar. Cada día podemos elegir cómo vivirlo. Cuando se cierra una etapa, es una oportunidad para iniciar y crear una nueva manera de amarnos y amar a los demás: abriendo el corazón.

**Aprender a soltar
despidiéndonos de
lo que se fue y no
volverá, supone abrir
nuestro corazón a
nuevas posibilidades**



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

adharapsicologia.es

¡Revisemos!

Antes de crear nuevos propósitos es imprescindible saber qué necesitamos. Podemos percibir necesidades que no son nuestras o proyectar en los demás lo que queremos cubrir. Revisar con honestidad nuestros requerimientos nos ayudará a equilibrar nuestras responsabilidades personal y familiarmente.

La vida está en constante movimiento y nosotros también. Aprender a soltar despidiéndonos de lo que se fue y no volverá, supone abrir nuestro corazón a nuevas posibilidades. Los cambios a veces traen consigo dolor y sufrimiento. Suponen enfrentarse a nuevos escenarios, incertidumbre, miedo o inseguridad. Durante el proceso tendemos a replegarnos o debilitarnos. Podemos generar un foco de depresión que puede dar la cara con diferentes síntomas: tristeza, falta de energía o indefensión. Sin embargo, mirando con detenimiento y conciencia, pueden ser grandes oportunidades de crecimiento. La vida es dinámica, creativa y siempre ofrece posibilidades. Al iniciar un nuevo año, de manera natural surge la necesidad de mirar atrás y revisar. Hoy os invito a mirar con conciencia vuestro presente. Buda decía «Si quieres conocer el pasado entonces mira tu presente que es el resultado. Si quieres conocer tu futuro mira tu presente que es la causa».

Abrir el corazón Si queremos que en nuestra familia predomine la armonía y el cariño, debemos establecer espacios para que estas cualidades se puedan

desarrollar. Tener en cuenta nuestras necesidades personales, y las del núcleo familiar en su conjunto puede facilitar un clima de encuentro y diálogo.

¿Qué necesito?

Os invito a hacer un pequeño ejercicio de toma de conciencia con vuestros hijos.

Tomar lápiz y papel, buscar un lugar donde estéis tranquilos y dibujar un círculo. Dividirlo en “quesitos”, de manera que el espacio que deis a cada uno corresponda al tiempo que dedicáis actualmente a las siguientes áreas personales:

- Amigos.
- Familia creada (pareja, hijos).
- Familia de origen (familia nuclear).
- Trabajo/estudios.
- Actividades de ocio.

Cuando lo hayáis hecho, observar su distribución. Probablemente os sorprenderá el espacio que ocupa cada área de vuestra vida. Tomaros un tiempo de reflexión sobre lo que habéis descubierto.

Ahora crear otro diagrama con el reparto que necesitéis para equilibrar vuestra vida y compartirlo en familia. ¿Hay mucha diferencia? ¿Qué necesito que no estoy teniendo en cuenta? Podemos ir un poco más allá y explorar qué emociones provocan hoy, en nosotros, estas necesidades no cubiertas. Puede ser que trabaje demasiado, pase poco tiempo con mis hijos, les sienta lejos y me frustre. Quizá uno de mis hijos descubra que pasa mucho tiempo jugando con videojuegos, se aísla de sus amigos e internamente se sienta triste.

Actualizando

Podéis dialogar sobre lo que cada uno necesita, las emociones desenmascaradas y buscar la manera de distribuir vuestro tiempo a nivel individual y familiar. Es importante no entrar en reproches ni exigencias. Abrirse a las necesidades personales y aceptarlas, aunque no se puedan cumplir en cada momento, nos facilita una comprensión profunda de nuestro mundo emocional y nos ayudará a gestionarlo mejor. Una familia es un sistema complejo, dinámico, creativo y funcional.

Es la base sobre la que nos construimos y descansamos cuando es necesario. Cuidar el espacio familiar con una buena comunicación, cariño y firmeza, suele promover estados mentales saludables y adaptativos. Abrir el corazón a nuestras necesidades, expresarlas y compartirlas sin exigir las, favorecerá un encuentro más armonioso y afectuoso con nuestros hijos.



SABÍAS QUE...

Si queremos que en nuestra familia predomine la armonía y el cariño, debemos establecer espacios para que estas cualidades se puedan desarrollar

FORMACIÓN

ESPECIALISTA EN TERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL NIÑOS Y ADOLESCENTES

ADHARA PSICOLOGÍA



NOVIEMBRE 2018 | MAYO 2020

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

adhara@adhara.es
formacion@adhara-psicologia.es | tlf: 910135100
Centro acreditado por la Comunidad de Madrid
Registro Ganbario C3 14046

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
Brigitte Champetier de Ribes

ENERO 2019, Madrid

18, 19, 20 ENERO **De los órdenes del amor a las fuerzas del amor**

Los órdenes del amor revisados. Amarse, amar a los demás. Alineación con los órdenes del amor y los campos mórficos
CURSO DE 14 HORAS. ABIERTO A TODOS.

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

NUEVO: foro.insconsfa.com

TAMBIÉN FORMACIÓN ONLINE
Dirige
Brigitte Champetier de Ribes



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



LO QUE LA INFERTILIDAD TE SUSURRA

Un camino de consciencia
y búsqueda del equilibrio



¿Te gustaría ser madre, pero no te quedas embarazada? ¿Has investigado el origen del conflicto? ¿Sabes que está tratando de comunicarte el síntoma? ¿Sabes que el origen de la infertilidad se puede tratar a nivel psicológico alcanzando así la maternidad? En un proceso de infertilidad es necesario:

Ante la infertilidad, lo más conveniente es responsabilizarse de la situación, mirando hacia el interior y buscando el origen del conflicto

Abrazar el sufrimiento y el dolor

Una pareja pasa por un proceso emocional muy duro cuando desean ser padres y no consiguen serlo, dicho dolor ha de ser abrazado y aceptando. El sufrimiento además se ve incrementado exponencialmente cuando han sufrido numerosos abortos naturales y también como resultado de un proceso de fertilidad. Entonces el dolor emocional de la infertilidad se suma al duelo, siendo necesario abrazar ese dolor y a esos niños en el corazón. Además, es recomendable indagar en el origen y las causas del síntoma para poder alcanzar el deseo de la maternidad.

COMPRENDER LA INFERTILIDAD

- La infertilidad como síntoma

La infertilidad ha de ser comprendida como un síntoma a trabajar. Normalmente se tiende a pensar que será algo estático y que los hijos nunca llegarán, pero todos los síntomas físicos tienen un origen emocional que debemos comprender y escuchar antes de que el síntoma pueda desvanecerse.

- Causas de la infertilidad.

1. Conflictos en el presente:

● **La pareja no es la adecuada:** son numerosas las parejas que tratan de tener hijos con una pareja y no lo consiguen, pero en cambio cuando cambian de pareja consiguen su deseo. Es algo que se da con bastante frecuencia.

● **La infertilidad como indicador de infidelidad:** en ocasiones la pareja no puede concebir dado que está siendo indicador de una infidelidad, siendo frecuente la infertilidad.



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)

centroflordelis.com

● **No es el momento oportuno:** el inconsciente buscará el momento adecuado para cada pareja. En ocasiones no coincide con el momento en el que la pareja lo busca, generando sufrimiento y malestar. En estos casos simplemente se ha de tener paciencia.

● **Ser madre de muchos:** es muy frecuente encontrar a mujeres infértiles que se responsabilizan de muchas personas y de sus circunstancias, siendo necesario que dejen de ser madres de todos los demás para serlo de sus hijos.

● **Un camino de consciencia y transformación interna:** son muchas las parejas, que necesitan realizar un trabajo de consciencia y transformación interna antes de tener un hijo o un segundo o tercer hijo, siendo éste el motivo de la aparente infertilidad.

● **Creencias limitantes asociadas:** las creencias pueden estar siendo un impedimento, por lo que es necesario analizarlas y poder así reprogramarlas.

● **Traumas:** traumas en el nacimiento, en la infancia o con un embarazo previo o incluso de algo que hayan escuchado podrían estar limitando a la persona entorno a la materialización de la maternidad.

2. Conflicto Sistémico: los desequilibrios sistémicos tratan de ser equilibrados a través de multitud de síntomas y también a través de la infertilidad. Por lo tanto, puede estar mostrando un desajuste que necesita ser tenido en cuenta, visto y aceptando para encontrar así un orden y equilibrio en el sistema familiar.

3. Conflicto Transpersonal: puede esconderse un conflicto transpersonal, de aquello que no quedó en equilibrio en otro espacio, tiempo y lugar. En otras vidas, se ha podido generar una experiencia que, de no haber sido resuelta, podría estar limitando a la persona en el momento presente entorno a la maternidad. El síntoma se da como un intento de equilibrar aquello que se encuentra en desequilibrio.

- Un camino de responsabilidad

Ante la infertilidad, lo más conveniente es responsabilizarse de la situación, mirando hacia el interior y buscando el origen del conflicto. Todas las acciones conductuales que se emprendan podrían no ser suficientes para cumplir el sueño de la maternidad si antes no ha habido un proceso interno con la finalidad de encontrar un equilibrio interno.



SABÍAS QUE...

Una pareja pasa por un proceso emocional muy duro cuando desean ser padres y no consiguen serlo, dicho dolor ha de ser abrazado y aceptando

Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

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

Sesiones Presenciales:

- Sábado 26 y Domingo 27 de Enero
- Sábado 9 y Domingo 10 de Febrero
- Sábado 15 y Domingo 16 de Marzo

Cursos Intensivos de Fin de Semana

Sexualidad e Infertilidad
Sábado 19 y Domingo 20 Enero

Dinero y Éxito laboral
Sábado 2 y Domingo 3 Marzo

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

[f @martacelafordelis](#) @MartaCelaAlvarez
[ig @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 9 años de experiencia realizando Terapia Regresiva, habiendo realizado miles de regresiones a cientos de pacientes.

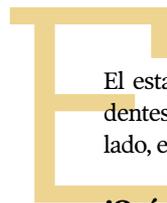




PSICOTERAPIA BREVE



La psicoterapia breve constituye una oportunidad para el cambio. De hecho, se mantiene mucho después de haber terminado el tratamiento



El establecimiento de un límite temporal conlleva dos consecuencias evidentes. Por un lado, pone de manifiesto la autonomía del paciente y, por otro lado, estimula su independencia.

¿Qué es la psicoterapia breve?

La psicoterapia de tiempo limitado posee una orientación psicoanalítica. Por lo tanto, el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad se observan desde una perspectiva interpersonal. El principal objetivo de esta psicoterapia es examinar los temas desadaptativos del conjunto de relaciones del paciente. Aún teniendo en cuenta la psicopatología, las relaciones personales constituyen el marco donde se expresa el conflicto. La mayoría de los profesionales establecen en 25 el límite máximo de sesiones de las terapias breves.

¿Qué la diferencian de otras formas de psicoterapia?

- Enfoque y objetivos limitados
- Limitación del tiempo
- Incremento de la actividad del terapeuta

Los terapeutas de tratamientos breves necesitan un tema central que sirva de guía para no desviarse del objetivo. Particularmente, porque el tiempo es esencial. Este tipo de terapeuta no puede prestar atención a todos los datos clínicos. Por lo general, examina los patrones de interacción con otras figuras significativas para extraer los patrones desadaptativos de afrontamiento de los conflictos interpersonales. En la psicoterapia breve se dispone de un tiempo limitado para explorar el pasado. Es mejor aprovechar la hora de la terapia tratando el aquí y el ahora. La determinación del pasado que contribuye a moldear la personalidad, facilita una mejor comprensión del paciente y ayuda en la elección de un foco dinámico apropiado. El foco del tratamiento terapéutico debe ser claro, específico y manejable.



ALICIA ALONSO

PSICÓLOGA TRANSPERSONAL. EXPERTA EN TERAPIA DE
PAREJA Y PSICOTERAPIA BREVE

psicologatranspersonal.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

La actividad del terapeuta consiste en el conocimiento de los objetivos terapéuticos y de un plan para alcanzarlos, manteniendo la sensibilidad frente a las características del paciente y al contexto. La actividad del terapeuta ayuda al paciente a aumentar los pensamientos y comportamientos relevantes. Aunque se preste atención al material relacionado con el foco, no debe ignorarse lo que es importante para los pacientes.

Beneficios de la psicoterapia breve

La psicoterapia breve constituye una oportunidad para el cambio. El establecimiento de un límite temporal pone de manifiesto la autonomía del paciente y estimula su independencia. Los terapeutas breves están alejándose de ofrecer terapia en función de la cantidad de tiempo e intentan encontrar la forma de que cada sesión sea fundamental.

Howard y cols. (1986) calcularon la tasa de mejoría en función del tiempo para varios estudios. Concluyeron que el 50% de los pacientes presentaba mejorías significativas hacia la sesión 8, y el 75% hacia la sesión 25. Estas tasas de mejoría se produjeron en el intervalo de 10-25 sesiones, que caracteriza a la mayoría de las terapias breves.

El establecimiento de un límite temporal pone de manifiesto la autonomía del paciente y estimula su independencia

Objetivos en psicoterapia breve:

1. Desaparición de síntomas
2. Restablecimiento de un nivel de funcionamiento que existía previamente a la situación actual
3. Reconocimiento de algunos rasgos de personalidad que impiden una mejor adaptación
4. Detección de relaciones existentes entre los problemas de la personalidad y la enfermedad
5. Cambio de ciertas defensas por otras más adaptativas
6. Aumento de la autoestima y ampliación de objetivos personales

¿Quién puede recibir tratamiento con psicoterapia breve?

Algunas de las características necesarias de los pacientes son:

- Adecuada fortaleza del yo. Capacidad para la conexión afectiva rápida
- Capacidad de implicación y colaboración en el tratamiento
- Motivación para el cambio. Más allá de la eliminación de los síntomas
- Inteligencia. Concienciación psicológica
- El problema debe ser relativamente específico
- Antecedentes de relaciones personales positivas

Se suele precisar una entrevista con el fin de evaluar la habilidad del paciente para implicarse en las tareas terapéuticas.

TERAPIA

 HOLÍSTICA
 psicoterapia integral

PSICOTERAPIA HOLÍSTICA
 Integración de las corrientes terapéuticas más efectivas.

PSICOTERAPIA CORPORAL
 Liberación total de memorias emocionales.

INTEGRACIÓN CEREBRAL
 Sincronización de Hemisferios Cerebrales (SHEC).
 *Técnica superior en rapidez y eficacia o EMDR.

Descubre un nuevo concepto de Psicoterapia en
www.terapiaholistica.org
info@terapiaholistica.org
 659 518 197

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

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



ALMAS EN TRÁNSITO



Aunque las razones son diversas, fundamentalmente se sienten enganchadas a algún tipo de placer adictivo o retenidas por alguna emoción densa, ya sea miedo, culpa, rabia, tristeza, sed de venganza, rencor o la incapacidad de perdonar por el dolor no drenado. Están inmersas en sus manifestaciones mentales y no ven más allá de su propia distorsión.

A menudo ni siquiera se dan cuenta de que han muerto. Quedan atrapadas en una especie de conmoción por el choque traumático cuando el sesgo de la vida humana sobreviene de manera súbita inesperada o cuando el tránsito es tan suave que pasa inadvertido, como por ejemplo durante fases del sueño.



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

Los pensamientos y emociones configuran nuestra frecuencia vibratoria, y esta es determinante para el tránsito lúcido. Asumir el proceso de vivir y morir con naturalidad, comprendiendo nuestra naturaleza multidimensional, es fruto de la previa indagación de nuestra relación con la muerte y con la vida.

Los fallecidos que estén seguros de que la muerte es el final pueden llegar a vivirlo de este modo, aunque sea temporalmente. Otros sienten asombro ante la nueva situación al darse cuenta de que siguen vivos. Contemplan sus cuerpos inertes y asisten a sus propios funerales. A menudo, es tanto el apego al vehículo físico que permanecen junto a él largos periodos. Algunas veces simplemente sienten que no se han despedido y hacen esfuerzos por hacerse escuchar o dar algún mensaje. Otras, sienten la inquietud de tener algún asunto inconcluso. O sienten el compromiso de quedarse por las súplicas de la familia que los retienen, interpretando el amor de manera errónea.

Sea como sea, les cuesta desprenderse y siguen muy cerca de la realidad material. No lo aceptan, se resisten. A más resistencia, igual que en la vida, más sufrimiento. En la aceptación del ciclo de la vida en sus diferentes gamas está la clave.

Tras la muerte algunas personas se enredan en el astral, en el camino hacia la luz. Permanecen tan cerca de los planos de materia que siguen percibiendo todo de manera parecida a pesar de no tener cuerpo físico

Básicamente podemos englobar las dificultades, para transitar en paz, en un par de pautas: tomar conciencia de que ha sucedido y, una vez hecha la toma de conciencia, soltarse y aceptarlo.

Las almas en tránsito tienen mala fama. La industria cinematográfica, la literatura, las leyendas y las vinculaciones con el espiritismo enfocado en un aspecto siniestro hacen que sean considerados como seres oscuros a los que tener miedo. Sin embargo, podríamos ser cualquiera de nosotros en apuros.

La única diferencia entre ellos y nosotros es que ya no poseen un cuerpo físico y que aún no han trascendido a su lugar de procedencia. Es primordial que tomemos conciencia no solo por evitarnos a nosotros mismos estos enredamientos astrales sino porque es necesario que ayudemos a nuestros seres queridos en sus tránsitos y que gestionemos nuestros duelos de manera no patológica creciendo en el amor.

La mirada a la muerte en vida no hace más que constatar que la vida continúa. Mirar a la muerte es mirar a la vida y hacerla fértil al encontrar el sentido de la experiencia que estamos vivenciando con un propósito determinado.

De este modo el vivir se convierte en una aventura fascinante donde no hay nada que temer y sí mucho que agradecer en nuestro camino evolutivo al darnos cuenta que el yo soy siempre conspira a nuestro favor desde un punto de observación más elevado, aunque nuestra mente lo cuestione e interprete en un marco reducido de conciencia y lo vivamos emocionalmente desde la plena inmersión en el campo de recreación humana diseñado para tal fin.

Salir del juego de la distorsión es alcanzar la libertad del ser. La muerte, tal como nos han venido contando es el elemento más distorsionador y esclavizante que hemos ido acuñando en la historia convirtiéndola en un arma de manejo a través del miedo y el castigo. Es tiempo con la nueva era frecuencial de cambiar nuestra percepción, abrazarla como maestra y parte del proyecto vida.

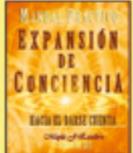
¿TIENES CURIOSIDAD?
EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA
 Abre tu Mente por medio de la Lectura y Escritura a través de un Programa Acelerado de Evolución
 Único y Exclusivo, como Ser Humano en Constante Búsqueda, empleando la Lógica hacia un cambio POSITIVO.
ESTUDIO PARA LA EDUCACIÓN CÓSMICA
TODO EL POTENCIAL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

Senda
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






www.SENDADELUZ.COM
 Tífo: 678 43 59 42



DISEÑADOS PARA SER FELICES

En el otro lado de nuestra dualidad hay otro árbol seco y oscuro por el que sin darte cuenta puedes estar trepando. ¡Ahí no te hallarás!
¡Bajo las grandes mentiras encontramos las grandes verdades!

Las emociones

El recién nacido se maneja bien entre las aguas, ya que los líquidos de la matriz son su elemento principal de supervivencia. Y como este elemento está asociado a las emociones, podemos entender que cuando el bebe nace, estas emociones son sus sensores, sus antenas receptoras, que le protegen, y le dan señales ante el peligro. Si se siente amenazado expresará su malestar con llanto, o cualquier otra expresión que dé la voz de alarma. De igual modo sabe reaccionar cuando experimenta la paz, la alegría, etc. Con este punto de referencia, su sentir, pasan a formar su mundo de las ideas y crece impregnando su mente de datos, algunos de estos reconocidos como válidos, otros rechazados y clasificados como negativos. Estos patrones rechazados pueden ser buenos o no, pero su mundo emocional se encarga de evaluarlos.

Una emoción equívoca como, por ejemplo, una caricia con mensaje sexual a un niño, que no pertenece sentir a esa edad tan temprana, el inocente puede clasificarla como “no deseo sentir esto nunca más” puede generarle un trauma y negarse la sexualidad de por vida. O puede grabar que los adultos nos cuidan y debemos hacer caso y obediencia, y reciba esa caricia sexual como algo normal a su edad, y de mayor se enamora de alguien que lo esclavice sexualmente. Esta confusión emocional es la que crea un patrón equivocado en este o cualquier otro aspecto de la vida. Solo es un ejemplo, pero hay miles de emociones mal interpretadas. Sentimientos que se han confundido y nos han bloqueado.

Las creencias crean nuestras circunstancias

Los patrones mentales van tomando forma en esta etapa, independientemente de que sean acertados o no para su felicidad, y al llegar a la adoles-



CARMEN HAUT
AUTORA DEL “MÉTODO HAUT”

carmenhaut.com

CÁBALA Y EL ÁRBOL DE LA VIDA MÉTODO HAUT

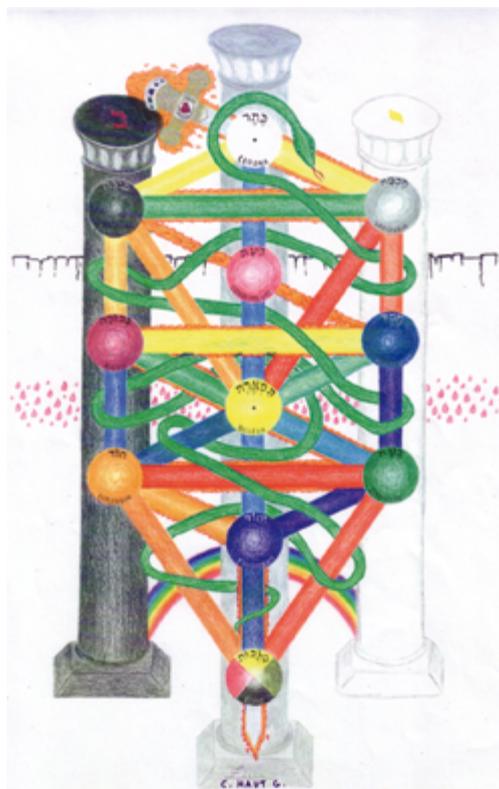
cencia es cuando debe seleccionar el sentir y el pensar, según las oportunidades que le ofrezca la vida. Y decidirá vivir aquellas ideas que seleccionó como “válidas”. Cuando repetimos una y otra vez unas actitudes estas quedan ancladas como propias; estos actos moldean la personalidad del individuo. Y al llegar a una edad adulta ya está la identidad definida en un 70% de aciertos (como la proporción de agua que somos) y un 30% de equivocaciones, confusiones heredadas, enredadas, dudosas, con las que pelearse de por vida, intentando esquivar estas conductas y luchando por sacar lo mejor de nosotros.

“El Árbol Personal” tiene respuestas

La cábala y la interpretación del Árbol de la Vida te muestra ese 30% a través de razones lógicas y reconoce también ese 70% que ya funciona bien en ti. Ayuda a sacarle el mejor beneficio al tiempo de tu vida. Cuando la persona experimenta, vive y pasea por los senderos de este Árbol, su apertura de consciencia revela estas trampas mentales, estas mentiras que nos hacen sufrir, liberando y ajustando su comportamiento a una de las mejores versiones de su personalidad, que, como una calca, viene reflejado en su árbol de la vida.

Temas tan cotidianos como la relación con el padre, la madre, la familia, la pareja, el ocio, la salud, el trabajo, la estima, los hijos, las metas, las responsabilidades, las normas, las leyes, la limpieza, el orden, la libertad, la memoria, el amor, los finales de etapa, la comunicación, la confusión de identidad y un largo etcétera, son enigmas a descifrar en tu árbol personal.

¡Libera tu potencial!



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 TIVOL

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



ELLA ES LA MADRE DEL MUNDO ELLA ES LA MAGIA

E

El mundo de los dioses, los mitos y de leyendas se fusionan en mi mente y me acompañan como una brújula del alma que me alumbró en el camino hacia el descubrimiento de mí misma y de ese rostro oculto que no puedo ver con la conciencia del día. Detrás del velo, desde ese lugar en el que ellos nacen, me llaman y yo acudo sintiendo que vislumbraré un atisbo de mi verdad y que esa verdad puede ser absolutamente diferente a cualquier otra verdad. Por ello realizo mi viaje sintiendo que no existen para mí verdades absolutas, solo aquellas que elijo en cada instante, y que en cualquier momento las podría cambiar si desapareciese en mí el eco de la resonancia.



GUADALUPE CUEVAS
ESCRITORA Y TERAPEUTA DE FEMINIDAD CONSCIENTE

guadalupecuevas.com

Con mi espíritu libre e imaginativo he decidido responder al mundo de los dioses, de sus mitos o leyendas solo por el hecho de que “lo que creo, lo creo”, y lo que elijo será mi verdad y alumbrará mi camino. Así que voy a recordar hoy mi primera llamada en la Diosa. Ella es Hécate y su historia escrita se mezcla con mi historia vivida y juntas crean mi mundo mágico.

Sus orígenes son preolímpicos. Se dice que era una Diosa extrajera que llegó ya vieja a Grecia y que, por tanto, su aspecto más conocido fue el de bruja y hechicera. Sin embargo, sin apenas mitos ni leyendas, a ella se la reconoció en el albor del tiempo como “madre del mundo”, madre de todos los dioses, madre del cielo infinito de la noche y del gran círculo primigenio que contiene todos los caminos y todos los destinos. Cuando escuché su nombre por primera vez, más allá de cualquier religión o cual-

quier creencia, solo pude sentir la fuerza insondable del espacio que se abría entonces ante mí y tuve la certeza de que esa fuerza impulsaría un viaje de descubrimiento desconocido hasta ese momento.

Con el paso del tiempo me doy cuenta de que fue la llamada para experimentar el universo de la magia con pasos inciertos, con errores, equivocaciones y también múltiples estados de gozo y agradecimiento. Hoy siento que las palabras, hechizos lunares, y todos los actos mágicos han sido creados solo para dar forma al misterio de la magia que la mente nunca llegará a comprender, pero son una parte muy pequeña de este misterio.

Si la física cuántica tomara un nombre de diosa podría llamarse Hécate y sería tan antigua como la conciencia mágica. Porque Ella, “la madre del mundo” en el espacio primigenio y en el tiempo del gran círculo, contiene en su interior todas las posibilidades de la creación.

Una elección hecha siguiendo la resonancia del alma abrirá para nosotras la frecuencia de la magia

Cada posibilidad, cuando se manifiesta, crea una línea de vida o dicho metafóricamente “el hilo rojo del destino” hecho de causas y consecuencias. Nosotros podemos vivir en uno de ellos y empeñarnos en cambiar determinadas situaciones sin querer salir del camino trazado, que todo cambie como por arte de magia sin movernos de donde estamos. Sin embargo, Ella es la guardiana de todos los caminos y el don mágico que nos entrega es la libertad.

Elegir un nuevo camino puede ser el secreto de su magia, pero si no queremos hacerlo Ella de vez en cuando nos llevará a una de sus encrucijadas, una experiencia sin salida en la que todo se bloquea, o se para, o la vida se nos pone patas arriba. Entonces podemos recordar que entramos en el tiempo circular y que una elección hecha siguiendo la resonancia del alma abrirá para nosotras la frecuencia de la magia. Es el momento de hechizos o encantamientos: da igual lo que hagamos solo hemos de hacerlo con certeza de que el camino nuevo se abrirá. Y no olvidemos llamar a Hécate pues será ella la que alumbrará el nuevo camino con su antorcha. Ella es la alumbradora de la magia.



SABÍAS QUE...

Cada posibilidad cuando se manifiesta crea una línea de vida o dicho metafóricamente “el hilo rojo del destino” hecho de causas y consecuencias

Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"
27 DE ENERO
**CIRCULO DE MAGIA:
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"
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

¡Te invitamos! Los Miércoles de 18:00 a 20:00
A la Vigilia de las horas de Jesús
"Velad conmigo"
Servicio de Curación personal y planetaria
Centro Cultural Saint Germain
Madrid
C/ Cadarso, 19 bis (pasaje)
Metro Pza. de España / Príncipe Pio
Móvil: 622 83 52 77 / www.ccs Spain.org
ccsgmadrid@hotmail.com

FELIZ 2019

Enero

2 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

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

9 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

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

10 Jueves

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

MACROBIÓTICA, SABIDURÍA ORIENTAL ADAPTADA A NUESTROS DÍAS. EL SECRETO DE LA FELICIDAD Y LA LONGEVIDAD
Hora: 18:00
Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Ecocentro
Tl. 695 309 809

12 Sábado

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

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

13 Domingo

MEDITACIÓN
Hora: 10:00 y a 17:30 Todos los domingos
Lugar: 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

14 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

15 Martes

UN CEMENTERIO ECOLÓGICO PARA MADRID. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA CIUDADANA AL AYUNTAMIENTO
Hora: 19:15
Lugar: Ecocentro

16 Miércoles

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL
Hora: 18:00
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

LA CARTA DE LA TIERRA: HACIA UN MUNDO SOSTENIBLE
Hora: 19:00
Imparte: María José Carrillo - Fundación Valores
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

17 Jueves

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

AYURVEDA Y DOSHAS: LOS BENEFICIOS DE CONOCERLOS
Hora: 20:00
Imparte: Armando Molinaro
Lugar: Seflor

18 Viernes

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING O FENG SHUI
*Actividad gratuita si gastas 5€ en la Ecotienda la Biotika
Hora: 20:00
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

19 Sábado

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

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

20 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

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 19:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Usera-José Hierro
Avda de Rafaela Ybarra, 46
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

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

Biocentro
La Canela
C/ Espoz y Mina, 3
Tl. 91 531 49 04

Casi Natural
C/ Nieremberg, 21
Tl. 91 210 91 48

Centro Ailim
Avda. Pablo Neruda, 120 L-1
Tl. 91 777 66 72

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

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

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

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

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

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

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

21 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

23 Miércoles

EN BUSCA DE LA FELICIDAD: ACEPTAR EL PASADO, VIVIR EL PRESENTE

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

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS: SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS

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

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

24 Jueves

ES MOMENTO DE CALENTAR EL CUERPO Y FORTALECER LOS RIÑONES. DE ELLOS DEPENDE EN GRAN MEDIDA TU SALUD Y TU VITALIDAD

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

¿CONTROLAS TUS EMOCIONES O ELAS TE CONTROLAN A TI? TERAPIA FLORAL Y CONTROL MENTAL

Hora: 20:00
Imparte: Monserrat Fernández
Lugar: Seflor

26 Sábado

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

27 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

28 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

30 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES

Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

LOS REGISTROS AKÁSHICOS HERRAMIENTA PARA PADRES

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

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

31 Jueves

MEDITACIÓN

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

LAS DAMAS DE NOCHE, CONTINUIDAD CON LAS FLORES ÁUREAS

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

Febrero

2 Sábado

JORNADA DE CONFERENCIAS EN AMOR DE DIOS 13 - ESPECIAL COMIENZO DEL AÑO CERDO DE TIERRA

*Actividad gratuita si gastas 5€ en la Ecotienda la Biotika
Hora: 12:00
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

MEDITACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

3 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA

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

4 Lunes

TALLER MINDFULNESS GRATUITO

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

6 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES

Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

NO ULTRAIZQUIERDA, LO DEBIL DE LA NUEVA ERA DE ACUARIO; SI VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

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
BEATRIZ PALOMARES
Tl. 627 129 373
GALAXIA BARÓN
Tl. 686 652 372

Casas Rurales y de Salud

**LA HOSPEDERÍA
DEL SILENCIO (CÁCERES)**
eca@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
19-30 enero Bases, metodología,
Órdenes del Amor y Ayuda (inicio promoción)
TALLER PARA CONSTELAR: 12 enero 9:30 h.
MONOGRAFICO: La vida y la muerte en CF
15 enero 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
Tf. 654 42 65 41

Craneosacral

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

Chikung/QiGong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

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

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

**TALLER RESIDENCIAL
DESARROLLO PERSONAL**
En busca de la Felicidad
8 - 10 febrero

Propósito vital, liberación del transgeneracional,
proyecto sentido y creencias limitantes,
romanticismo, abrazar el aquí y ahora
*Más info: www.ailim.es/69133.html

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
**PAULA VÁZQUEZ - ATRAPASALUD-
NUTRICOLES**
paulavazsot@gmail.com

Ecotiendas/Herbolarios

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

Ecotiendas/Herbolarios

LACANELA
BIO.CENTRO

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

Espez y Mina 3 Tl. 91 531 49 04 SOL
www.tiendaecologicaalacanela.com
BioCentro La Canela @biolacanela

YOGA
microclases
a las 15h.

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 78 24 www.rosadeindia.com

Espiritualidad

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

Feminidad

GUADALUPE CUEVAS
Tl. 615 519 703
ASOCIACIÓN ARTEMISADANA
Tl. 620 596 814

Fertilidad

FERTILIDAD EMOCIONAL
Tl. 633 812 344
LUZNATAL - YOLANDA CABALLERO -DOULA
Tl. 654 06 91 21

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 Yoga-
**PRÓXIMA
PROYECCIÓN**

Reservas e información:
Tl. 678 90 60 05

Naturopatía

**MEDICINA ALTERNATIVA
NATURAL Y ESPIRITUAL**

Consultas gratis

Se atiende todo tipo de problemas

Tl. 655 998 395

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53
ELENA PERERA Tl. 626 338 817

Odontología natural

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

Oncología integrativa

**SALMAH, CENTRO
ONCOLÓGICO INTEGRATIVO**
Tl. 911 367 694

Osteopatía

EUTIQUIANO ENJJE
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
TERAPIA HOLÍSTICA Tl. 659 518 197
ADHARA PSICOLOGÍA Tl. 639 135 102

Consulta
Directa
Online

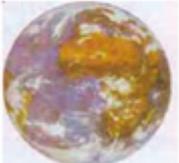
Presencial
(Madrid)

Alicia Alonso
Psicología Transpersonal
info@psicologiaatranspersonal.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 Partio anarkista modera, ekologia kaj naturista. Ne militoj kaj aŭ terorismo, jes lego de paco, celoj ' 7</p>  <p>kaj rimedoj moderaĵ: darma, bakti, raja kundalini, hata jogo</p> <p>Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org</p>	<p>CULTURA NATURAL Partido anarkista no violento ecológico y naturista. 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**
 Tl. 659 90 14 48
MARÍA JOSÉ TRILLO
 Tl. 696 078 626



**ESCUELA DE
 REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI**
 - Nivel I y Nivel II (Sensibilización y apertura de canal)
 - Maestría - Lecturas Individuales
 - Profundización y Perfeccionamiento.
 - Formación para dirigir grupos.

Katia Domínguez (Rashmi Rayo de Luz)
 Psicóloga Clínica, Maestría Registros Akáshicos
 Tlf. 659.90.14.48
www.registrosakashicosrashmi.com

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

Registros Akáshicos

**REGISTROS AKASHICOS:
 CONEXIÓN CIELO TIERRA**
 Lecturas individuales
 Canalizaciones con cuenco de cuarzo
 Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
 619 321732
www.sandrarguelles.com

Reiki
ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
 Tl. 91 766 04 23

Respiración/Rebirthing

CARLOS VELASCO
 Tl. 627 865 058

Restaurantes

EL VERGEL
 Tl. 91 547 19 52
ECOCENTRO
 Tl. 91 553 55 02
ESPACIO ORGÁNICO
 Tl. 91 657 25 15
LA BIOTIKA
 Tl. 91 429 07 80

Tai Chi
**ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL
 CHINA CHAN WU**
 Tl. 914 131 421



TAI CHI "XIN YI"
 Tls. 91 476 93 16 - 675 513 192
**SOFROLOGÍA
 TRANSPERSONAL**
 carlosmargar@inicio.es
 692 100 816
PSICÓLOGA
 CONSULTAS 605 201 809

Terapia Floral

**Prevenir enfermedades
 Conservar la salud**
 Enfermera hospitalaria.
TERAPIA FLORAL INTEGRATIVA
 Terapia Gestalt, Análisis transaccional
 Eneagrama de la personalidad
MAESTRA RIBU USUI,
 Reflexología podal
 También en SEFLOR

629 677 047
www.crecimientointerior.com

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

TRCD

CENTRO TRCD
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

Yoga
SHADAK, RAMIRO CALLE
 Tl. 91 435 23 28
SIVANANDA YOGA
 Tl. 91 361 51 50
OM GANESHA YOGA
 Tl. 916 475 660



**FORMACIÓN PROFESORES
 YOGA INTEGRAL**
 2018-19 PIDE INFORMACIÓN
 Asociación Yoga Integral
 Federación de FELIXITY
 Yoga Alliance
YOGA ORGÁNICO
 Tlf. 913105181 - MADRID



**ESPACIO
 HUMANO**
 Revista de Febrero nº237



Contrata tu publicidad
 antes del 15 de ENERO y
Te regalamos*
 1 Campaña Redes Sociales
 INCLUYE PUBLICIDAD
 EN FACEBOOK E INSTAGRAM
 * Oferta para anuncios igual o superior al 1/6 pág
 no acumulable a otras ofertas
Tl. 640 29 79 04
 contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com

**CONSULTA
 LA
 AGENDA
 DE CURSOS**

[ESPACIOHUMANO.COM/
 AGENDA](http://ESPACIOHUMANO.COM/AGENDA)



**ESPACIO
 HUMANO**



Instagram

Escanea esta imagen
 con la cámara de Instagram y
Síguenos

**ESPACIO
 HUMANO**



**ESPACIO
 HUMANO**

Escanea esta tarjeta de identificación en Instagram
 para seguir a nuestra cuenta.



Ventas - Alquileres - Traspasos

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

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

ALQUILER DE SALAS PARA YOGA, TAICHÍ,
MASAJES, CHARLAS, MEDITACIÓN.
TL. 91 531 49 04. METRO SOL.

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA,
SE ALQUILAN VARIAS SALAS
ACONDICIONADAS PARA TERAPIAS,
CURSOS, CONFERENCIAS, CELEBRACIONES.
INFORMACIÓN horario de Lunes a Viernes de
9:30 a 13:30
TL. 646 856 428 O LABIOTIKA@GMAIL.COM

 Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)

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

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

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

Si quieres desarrollar tu trabajo como terapeuta
en un centro de prestigio, con buen ambiente
de trabajo, en el Barrio de Salamanca, tenemos el
despacho que necesitas, y puedes disponer de él
sólo el tiempo que te haga falta
Recepción 8 horas diarias
También ALQUILAMOS SALAS
para clases, cursos o talleres

Centro EL GIRASOL
www.elgirasol.es
C/Ayala 65 Tl. 91 309 23 82
matildegirasol@gmail.com

**ALQUILER: ESPACIO PRIVILEGIADO
RODEADO DE NATURALEZA
de 55 metros, muy silencioso
para Fines de Semana
en calle Victor de la Serna**
**Móvil 637-497-094
Nieves**

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

Mensajes

AMISTAD

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

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**

Hola, soy chico de 43 años. Me
interesan los temas espirituales, libros,
música, callejear en Madrid, los parques
y la naturaleza. Deseo conocer chica
con inquietudes similares y con
profundidad.
Telf. 647 733 924.

Busco amistades para montar en bici,
salir a correr, ir a tomar algo y hablar
de yoga. Primero escribimos por e-mail
estelazalbidea@gmail.com

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.

VARIOS

¿Qué es el amor verdadero? Si quieres
profundizar en el conocimiento y la
experiencia del amor verdadero a uno
mismo, a los compañeros, a la familia, a
la pareja, a la sociedad, a la naturaleza,
al universo, nos reunimos el 2º sábado
de mes a las 17,45 h. en Ronda de
Segovia, 50, Madrid (Metro Puerta de
Toledo).

**Página: encuentrosconelamor.es/
correo: info@encuentrosconelamor.es
Telf: 699 502 139.**

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

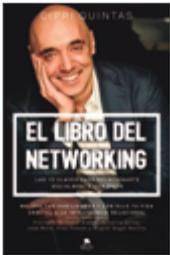
¿Necesitas repartir
tus flyers y folletos?
Nosotros nos encargamos
para que tú puedas dedicarte
a tu actividad profesional
400 puntos de distribución
especializada en Madrid
TL. 640 29 79 04 contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com

¿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)

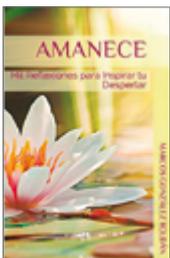
- Solo actividades gratuitas. NO cogemos mensajes por teléfono. Máximo 40 palabras.
- ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI.
- Una vez llena la sección, guardaremos los mensajes recibidos para el mes siguiente.

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



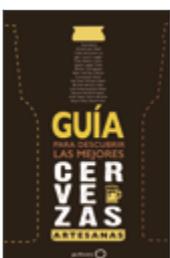
EL LIBRO DEL NETWORKING
Cipri Quintas
ALIENTA

Es un hecho científicamente demostrado que las personas que tienen más y mejores vínculos sociales son más felices, gozan de mejor salud y viven más años. Por ello, aprender a relacionarte socialmente te servirá más que cualquier otra habilidad o talento para vivir una vida plena y feliz.



AMANECE
Marcos González Roldán

Las mil máximas seleccionadas versan sobre la expansión de la conciencia del ser humano, sobre el ilimitado potencial del amor, sobre la humildad como atributo esencial, sobre la amabilidad como cualidad invencible y sobre la aceptación como pasarela que conduce hacia la felicidad.



GUÍA PARA DESCUBRIR LAS MEJORES CERVEZAS ARTESANAS
GEOPLANETA

A través de sus páginas se podrá descubrir una selección de las 100 mejores cervezas artesanas con completas notas de cata e información sobre las microcervecerías que incluye consejos de birraturismo para descubrir el entorno de producción de estas bebidas artesanas.



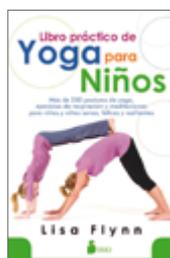
EL ARTE DE CULTIVAR UNA VIDA CON SENTIDO
Emily Estahani Smith
URANO

¿Y si la felicidad no fuera la respuesta? En una cultura obsesionada con la felicidad, hay que valorar que según los últimos estudios, una vida con sentido proporciona, a la larga, un sentimiento de satisfacción más profundo y duradero que las meras emociones positivas.



RESPIRA COMO UN OSO
Kira Willey
SIRIO

Los niños que practican mindfulness adquieren una mayor capacidad para autorregularse, sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece. Y esto es solo el comienzo de una larga lista de efectos positivos. Descubre 30 prácticas para conseguirlo.



YOGA PARA NIÑOS
Lisa Flynn
SIRIO

El yoga aporta entre otros beneficios, concentración, autoconocimiento, confianza, resiliencia, este libro es la herramienta que necesitas para iniciar el gozoso viaje de compartir el yoga con tus hijos. Lisa Flynn, madre y experta en yoga infantil, te guiará de forma fácil y divertida.



SER FELIZ ES UNA DECISIÓN
John Leland
URANO

En 2015, el periódico The New York Times encargó a John Leland una serie de reportajes sobre los «mayores longevos», el resultado le reveló una cara inesperadamente amable de las últimas etapas de la existencia: fuera cual fuese su problemática, derrochaban optimismo y satisfacción.



LYKKE EN BUSCA DE LA GENTE MÁS FELIZ DEL MUNDO
Meik Wiking
CÚPULA

Meik Wiking cree que las claves de la felicidad están en muchos rincones del mundo. Nos invita a iniciar esta búsqueda del tesoro de la felicidad a través de historias y consejos procedentes de los lugares más felices del planeta. Es la guía definitiva para introducir un poco más de lykke en nuestras vidas.



HERBARIO DE PLANTAS CURATIVAS
Gérard Debuigne y François Couplan
LAROUSSE

Magnífico libro con una presentación de lujo. Una colección de plantas medicinales acompañada de información muy útil sobre sus propiedades curativas, curiosidades científicas e históricas, los modos de preparación para abordar afecciones de todo tipo y consejos para recolectar plantas silvestres.

CENTRO DE YOGA SIVANANDA VEDANTA

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

Si entre tus propósitos de comienzos de año está practicar yoga estás de enhorabuena.

El **sábado 19** el Centro de Yoga Sivananda Vedanta organiza una jornada de puertas abiertas en la que puedes descubrir de forma gratuita los beneficios del yoga clásico con una clase de prueba (a las 17 h; 2 niveles), una introducción a la meditación (a las 18 h.), una conferencia sobre los beneficios del yoga con demostración de posturas (19 h.) y para terminar disfrutar de una degustación vegetariana. (a las 20:30 h.

+ info: 91 361 51 50 Centro de Yoga Sivananda Vedanta sivananda.es

EL MES DE DICIEMBRE 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, la Agenda de cursos (espaciohumano.com/agenda) y la hemeroteca. Gracias por seguirnos..

En la sección **El Blog de Ramiro Calle** puedes acceder a sus últimos escritos del mes de diciembre: *La sabiduría transformadora, La muerte como consejera y aliada, Las diversas ramas del yoga, El ser humano un intento fallido...*

En Enero seguiremos publicando los últimos escritos del maestro.



bit.ly/RamiroCalleEH

ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

SORTEOS

En el mes de diciembre sorteamos entre los seguidores de Espacio Humano en las redes sociales: Instagram; Facebook; y Twitter, novedades editoriales sobre desarrollo personal y terapias alternativas.

En espaciohumano.com está el listado de los ganadores. ¡Enhorabuena!



En enero vienen los Reyes cargaditos de regalos.

Búscanos en Facebook como @revistaespaciohumano (ya somos casi 61.000), en Twitter como @EspacioHumanoR y en Instagram, donde ya somos 1000 como espacio_humano ¡Gracias por seguirnos!

MÚSICA

CONCIERTO MEDITATIVO, VIAJE SONORO CON CUENCOS DE CUARZO, TIBETANOS, FLAUTA NATIVA, CANTO ARMÓNICOS

Domingo 29 de enero
Hora: 19:00 Entrada 5€ (aportación gastos)
Lugar: Ailim
+info: 91 777 66 72
ailim.es

CONCIERTO: VIAJE SONORO CON CUENCOS TIBETANOS

Domingo 6 enero Con Juan F Madrid y Gema Martín
Hora: 20:00 entrada 10€
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



OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

EL VERGEL

Martes, Jueves y Sábados 20% de descuento en fruta verdura ecológica. Lunes y Domingos 10% Día del socio

CENTRO AILIM

Sesión de Técnica Metamórfica + test Flores de Bach Sesión 1 hora y cuarto: 30€

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio

HARIT AYURVEDA SALUD

15% descuento en tu primera compra de productos Ayurveda

HOGO

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/mes (11 números) Consultar otras cantidades

Tl. 640 29 79 04
clara@espaciohumano.com

EXPERTOS EN MARKETING CONSCIENTE

En Espacio Humano ponemos a tu disposición nuestra formación y experiencia de 22 años en un mundo que amamos, el 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

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





Gracias Sheila

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



G R A C I A S



DISFRUTA DE NUESTROS DESCUENTOS DIARIOS

Porque hay muchas maneras de ser ecológico.

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

elvergelecologico.com

L, D 10% > DÍA DEL SOCIO

M, J, S 20% > FRUTA & VERDURA

X 15% > HERBOLARIO

V 15% > COSMÉTICA & MARCA BIOGRÁ

No válidos para encargos a almacén ni para pedidos online