

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº239

f i t espaciohumano.com

abril
2019



EL MENSAJE OCULTO DE LOS OJOS

SALUD NATURAL DIENTE DE LEÓN POR PALMIRA POZUELO
ESTILO DE VIDA CÓMO ELEGIR UNA CASA SEGÚN EL FENG SHUI POR SHU-YUAN CHEN
DESARROLLO PERSONAL EN BUSCA DE LA FELICIDAD POR JUAN JOSÉ HERVÁS



INSTITUTO AVANZADO DE
SALUD HOLÍSTICA®

CENTRO DE **SALUD INTEGRATIVA**



*"Equipo humano de
prestigio, multidisciplinar
y profesional"*

**Hidroterapia de
Colon Moderna®**

Physioenergética

Fisioterapia y Rehabilitación

Nutrición y Dietética

Uroginecología

Microscopía Óptica Celular

Osteopatía

Planes Detox

**Productos Dietéticos
de Alta Eficacia**




catalysis


SuraVitasan


SoriaNatural

☎ 911 995 089 - 650 957 236

✉ info@iasaludholistica.com

🌐 www.iasaludholistica.com

📍 López de Hoyos, 133 posterior - 28002 Madrid

Yo uso las Terapias Naturales con mis clientes

¿y tú?



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

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

Somos Profesionales. Somos COFENAT



 **Cofenat**
Lo natural es estar regulado

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



ABRIL 2019 - N° 239



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

DIENTE DE LEÓN EL PODEROSO AMARGO

Palmira Pozuelo

Pág. 6

EL MENSAJE OCULTO DE LOS OJOS

Twiki Soto

Pág. 10

FAKE NEWS EN LOS LIBROS DE TEXTO, EL COLMO

Roberto San Antonio-Abad

Pág. 14

¿PROBLEMAS DE TIROIDES?

Adrienn Belickzy

Pág. 18

CRUJIENTE ALMENDRADO DE TOFU SOBRE LAMINAS DE PATATA Y SETAS SALTEADAS

Ecocentro

Pág. 20

SADHANA EL ADIESTRAMIENTO ESPIRITUAL

Ramiro Calle

Pág. 22

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Paulino Monje

Pág. 26



EL YOGA DE PATANJALI LAS FORMAS DE LA SUSTANCIA MENTAL

Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta

Pág. 28

CONSEJOS PARA EMPEZAR A MEDITAR

Ana Moral

Pág. 30

CÓMO ELEGIR UNA CASA SEGUN EL FENG SHUI

Shu-Yuan Chen

Pág. 32

ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA GESTIONAR EL DOLOR EN ONCOLOGÍA

Olga Albaladejo Juárez

Pág. 36

LOS CUERPOS DE LA CONCIENCIA

Mayla J. Escalera

Pág. 38

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Juan José Hervás Martín

Pág. 40

CÓMO TE AYUDA LA PAL EN TU TRABAJO

Maria M. Alcázar

Pág. 44



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.

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



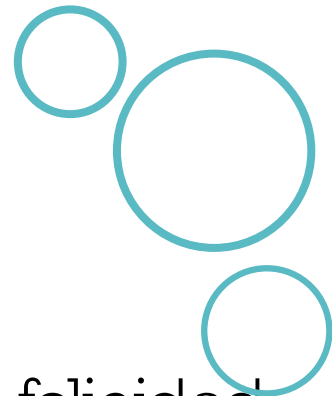
Dirige: Katia Domínguez
(Rashmi Rayo de Luz)
Psicóloga Clínica
Maestría en Registros Akáshicos

3 Principios:
Impenetrabilidad - Eter-Permanencia

INFORMACIÓN Tlf. 659.96.14.48
info@katiarashmi.com
www.registrosakashicosrashmi.com

LAS PALMAS
Nivel I y II - 13 y 14 Abril
MADRID
Nivel I y II - 11 y 12 Mayo
MADRID
Nivel I y II - 1 y 2 Junio

VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL
SEMANA SANTA en La Pedriza
Gran variedad de actividades



En busca de la felicidad

MÉTODO TRCD LA JUVENTUD ESTÁ EN LA CALLE DE LA VIDA

Rosa Briones
Pág. 48

ESPECIAL SEMANA SANTA

Pág. 50

CONFERENCIAS

Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 54

LIBROS

Pág. 57

NOTICIAS

Pág. 58



Todos buscamos la felicidad de una u otra forma. Incluso hay países donde se reconoce en sus constituciones. Por ejemplo, en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de finales del siglo XVIII se proclamaba como derecho fundamental la búsqueda de la felicidad. Es famoso el caso de Bután que reconoce el valor de la felicidad nacional por encima de los ingresos nacionales con un índice como el de Felicidad Nacional Bruta (FNB). La Asamblea General de las Naciones Unidas en 2011 instó a los Estados a promover políticas públicas orientadas hacia ese objetivo.

¿Pero debe meterse en el estado en cómo alcanzar esa felicidad? Si un ciudadano adulto libremente elige ir a consultas de psicólogos, cursos de desarrollo personal, yoga, meditación o acudir a terapeutas naturales para mejorar su salud y bienestar... ¿quién es el estado para impedirlo o desalentarlo gastando para ello una campaña de publicidad cuyo coste sale de nuestros bolsillos? Además, lo hacen comparando al ser humano con un móvil o un coche. No somos máquinas. No podemos ignorar la complejidad del ser humano y los aspectos emocionales y energéticos.

El estrés, la ansiedad, el insomnio, son los grandes males de nuestra época en las civilizaciones occidentales afectando a millones de personas. Son además causa de muchas enfermedades que repercuten en el coste sanitario. ¿Y qué hacen nuestros gobernantes? Nada o recomendar fármacos que tienen sus efectos secundarios. Si se introdujera la meditación y la gestión emocional en todas las escuelas, tendríamos una sociedad más sana y feliz y con un menor gasto sanitario de paso.

¿Qué hay de malo en que los ciudadanos busquen alternativas más eficaces y saludables ante la falta de iniciativas públicas?...

Es tiempo de elecciones. Espero que los políticos y todos como votantes que somos, reflexionemos sobre esto. No le vendría nada mal a nuestros políticos una clase de yoga para aliviar el estrés de la campaña. Seguro que comprobarían por sí mismos sus efectos.

www.lacasatoya.com
Centro de cursos, turismo alternativo
-CURSOS-
MOVIMIENTO AUTÉNTICO: Del 4 al 7 de Abril. / YOGA: Del 5 al 7 / EXPLORANDO SECRETOS DE MI NIÑO INTERIOR: Del 12 al 14. / KUNDALINI YOGA: Del 16 al 21. / VACACIONES S. SANTA: Del 17 al 21 con Beatriz Blazquez. / MUJER DE LUZ: Del 25 al 28. / 5 RITMOS: Del 10 al 12 de Mayo.
BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES

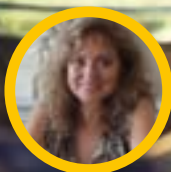


365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO
ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com



DIENTE DE LEÓN EL PODEROSO AMARGO

Nunca una planta ha podido contener tantas virtudes medicinales
como esta planta común y silvestre: el Diente de León



PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

El Diente de León crece en praderas sobre todo al inicio de la primavera. Es también llamado Amargón por su sabor amargo o “mea camas” por su efecto diurético.

Pertenece a la familia botánica Compuestas o Asteráceas, una familia cuya característica es tener las flores reunidas en un capítulo floral, por lo que son flores compuestas, un gran ejemplo de convivencia y colaboración vegetal.

En esta familia la geometría u onda de forma que predomina es el círculo y la espiral. Las flores se disponen en el interior del capítulo floral formando espirales concéntricas y excéntricas que a su vez dan lugar a la creación de infinitas flores de la vida.

Todas las plantas de esta familia llevan todas a estimular las fuerzas vitales y a apoyar las funciones digestivas especialmente la del hígado, el órgano de la vida, el órgano vivificador. Pertenecen a esta familia también el Cardo Mariano, la Bardana, la Manzanilla o la Milenrama.

Muchas de estas plantas crecen cerca de donde vive el ser humano, sobre sus desechos, abonos, o en huertos. Podríamos decir que crecen sobre los desechos que genera el hombre y a su vez depuran y limpian los desechos interiores del hombre ayudando a depurar su sangre.

Estas plantas nos ayudan a tener más apetito y a digerir y procesar mejor los alimentos, manteniendo en buen estado el funcionamiento del organismo al ayudar también a eliminar desechos.

Reconocemos la roseta basal circular con hojas muy dentadas y cuyos dientes pueden llegar hasta la nervadura central, formándose así la figura de grandes dientes, de ahí el nombre de Diente de león.

Su nombre en latín es *Taraxacum officinalis*, que proviene del griego “Taraxos” que significa enfermedad y Akos que significa remedio para la enfermedad. *Officinalis* significa de uso en oficina de farmacia o de uso medicinal.

Se diferencia de otras de otras plantas parecidas en que en el Diente de León de la roseta basal no crece ningún tallo sino el pedúnculo floral con las flores de color amarillo formadas a su vez de muchas flores en forma de lengüeta o liguladas acabadas en cinco dienteitos cada una. Son flores fértiles que dan lugar cuando maduran a un pequeño fruto marrón oscuro y alargado que ➔

**CURSOS Y TALLERES**

Proteínas saludables
(acidificación y desmineralización)
28 Abril

Reequilibrar nuestro sistema nervioso
26 Mayo

Fitoterapia práctica 15 Junio

Solsticio de Verano 22 Junio

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

Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.

964 76 01 51 - 964 76 06 58 - 646 308 307

Fundación *Los Madroños*

**CASA DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD**

12594 Dropesa del Mar - CASTELLÓN
www.casaderepo.com
casaderepo@casaderepo.com

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

**Espacio
Orgánico**
ES TU ESPACIO BIO

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



**BIO**
SUPERMERCADO

**BIENESTAR**

**BIO**
RESTAURANTE

**TALLERES**

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

**YO ELijo ORGÁNICO**

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

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



SABÍAS QUE

Sus flores, cuando maduran dan lugar a esas formas que llamamos vilanos parecidas a esferas cósmicas, con las que los niños o la gente suele soplar y lanzar sus deseos al viento a la par que vuelan estas semillas

- tiene encima un órgano volador o vilano, dándonos esas formas tan bellas que llamamos vilanos parecidas a esferas cósmicas, con las que los niños o la gente suele soplar y lanzar así sus deseos al viento a la par que vuelan estas semillas.

Propiedades

En su composición podemos encontrar principios amargos, sales minerales, flavonoides y látex rico en inulina (polímero de fructosa en lugar del almidón que es un polímero de glucosa) por lo que las plantas de esta familia son muchas comestibles e incluso muy recomendables para los diabéticos, así como para quienes tienen colesterol alto. Se utilizan las hojas y flores que se recogen en primavera y la raíz que se recogerá en otoño. Su acción se centra especialmente en el área digestiva y renal.

En el sistema digestivo estimula nuestro apetito y la formación de enzimas y jugos digestivos para una mejor digestión de los alimentos. Es especialmente eficaz a nivel hepático donde estimula la formación de bilis en hígado o acción llamada colerética, además de proteger el tejido hepático de la agresión de toxinas y radicales libres formados en el proceso de detoxificación hepática.

Apoya pues el tratamiento de las alteraciones hepáticas y biliares, litiasis biliar, anorexia, diabetes, e incluso el estreñimiento por ser también laxante suave.

La otra gran área de acción es la renal, ya que por su riqueza en flavonoides y sales minerales tiene un gran efecto diurético y por tanto depurativo de la sangre. Por ello está indicada para eczemas, acné, urticaria, erupciones cutáneas, oliguria, cálculos renales y curas depurativas.

El Diente de león
es una de las
grandes plantas
depurativas
que tenemos a
nuestro alcance

Posee además un efecto protector sobre el tejido conectivo y por ello sirve como tratamiento de fondo en procesos reumáticos.

El Diente de León es una de las grandes plantas depurativas que tenemos a nuestro alcance. Hay dos momentos del año en que es importante renovar y depurar nuestro organismo, estos son los dos equinoccios: primavera y otoño, ya que hay un cambio fuerte de luminosidad y temperatura, nuestro organismo se adaptará mejor a las estaciones más extremas como son el invierno y el verano si hemos realizado una limpieza previa.

PREPARACIONES CON DIENTE DE LEÓN:

Infusión depurativa de primavera:

- Poner una cucharada de café por taza de agua, ya que sabor es amargo por lo que se pone menos de una cucharada sopera por taza de infusión. Los amargos actúan en cantidades pequeñas. Esta infusión sobre todo activará los órganos emuntorios, hígado y riñón, contribuyendo al filtrado y limpieza de la sangre.
- Tomar dos veces al día a lo largo de un mes.
- Cocción de 50 gm por litro durante 2 minutos, reposar 15 minutos. Realizar 3 tomas al día, como digestivo, hepático y depurativo.

Tintura:

- Podemos macerar un 20% de planta fresca previamente machacada en mortero en un 80% de orujo. Dejaremos reposar durante mínimo 2 semanas y después filtraremos. De esta tintura se pueden añadir 40 gotas en un vaso de agua 3 veces al día, como depurativo.



SUPERMERCADO BIO - OBRADOR ARTESANO - CAFETERÍA

Especialistas en panes integrales 100% completos



#nomoreplastics



#cómeteeiltarro



#veganfood

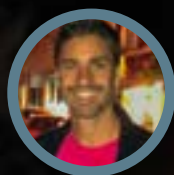


Regueros 8, Chueca (Obrador y Supermercado Bio) // 914673311
Bravo Murillo 54, Chamberí (Panadería Cafetería Bio) // 919423470



salud natural
espaciohumano.com

EL MENSAJE OCULTO DE LOS OJOS



TXIKI SOTO

DIR./PROFESOR DE SALUD-ZEN . ESCUELA DE
MACROBIÓTICA, MEDICINA NATURAL Y ORIENTAL.
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES Y TERAPEUTA
HOLÍSTICO - COACH DE SALUD

salud-zen.com

L

La sabiduría antigua dice que los ojos son el espejo del alma, de nuestro ser interno, de nuestro yo profundo. ¿Qué poder existirá debajo de nuestros párpados que es capaz de desvelar lo que está pasando dentro, cómo nos sentimos y cuál es nuestro estado anímico?

Si observamos los ojos de las personas con atención, estos hablan por sí mismos. Nos pueden transmitir confianza o rechazo, paz o nerviosismo, alegría o tristeza. A través de nuestra mirada podemos seducir a la chica o chico que nos gusta, podemos contestar sin hablar y con su expresión podemos convencer o defraudar.

La vista nos brinda la capacidad de ver, de observar, de percibir el mundo en el que vivimos, pero lo realmente importante no es simplemente lo que vemos sino los ojos con los que miramos la vida.

En función de las gafas que nos pongamos para ver el mundo, atraeremos un tipo de vibración u otro y el universo entero conspirará para darnos el poder de atraer a nuestras vidas todo lo que necesitamos, deseamos o pedimos... Solo depende del tipo de gafas que elijo para sentir cada instante de mi vida.

Qué dicen de ti tus ojos

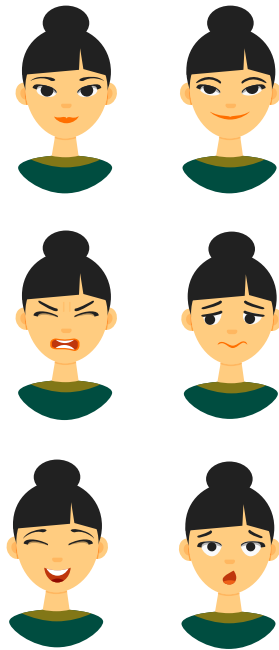
Unos ojos brillantes y bien abiertos son signo de vitalidad y energía, de personas despiertas con capacidad de sentir, de dar y recibir amor, de escuchar, de comunicar, enseñar y aprender. Son unos ojos que ponen de manifiesto la vibración del ser, elevando el nivel de frecuencia vibratorio de la persona, proporcionándole una visión amplia, global y humana de las cosas. Son ojos de ganas de vivir, de compartir, de compromiso con la vida.

Unos ojos cerrados, apagados y hundidos son signo de bloqueo, de estancamiento de energía y sangre, falta de vitalidad, fuerza y voluntad. Son ojos que expresan cansancio, bajo nivel de frecuencia vibratorio de la persona y falta de capacidad para sentir, probablemente por estrés emocional, falta de sueño, alimentación artificial y exceso de ruido mental.

Y no solo se reflejan las emociones en los ojos. En medicina natural se lleva estudiando desde hace mucho tiempo pantallas reflejas como la del iris o la de la esclerótica que reflejan cómo están las estructuras físicas del cuerpo y las funciones fisiológicas de los órganos y glándulas.

Medicina oriental y los ojos

El Tao relaciona la vista y los ojos con el sistema nervioso autónomo. De esta ➔



Usamos los ojos para airear y sacar hacia a fuera el reflejo de lo que está sucediendo dentro



SALUD ZEN
ESCUELA DE LUZ Y CONCIENCIA

www.salud-zen.com

**PROGRAMA DE
SALUD INTEGRAL**

Consulta de Nutrición Holística
y Salud Natural
• Consulta de
Terapias Naturales Integradas

Txiki Soto
Director y Profesor
de Salud-Zen

estilodevida@salud-zen.com
646 17 13 01 

PRÓXIMOS CURSOS

MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

**FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA ORIENTAL
& EL ORDEN DEL UNIVERSO**

Conocimiento Energético & Medicina Vibracional. Ciclo de la Salud. Proceso de Enfermedad
➔ 6 y 7 Abril 2019

DESAYUNOS ENERGÉTICOS

Aprende a empezar el día con Vitalidad y Energía

ALMUERZOS & MERIENDAS SALUDABLES

➔ 11 y 12 Mayo 2019

**COOKING TRAINING. 15 PLATOS EN 2 HORAS
COCINA MACROBIÓTICA PARA LLEVAR**

Cocina curativa, rápida y fácil.
➔ 1 y 2 Junio 2019



**Unos ojos
brillantes y
bien abiertos
son signo de
vitalidad y
energía**

SABÍAS QUE...

En función de las gafas que nos pongamos para ver el mundo, atraeremos un tipo de vibración u otro y el universo entero conspirará para darnos el poder de atraer a nuestras vidas todo lo que necesitamos, deseamos o pedimos

- ➔ forma los desequilibrios entre el simpático y el parasimpático se manifestarán en estos órganos.

En medicina oriental cada sentido se relaciona con la energía de un órgano; en el caso de los ojos se dice que éstos son las antenas del hígado. Por lo tanto, desde este punto de vista de medicinas antiguas, los ojos y la vista expresan la salud del hígado.

Por ejemplo, si tenemos los ojos rojos, secos, con picor y falta de lágrima es porque hay sequedad en el hígado, un exceso de tensión, calor, sobrecarga, problemas para hacer la detoxificación hepática o conflictos emocionales no resueltos.

El ojo derecho se relaciona aún más con el metabolismo del hígado, vesícula biliar y las emociones que corresponden con este órgano y víscera (frustración, enfado, ira, cólera, agresividad...) y el ojo izquierdo con el bazo y sus emociones (preocupación, obsesión...).

Emociones en la mirada

Como vemos, las emociones que se transmiten a través de los ojos pueden ser muy variadas. Hay miradas que enamoran o miradas de ojos chispeantes que transmiten ilusión, otras en cambio asustan, transmiten ira, odio o incluso... Hay miradas depredadoras que matan. Además, muchas veces buscamos ser correspondidos con nuestra mirada y esto no siempre sucede.

Aquí os presento unas cuantas imágenes que hablan por sí solas brindando mucha información sobre el estado emocional:

Este es el mensaje oculto de los ojos. Como podéis observar usamos los ojos para airear y sacar hacia afuera el reflejo de lo que está sucediendo dentro.

Las lágrimas

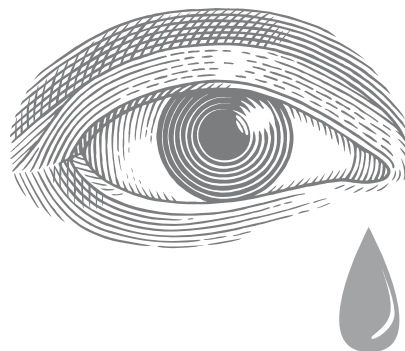
Cuando lloramos nos desahogamos y dejamos salir esas emociones reprimidas que llevamos con nosotros. Las lágrimas están muy relacionadas con los niveles hormonales. Su secreción nos equilibra proporcionándonos bienestar, por eso nos quedamos tan a gusto después de llorar.

Si practicamos meditación, qi gong, o nos tratamos con terapias naturales, podremos comprobar cómo, algunas veces, durante las prácticas espirituales, también lloramos, utilizando una vez más nuestros ojos para armonizar nuestras emociones.

Las lágrimas, cuando son compartidas, son menos lágrimas, y si además tenemos a alguien que nos sostenga nos ayudará a gestionar las emociones.

Hoy en día va todo muy rápido, las energías están muy revueltas y existe una gran necesidad social de ojos que despierten conciencias y contagien paz, amor, e ilusión. Cada vez más se cruzan en mi camino este tipo de miradas que rebosan vida, alegría y esperanza. Quizá en algún momento un poco cansadas, pero enseguida vuelven a brillar iluminando el camino que necesita ver el mundo. Empaparte de la esencia de estas personas y compartir con ellas parte de tu viaje llena nuestros ojos de luz.

Si los ojos son las ventanas del alma, elige tu propia ventana y déjala bien abierta para que todos podamos descubrir la magia de tu alma que mueve y da vida a tu cuerpo físico.



Las lágrimas
están muy
relacionadas
con los niveles
hormonales



Escuela de Vida

M^{ra} Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

CLASES MONOGRÁFICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

- COCINA SANA PARA NIÑOS: 26 ABRIL 2019
- QUESOS VEGANOS: 24 MAYO 2019
- HELADOS VEGANOS Y SAUDABLES: 21 JUNIO 2019

.....

VACACIONES EN LA BRETAÑA FRANCESA: DESCUBRIENDO LAS ALGAS MARINAS

DEL 31 AGOSTO AL 8 SEPTIEMBRE 2019

- Salidas a recolectar en el mar
- Conservación y secado
- Clases de cocina

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

Ecocentro
Centro colaborador

Tao Curativo I Ching Dao

CURSO MAESTRO - INTRODUCTORIO
Abril 2019

MAESTRO INTERIOR
13 y 14 Abril 2019

YINTAO PARA MUJERES
25 y 26 Mayo 2019

.....

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA Y CÍRCULO DE MUJERES
Viernes de 19 a 21h
con Rosa Casal

¡CURSO ÚNICO EN EUROPA!

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

EUTIQUEIANO ENDJE



Osteópata
Terapeuta Cráneo-sacral
Reeducación postural

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

Consulta con: Manuel Becerra-Goya y Majalabonda



FAKE NEWS

EN LOS LIBROS DE TEXTO, EL COLMO



ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT

cofenat.es

Ú

Últimamente, los medios de comunicación no son los únicos que arremeten contra las Terapias Naturales. Y eso que los medios se hacen eco de informes falsos, convirtiendo así la información en noticias falsas. Son las famosas 'fake news'.

Un ejemplo de ello es la difusión del informe que acredita un número variable e indeterminado de muertes por causa de las malas llamadas 'pseudociencias'. Digo indeterminado porque en diciembre esas personas que firman el informe aseguraban que habían fallecido 20.000 y en enero dijeron que entre 1.200 y 1.400...

Creo que era una cifra extrapolada de los artículos que habían recabado, básicamente. Vamos, que reconocen una manipulación de dichas cifras. Aunque este dato no lo tienen en cuenta los medios de comunicación porque leer la letra pequeña no interesa.

Lo más importante es leer el titular y lo atractivo y lo que vende es destacar las muertes, pero no su falta de rigurosidad, que incluso en muchas ocasiones tampoco se muestra en la noticia. Claro, si lo hiciera estaría desacreditando al propio medio que se hace eco de la noticia.

Pues como decía en las primeras líneas de este artículo, la manipulación no sólo se ha extrapolado a los medios de comunicación, sino que ha llegado a tal nivel que ya se inculca en los colegios a los alumnos su visión partidista y no objetiva sobre la medicina alternativa tal y como lo llaman en dichos libros de texto.

Y, es que, en COFENAT hemos descubierto que alumnos de 1º de Bachillerato de varios colegios españoles están aprendiendo a través del libro de texto 'La cultura científica' (publicado por la editorial Mc →

La manipulación no sólo se ha extrapolado a los medios de comunicación, sino que ha llegado a tal nivel que ya se inculca en los colegios a los alumnos su visión partidista, en libros de texto



CHI KUNG

Formación de profesores
Extensa colección DVDs
Clases diarias

CURSO 18, 19, 20 y 21 Abril

Mejora tu salud con CHI KUNG

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



Método natural, en una sola sesión.

ATLASPROFILAX®

by E.C. Schötenpohl

Alivio del dolor crónico.

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

- Postura "escorvada"
- Dolores de cabeza, mareos
- Contracturas y dolores de cuello, espalda, hombros
- Consecuencias de fatiga cervical, caídas, o golpes
- Fatiga crónica
- Fibromialgia
- Pesadez, rigidez
- Braxismo
- Dolores articulares en hombros, cadera y rodillas

David Viñes Curtis. C/ Toledo 114b, Madrid.
Telfs: 91 522 54 16 / 635 453 070
www.atlasprofilax.es

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



DESCUENTO

25%

Te lo ponemos muy fácil.
Conserva esta página y benefíciate de un **25% de descuento** en la cuota anual de socio Cofenat. Esto no pasa todos los días!

Llámanos y solicita más información
673 874 774 - 913 142 458

Somos Profesionales.
Somos COFENAT

cofenat.es



Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Promoción exclusiva para nuevas altas y no acumulable a otras promociones.



SABÍAS QUE...

Lo que el libro llama medicinas alternativas, también denominadas Terapias Naturales, son actividades legales y permitidas en nuestro país, en muchas ocasiones incluso ofertadas por servicios públicos de salud

- ➔ Graw Hill Education y creado por los autores: Juan Jesús Jiménez de la Fuente, Jesús Prieto de Paula, M^a Luisa Fernández Fernández y Carlos Elías Pérez) falsas informaciones sobre las Terapias Naturales. Incluso en la obra se puede leer que los profesionales de las Terapias de este sector son los culpables de la muerte del empresario y magnate de los negocios del sector informático, Steve Jobs.

Este tipo de afirmaciones son inaceptables en un libro de texto destinado a menores en edad escolar, puesto que se basan en meras suposiciones y opiniones subjetivas, que atacan sin motivo a las Terapias Naturales.

Se está, además, presentando a todos los profesionales de las Terapias Naturales como prácticamente estafadores que engañan al consumidor para que se someta a estas técnicas, afirmando que son simples curanderos con un mero afán lucrativo.

La afirmación carece de base alguna y no puede ser admitida en un libro de texto destinado a educar a nuestros menores, puesto que es una opinión subjetiva y por otro lado incierta.

En el libro del que se habla se indica también que la “utilización de medicinas alternativas para sustituir a la tradicional hace que algunos clientes abandonen tratamientos con eficacia probada; en el caso de enfermedades graves, como el cáncer, pueden tener nefastas consecuencias”.

Debemos recordar que, lo que el libro llama medicinas alternativas, también denominadas Terapias Naturales, son actividades legales y

permitidas en nuestro país, en muchas ocasiones incluso ofertadas por servicios públicos de salud y compaginados y ofrecidos por personal sanitario al margen de su actividad sanitaria.

Es más, el hecho de que esas actividades carezcan de regulación oficial no las hace ilegales ni están prohibidas, por lo que las alusiones que a ellas se hagan en un libro escolar deben llevarse a cabo con el máximo rigor, dada la finalidad educativa de dicho libro de texto y la necesidad de que se omita cualquier opinión o afirmación subjetiva y no fundamentada, puesto que se trata de un libro destinado a la educación y no a mera lectura ociosa.

Por lo tanto, es inaceptable que se permita condicionar a los alumnos para despertar en ellos un claro rechazo a las terapias naturales, sin que tengan acceso a toda la información para formarse una opinión autónoma.

Así las cosas, entendemos que debe inspeccionarse por el Ministerio de Educación el contenido del libro indicado en relación con las afirmaciones vertidas respecto a las medicinas alternativas, puesto que la información que se está proporcionando a los alumnos consiste en juicios de valor que predispone a los alumnos a formarse una opinión claramente en contra de las Terapias Naturales, todo ello en base a argumentos no objetivos que se asimilan más a una mera opinión de los propios autores del mismo que al contenido neutro y educacional que se espera de un libro destinado a la educación.



Se está
presentando
a todos los
profesionales
de las Terapias
Naturales como
prácticamente
estafadores
que engañan al
consumidor



VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL

en las montañas mágicas de La Pedriza



Meditaciones Biodanza ~ Yoga Instrumentos sagrados

www.vacacionesycrecimientopersonal.com

Disfruta de una SEMANA SANTA diferente de desarrollo personal y espiritual en plena Naturaleza, junto a pozas y cascadas transparentes en la Pedriza, en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Relájate y desconecta para volver recargado a tu vida diaria. A sólo 45 minutos de Madrid

ACTIVIDADES QUE REALIZAREMOS

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

En Casa Rashmi La Pedriza, casa con encanto, con piscina salada, en pleno corazón de La Pedriza donde podrás perderte y descansar en contacto con la naturaleza en estado puro. Y la comida, ecológica, casera, buenisima y abundante.

Disfruta de tus vacaciones cuidando de tu ALMA



SEMANA SANTA

(PRECIO TODO INCLUIDO)

del 17 al 21 de Abril Precio 380€

¡Ven a pasar unos días inolvidables donde harás grandes Amistades!

Vive unos días llenos de MAGIA integrando mente-cuerpo-emociones-espíritu



ORGANIZA: Katia Rashmi (Rayo de Luz)

TELÉFONO: 659 90 14 48 info@katiarashmi.com www.vacacionesycrecimientopersonal.com



¿PROBLEMAS DE TIROIDES?

¿Hipotiroidismo... hipertiroidismo... problemas con la fertilidad... sobrepeso y aún no has encontrado tu método natural que te ayude?



ADRIENN BELICZKY
INSTRUCTORA CERTIFICADA DEL MÉTODO AVIVA

vidaviva.eu/es

¿Qué es el Método AVIVA y para qué puede servirte?

Este método es un conjunto de ejercicios físicos que tiene efectos directos e indirectos en nuestro sistema endocrino. Con el tiempo es capaz de ayudar a lograr un sistema hormonal equilibrado.

Efectos directos en la tiroides

Los movimientos de contracción y descontracción desarrollados de una manera especial hacen que la tiroides se reavive. Haciendo ejercicios rítmicos tensando y soltando la parte delantera y trasera del cuello, los músculos entre los omoplatos y del pecho, activamos la tiroides para segregar más hormonas y así alcanzar un estado de equilibrio.

La vértebra cervical nº 7 está vinculada directamente con la tiroides. Generalmente en la vida diaria o con la práctica de deporte no solemos mover este área. Sin embargo, los ejercicios de este método están seleccionados y desarrollados para estimular la zona, y hacer que la tiroides trabaje, reiniciando así la secreción de las hormonas.

Es importante enfatizar que los ejercicios no sólo hacen que la tiroides produzca más hormonas sino que la incitan a crear un estado de equilibrio haciendo que el nivel hormonal baje si es demasiado alto y suba si es demasiado bajo.

Como resultado de los ejercicios el flujo sanguíneo aumenta en los órganos en que trabajamos, consiguiendo que más vitaminas, nutrientes, oxígeno y hormonas (incluidas las hormonas de la tiroides), lleguen a los órganos destinados de forma más rápida. Todo esto activa, regenera, recupera y apoya a estos órganos, que quizás no hayan funcionado debidamente hasta ahora porque les faltaban estas materias primas. Además, con los ejercicios estimulamos puntos de acupresión de la tiroides y de los órganos reproductores situados en las palmas de los pies.

Efectos indirectos en la tiroides

Todas las glándulas del organismo y la red del sistema nervioso están estrechamente conectados. En consecuencia, si el funcionamiento de alguna de estas glándulas se desajusta, esto va a afectar al funcionamiento del resto de glándulas. La base de este sistema tan delicado y sensible es la excelente labor que realizan las glándulas reproductoras. Estas son fundamentales en la actividad de las otras glándulas (entre ellas la tiroides), ya que crean la energía y “el fuego” para su funcionamiento. No es una sorpresa que la Medicina Tradicional China se refiera a las glándulas reproductoras como “la estufa”.

Lo más sustancial del Método es su enfoque en la estimulación de la hipófisis y de las glándulas y órganos reproductivos (ovario, útero, trompa de Falopio en caso de las mujeres, testículos y próstata en el de los hombres). El mayor propósito de los ejercicios es vigorizar el flujo sanguíneo en el área de la pelvis provocando que los órganos sexuales secreten más hormonas y con el tiempo equilibren el nivel de estas a través de la comunicación con la hipófisis (mecanismo de retroalimentación o feedback). Moviendo los músculos de la pelvis, los abdominales, el suelo pélvico y los glúteos la circulación linfática crece, y de esta manera impone la tiroides a regular apropiadamente la producción de hormonas.

Los ejercicios son moderados pero muy efectivos, moldeando y fortaleciendo los músculos de la cadera, cintura, espalda baja y muslos. Es un verdadero entrenamiento, como si estuviéramos en una clase de fitness o gimnasia. Como efecto secundario te ponen en forma, además tiene otros efectos muy beneficiosos como mejorar el equilibrio del sistema hormonal, ayudar con los problemas de la tiroides, dolores menstruales, o sobrepeso por hipotiroidismo.

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

Una solución natural para

- Dolores menstruales
- Ciclos irregulares, SOP, SPM
- Endometriosis, quistes, miomas
- Aumentar la fertilidad
- Abrir las trompas de Falopio
- Preparar el útero para el embarazo
- Síntomas de la menopausia
- Pérdida de libido

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

Menú Slow

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

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

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

La Cocina Alternativa
www.lacocinaalternativa.com

· RETIROS HOLÍSTICOS · VACACIONES · YOGA · MEDITACIÓN · NUTRICIÓN · DETOX · TERAPIAS · CONSCIENCIA · SALUD ·

**DEPURA
IBIZA**
Living in
Harmony

www.depuraibiza.com



VEGANO CRUJIENTE ALMENDRADO DE TOFU SOBRE LÁMINAS DE PATATA Y SETAS SALTEADAS

Procedimiento

1.- Crujiente: rallar el tofu junto con la zanahoria y el calabacín. En una placa con aceite de oliva meter en el horno tapado con papel de aluminio 1,5 h aproximadamente a 170°. Escurrirlo bien.

2.- Sofrito: sofreír con aceite de oliva 300 g de cebolla, añadir 20 g de cúrcuma y 10 g de nuez moscada. Aparte, triturar 200 g de soja texturizada en seco y una bolsa de Corn Flakes (de maíz). Mezclar en la cazuela, añadiendo el punto de sal.

3.- Para montar los crujientes, disolver en agua el Vegg, que hará de sustituto de huevo. Montar los crujientes untando con la mezcla de Vegg, y el Corn Flakes con almendra granillo.

4.- Patatas: confitar en láminas muy finas las patatas en aceite vegetal con romero hasta que estén blandas. Reservar.

5.- Saltear la mezcla de setas con aceite de oliva, y una parte de ellas triturar con crema de arroz y rectificar punto de sal.

Elaboración

- Freímos el crujiente mientras calentamos las láminas de patata para que estén crujientes.
- Salteamos las setas con aceite de ajo-perejil y rectificamos el punto de sal. Tenemos caliente la salsa de setas.
- Montamos en un plato llano la patata de cama, el almendrado en el centro, mientras que las setas adornan alrededor junto con la salsa.
- Terminar poniendo unas gotas de reducción balsámica.

Ingredientes

I Tofu
I Zanahoria
I Calabacín
I Soja
I Almendra
I Corn Flakes (maíz),
I Cebolla
I Cúrcuma
I Nuez moscada
I Vegg
I Patata
I Aceite de girasol
I Romero
I Setas variadas
I Ajo
I Perejil
I Crema de arroz
I Aceite de oliva
I Sal marina
I Reducción balsámica

SOBRE LA NUEZ MOSCADA

Deliciosa especia de sabor intenso originaria de Indonesia, se usa tanto para recetas dulces como saladas en incluso para aromatizar el té o el café. Tiene propiedades anticoagulantes, antiinflamatorias, antibacterianas, antidiarreicas y anticonvulsivas. Rica en vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, B9, C y E, y minerales: calcio, potasio, zinc, fósforo, carbohidratos, hierro y sodio.

PROPIEDADES DE LAS ALMENDRAS

Este árbol es nativo de medio Oriente extendido hoy en día por todo el mundo. Con alto poder antioxidante, son ricas en vitaminas, minerales, especialmente el magnesio (que ayuda a bajar la presión sanguínea, además de otras valiosas propiedades), grasas saludables monoinsaturadas, fibra (más que cualquier fruto seco) y proteína. Además, ayudan a fortalecer el pelo, huesos y uñas, controlan el azúcar en sangre y previenen el colesterol.

Además son un alimento magnífico para nuestro cerebro. Por sus antioxidantes y vitaminas son muy buenas para la piel.



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

ecocentro.es



ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

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

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

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

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

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

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

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



estilo de vida
espaciohumano.com



RAMIRO CALLE

ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza



SADHANA

EL ADIESTRAMIENTO ESPIRITUAL



Sin Sadhana no hay yoga. Sin Sadhana no hay evolución consciente. Sin Sadhana no hay autodesarrollo. Sin Sadhana estamos condenados al estancamiento espiritual, la ignorancia básica de la mente y la ofuscación. El Sadhana es yoga y el yoga es Sadhana.

El Sadhana sin duda es un tema realmente clave en el ámbito del yoga y de la sabiduría oriental.

Sin Sadhana no hay autodesarrollo ni evolución consciente, porque el Sadhana representa el entrenamiento espiritual, el método para hacer posible el mejoramiento de uno mismo y la liberación de la mente de autoengaños para que pueda eclosionar la energía de la claridad y la libertad interior.

Como el saber libresco, el conocimiento ordinario y la erudición son totalmente insuficientes, se requiere el Sadhana que hace posible, mediante el entrenamiento adecuado, el cultivo y despliegue de la sabiduría que transforma y libera. Sin Sadhana es como pronunciar la palabra “luz” sin encender la lámpara o como leerse una y otra vez el prospecto de un medicamento sin ingerirlo.

El Sadhana es insoslayable en la senda del autoconocimiento y la realización, pues es la técnica para corregir y modificar, y que no se quede todo en conocimientos intelectuales o palabras o buenos propósitos.

El Sadhana representa un arsenal de procedimientos milenarios y verificados ad infinitum que hacen posible liberar la mente de sus oscurecimientos y conseguir que aflore la comprensión clara y profunda de lo que se esconde tras las apariencias, como lo hace la perla en la ostra o la nata en la leche.

El Sadhana va poniendo al descubierto lo mejor de uno mismo, pero requiere motivación correcta, inquebrantable disciplina y el firme propósito de querer eliminar las trabas de la mente. El Sadhana es la balsa para cruzar de la orilla de la servidumbre a la de la libertad y no seguir siempre subiendo y bajando por la de la oscuridad sin decidirse a pasar a la de la luz.

El Sadhana es, pues, una necesidad específica, un imprescindible adiestramiento para que las enseñanzas espirituales se tornen verdaderamente transformativas y el conocimiento ordinario se convierta en sabiduría.

Kōgō



La única terapia
antienvejecimiento
TRATAMIENTO FACIAL
Kōgō

Combina conceptos médicos
asiáticos tradicionales y
técnicas faciales japonesas

Efecto lifting natural
Relajación y bienestar
Genera colágeno reparador

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



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

NUEVA DIRECCIÓN
Francisco Silvela 5, bajo B escalera 1 Madrid
TL. 667 297 936
www.kogo.es
espacio.kogo@gmail.com
MASAJE FACIAL JAPONÉS

¿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

SHADAK

Centro de Yoga



Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios



“Quien no se esfuerza cuando llega el momento de hacerlo; quien, aunque joven, es perezoso, aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos, no ganará la sabiduría que lleva al Sendero”.

Dhammapada

- ➔ He dedicado una obra, con este título, a dicho tema por la trascendencia del mismo, pues sin la práctica espiritual uno sigue preso en la jaula de sus ideas y opiniones, sin percatarse incluso de que la especulación metafísica no es suficiente y que incluso se corre el riesgo de autoengañarse creyéndose que se está evolucionando y se continua estancado en el universo de las opiniones o las acrobacias filosóficas, acumulando más ignorancia y dando lugar a toda suerte de burdos autoengaños.

¿De qué sirve creer en el pranayama, los asanas, la relajación o la meditación si no se practican? El Sadhana o ejercitamiento es el que hace posible descondicionarse, liberarse de la petrificada mente vieja y abrirse a una nueva y más fiable manera de ser.

Hay una vía a recorrer mediante el Sadhana y desemboca en la libertad interior

El Sadhana incluye el adiestramiento psicosomático (hatha-yoga o trabajo consciente sobre el cuerpo), el psicomental y el espiritual. Hay que dar la bienvenida a todo método que nos ayude a ser más conscientes y a humanizarnos, limpiando la mente de corrupciones y permitiendo lucidez y compasión. Mediante el Sadhana o disciplina espiritual, cuyos fundamentos y métodos se pierden en la noche de los tiempos, se supera la ignorancia básica de la mente, que tanto sufrimiento inútil genera y tantos horrores ha causado, y se obtiene una visión y acción liberada de la ofuscación, la codicia y el odio.

Todo método para la transformación real y el mejoramiento es Sadhana. La práctica asidua de la meditación debe ser acompañada por la

autoobservación ecuánime en la vida de cada día, para poder descubrirse y conocerse, y poder proceder a debilitar las tendencias insanas. El esfuerzo es necesario y la pereza es un obstáculo que hay que vencer.

Inspirémonos y motivémonos con las sabias palabras del Dhammapada: “Quien no se esfuerza cuando llega el momento de hacerlo; quien, aunque joven, es perezoso, aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos, no ganará la sabiduría que lleva al Sendero”.

Solo en la extremidad del esfuerzo -me dijo un maestro en India hace más de veinte años- se llega al esfuerzo sin esfuerzo. Solo mediante el Sadhana se alcanza el sahaja-yoga o yoga natural. Por lo intencionado se llega a lo inintencionado, al decir de los maestros taoístas. El yoga sin su Sadhana o método perdería todo su sentido.

Hay una vía a recorrer mediante el Sadhana y desemboca en la libertad interior. Uno tiene que recorrer por sí mismo esta senda, pero para eso se nos han procurado las enseñanzas y técnicas. El esfuerzo es imprescindible, pero también es muy consolador saber que: **ningún esfuerzo se pierde.**



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

Mantak Chia en Madrid

3 al 9 de Mayo de 2019

 Hotel VP Metropolitano

Tao Básico
Camisa de Hierro
Amor Sanador
Tan Tien Chi Kung
Tai Chi Chi Kung

www.mantakchiamadrid.com
+ 34 686 586 505





PAULINO MONJE

PROFESOR DE YOGA MENTAL Y MEDITACIÓN
ESPECIALISTA EN AULAS DE MAYORES DE LA CAM

paulinomonje@hotmail.com



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN PARA MAYORES

CARTA AL MINISTRO PEDRO DUQUE

La meditación proporciona también a las personas mayores calma y sosiego, acompañado de una serenidad profunda y potencia enormemente la atención y la concentración mejorando notablemente la memoria

Vengo pensando desde hace mucho tiempo, que nuestra clase política es realmente deprimente y decepcionante por los grados de ignorancia básica que manifiestan constantemente teniendo por resultado una visión y conocimiento incorrectos, que crean confusión y desconcierto en los ciudadanos. Cuando debería ser todo lo contrario, es decir, claridad y responsabilidad.

Recientemente, el Gobierno actual a través de su ministro Pedro Duque nos ha dado a conocer su plan para “derribar” las llamadas “pseudociencias” y “pseudoterapias”, y estudia incluir el yoga y la meditación en estas últimas, permitiéndose de manera despectiva llamarlas, cito literalmente, “no sé si técnicas o cosas”. Mire Vd. Pedro Duque, desconozco su grado de cultura y si está muy leído o ilustrado aparte de su viaje como astronauta, pero le confieso que de entrada se descalifica como ministro por su forma de expresarse y su falta de habilidad, sensibilidad y lucidez, siempre necesaria para ostentar un cargo como el suyo.

El maestro de yoga Ramiro Calle, reconocido internacionalmente como una autoridad por sus conocimientos y dilatada experiencia, en su artículo en el periódico digital “El Español” donde detalla con toda precisión los enormes beneficios de estas técnicas milenarias del yoga avaladas por médicos y científicos renombrados, deja patente y en evidencia, señor ministro, su desconocimiento absoluto y lo que es peor, una carencia importante del saber y documentarse, antes de descalificar alegremente a un método de salud integral y mejoramiento humano totalmente demostrado a través de los siglos.

Desde hace casi 20 años vengo impartiendo clases de yoga mental a miles de personas mayores en distintos centros de la Comunidad de Madrid y como supongo señor ministro que también lo desconoce, le detallo algunos de los beneficios que les proporciona la práctica de la meditación:

- Es una gimnástica cerebral de gran provecho facilitando un sólido entrenamiento mental para favorecer la neuroplasticidad. La neurociencia ha demostrado que se puede moldear la mente y el cerebro, a través de la actividad.

- Les proporciona un ánimo vital indescriptible que les hace fluir con la vida, ya que experimentan y sienten con intensidad en su interior el logro y la dicha de sentirse mucho mejor a nivel mental, psicológico y emocional.
- Les proporciona también a las personas mayores calma y sosiego, acompañado de una serenidad profunda.
- Se potencia enormemente la atención y la concentración mejorando notablemente la memoria, sintiéndose más lúcidos y despejados.
- Se regulan las funciones fisiológicas, mejorando de forma considerable la unidad psicosomática eliminando esos dolores o molestias tan propias de esas edades y que no obedecen a nada patológico.
- Concilian el sueño reparador suprimiendo en muchos casos los fármacos para conseguirlo.
- Se liberan de estados depresivos, de ansiedad y de angustia suprimiendo en bastantes casos la toma de ansiolíticos y antidepresivos, y asumen con mayor entereza y aceptación serena la soledad que puedan tener.
- Se muestran más comunicativos en su relación con los demás evitando el aislamiento.
- Superan o controlan mejor las obsesiones y los miedos tan dados en estas edades.
- Aprenden a asumir sin angustiarse con exceso la pérdida del compañero/ a de toda la vida y que es un momento muy crítico en su situación vital.
- Y, finalmente, se hacen muy conscientes de vivir con plenitud el “aquí y ahora” sin mayores pretensiones, con una actitud más positiva y plena de la vida.

Señor ministro termino invitándole a que compruebe si desea hacerlo la práctica del yoga porque no es teoría. Déjese llevar por la prudencia y la ecuanimidad sin exageraciones que le eviten errar en todo que pueda desconocer. Hay una célebre frase del maestro Buda, que dice “Ven y mira”.



Es de gran provecho facilitando un sólido entrenamiento mental para favorecer la neuroplasticidad. La neurociencia ha demostrado que se puede moldear la mente y el cerebro, a través de la actividad



Instituto Potencial Humano

MEJORA TU VIDA CON PNL 27 de abril con G. Bertolotto

HIPNOSIS ERICKSONIANA, UNA NUEVA OPORTUNIDAD 18 de mayo con L. Bueno

HIPNOSIS ERICKSONIANA del 3 al 7 de julio con L. Bueno

NEURO-EXPERTO EN PNL del 1 al 14 de agosto con G. Bertolotto, T. Arranz y N. Pérez

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

Carl Jung



☎ 91 533 5290 - 650 386 259

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



EL YOGA DE PATANJALI

LAS FORMAS DE LA SUSTANCIA MENTAL



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

**En ese momento
(cuando cesan las
modificaciones
del pensamiento)
el perceptor
descansa en su
naturaleza real**

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

LAS FORMAS DE CHITA

Patanjali dice que existen cinco formas de chita, la sustancia mental, y que pueden surgir en cualquier momento, como un velo dentro de nuestra mente, influyendo en la claridad de nuestro pensamiento. Estos cinco tipos de vrittis, o huellas, son como las ondas que resultan de arrojar una piedra en un lago.

1. Dispersión

La primera forma de la mente se denomina kshipta, que significa estado disperso. Es el estado en el que la mente no se concentra en ninguna ocasión. Cuando estamos escuchando una conferencia la mente se dirige de repente hacia tu familia, tus amistades, o hacia un lugar lejano. Luego vuelves y te das cuenta que durante todo este tiempo, la conferencia ha continuado.

2. Pereza

El siguiente estado de la mente es muda, un estado oscuro y perezoso. Cuando uno permanece sin posibilidad de pensar o discernir de ningún modo.

3. Claridad

En el siguiente, viskhipta, los pensamientos se centran y comenzamos a tener claridad. No es un estado emocional. Este estado es el que nos lleva a la concentración y a la meditación.

Cuando comenzamos la práctica del Yoga no tenemos mucha concentración, debido a los años de pensamientos y hábitos negativos. Es difícil para una persona principiante sentarse inmóvil durante un minuto. Permanecer en la postura de la cabeza parece un milagro. Incluso si somos capaces físicamente de alcanzar una postura, es extraño que podamos permanecer mentalmente en ella. La mayoría de las personas están en la dispersión o en la pereza. Durante la clase de yoga quieren deshacer la posición, girar la cabeza, abrir los ojos o ver donde está quien enseña. Sin embargo, cuando te encuentras en una postura, disfrutando a la vez de la firmeza y de la relajación en el asana, es el momento en el que experimentas viskhipta, que es la recolección de kshipta (dispersión).

4. Concentración

El cuarto estado es la agudeza en un punto o concentración, ekagrata. En este estado nada te distraerá y sólo te preocuparás de una cosa. Mientras meditas y repites tu mantra, si observas el metro y el tono del mantra, no puedes seguir la actividad de la mente. De igual forma que si sigues la actividad de la mente, no podrás seguir el metro del mantra. No es posible concentrarse en dos cosas a la vez.

5. Quietud

El quinto estado es nirudha, la suspensión total de las actividades de la mente. Sucede cuando la mente está totalmente inmóvil. Es la experiencia del samadhi, la realización del Ser. También se denomina ananda, bienaventuranza absoluta. Niruddha es quietud completa, pero una quietud en la que experimentas bienaventuranza, samadhi.

TADA DRASTUH SVARUPE VASTHANAM

Cuando no existe la actividad de la mente no hay impresiones, vrittis, y cuando no hay impresiones permanecemos en el Ser, el atman. En ese momento todos los estratos y las impresiones de la mente se aquietan, es como si pudieses ver, a través de los estratos del agua, la tierra en el fondo del lago. Cuando la mente se detiene completamente el perceptor descansa en su naturaleza real, que es el Ser.

Es la unión entre el sujeto y el objeto, entre el jiva y el atman.



Ayurveda Lifestyle Spain
Bharat Negi
VAIDYA AYURVEDA

CONSULTA AYURVÉDICA
DIETA AYURVÉDICA
Especialista en **PANCHAKARMA** (desintoxicación)

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

www.ayurvedabybharatnegi.com
info.ayurveda@bharatnegi.com
#AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN



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. 3ª Izda.
683 407 410 - 636 279 480

abril

Sábado 6 de 10 a 14 h
Taller: El arte de ser valiente 20 €

Sábado 6 de 11 a 14/16 a 20 h
Hacia la paz interior 40 €
Curso Vivencia Esencial

Domingo 7 de 10 a 17 h
Taller: Gestiona el estrés con Mindfulness 20 €

Domingo 28 de 17 a 18:30 h
Taller de Mindfulness entrada libre
Biblioteca José Hierro

mayo

Domingo 12 de 10 a 14 h
Meditación Vipassana 20 €

Jueves 16 de 19:30 h
Conferencia pública:
Soy un ser infinito con infinitas posibilidades entrada libre
Por D. Juan de la Cruz

Sábado 18 de 16 a 20:30 h
Taller: La maestría de la vida
Por DF Ingrid Radefeldt y D. Juan de la Cruz

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



CONSEJOS PARA EMPEZAR A MEDITAR



Dado el ritmo de vida actual, dedicarnos unos minutos al día se ha convertido en la garantía de una mejor calidad de vida. La meditación es una excelente manera de invertir ese tiempo que te reportará grandes beneficios.

La manera tradicional de comenzar a practicar meditación es manteniendo la atención mental en un foco, la mayoría de las veces en la respiración. Pero si estás comenzando, hacerlo sin alguna guía puede resultar desalentador.

La mente está desbordada de pensamientos que, al comenzar con la meditación tradicional pueden llegar a dar hasta miedo, por todo lo que de repente observas dentro de ti: nunca te hubieras imaginado que la mente podía ir tan rápido. Ésta abrumadora sensación es uno de los motivos por los que muchas personas no continúan con la práctica.

Otro motivo que nos aleja de la meditación es la creencia de que el fin de la meditación es dejar la mente en blanco. Dejar la mente en blanco es una consecuencia natural de la meditación cuando se persevera y se han pasado muchas horas meditando.

Pero, en realidad, la meditación es observar; observar nuestra mente, nuestras emociones, sentimientos y sensaciones internas. La meditación nos permite bajar el ritmo de pensamiento y conectar con nuestro interior; es un camino hacia el autoconocimiento y la gestión emocional.

La observación interna provoca cambios en nosotros, nos hace tomar conciencia de nuestras emociones y sentimientos y ordena nuestros pensamientos.

ANA MORAL
CENTRO ZENITH CRECIMIENTO PERSONAL
zenithcrecimientopersonal.com

RECOMENDACIONES:
CAMINANDO DESDE EL ALMA EN YOUTUBE
<https://felicidaddebolsillo.com/las-18-webs-mas-top-con-meditaciones-guiadas-gratuitas/>

La meditación hace que seamos conscientes de los pasos que damos y que busquemos un porqué a lo que ocurre a tu alrededor.

Con la simple observación, la meditación te transforma, te hace tomar conciencia de ti mismo para que puedan ocurrir cambios en tu interior que modificarán tu estilo de vida, tus conceptos limitantes o tus emociones dolorosas. La meditación te puede llevar a ser quien realmente quieres llegar a ser, dedicándote ese tiempo diario y respetando ese compromiso contigo mismo.

Con una práctica regular de 10 minutos al día, en poco tiempo, empezarías a disfrutar de los beneficios de la meditación. Es necesario atravesar la incomodidad que nos puede producir las primeras veces y seguir practicando hasta que ya lo sientas natural.

Las meditaciones guiadas son una gran ayuda. Te acompañan en el proceso y te pueden ayudar a adquirir mayor regularidad en tu práctica. Sólo es necesario que encuentres la que más se acerque a lo que deseas trabajar. A día de hoy, gracias a internet, disponemos de una amplísima variedad de meditaciones guiadas que te ayudan tanto a observar emociones y creencias limitantes, que te impiden avanzar y conseguir tus sueños, como a llegar a un estado de relajación y sueño profundo, con los beneficios que ello reportará a tu día a día.

Es probable que una vez que empieces a coger práctica y un ritmo, sientas el deseo de intentar meditar sin guía. Es importante que conozcas las distintas formas de meditación para que, según las circunstancias, recurras a una o a otra.

Para terminar, conviene hacer mención a las meditaciones guiadas para niños que pueden contribuir, a una edad temprana, a una buena gestión emocional. Y a la meditación dinámica kundalini de Osho, que sin ser una meditación guiada por voz, es una meditación guiada en cuatro fases de 15 minutos que contribuye a la liberación de emociones y a calmar la mente. Con esta meditación dinámica también se salvan las primeras impresiones de conectar con una mente que nos puede desbordar, pero nos reportará todos los beneficios de la meditación.

«Cuando meditas durante mucho tiempo [...] acaba brillando la gloria de la Divinidad. Te das cuenta entonces de que siempre ha habido algo hermosísimo dentro de ti, y no lo sabías».

Paramahansa Yogananda

MEDITACIONES GUIADAS

TRANSFORMA TU REALIDAD PRESENTE
OBSERVANDO TU INTERIOR



Martes 18:30

Massalma
C/ Infantas 18
35 euros/mes

INFO: 693 863 216
ANA MORAL ITINEZ

Zenith
Crecimiento Personal

www.zenithcrecimiento.com

MARÍA JOSÉ TRILLO

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS

NIVEL 1: Sábado 27 y Domingo 28 ABRIL
NIVEL 4: Sábado 23 y Domingo 26 MAYO
NIVEL 1: Sábado 15 y Domingo 16 JUNIO

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS

Conferencia (1), MIÉRCOLES 3 de ABRIL (19:15hr)
Conferencia (2), MIÉRCOLES 19 de ABRIL (18:00hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS

MARTES: 2, 9, 23, 30 ABRIL Y 7, 14, 21, 28 MAYO
JUEVES: 4, 11, 25 ABRIL Y 9, 16, 23, 30 MAYO
SÁBADOS: 27 ABRIL Y 15 JUN / DOMINGOS: 28 ABRIL Y 16 JUN

www.mariojosetrillo.com
Info@mariojosetrillo.com Tel. 696 078 626

"Velad conmigo" Vigilia de las horas de Jesús
Miércoles 18:00 - 20:00h

"Dedicado a la curación y elevación de todas las portadoras de Luz que son parte del cuerpo místico de Dios y a la sanación de las actuales condiciones mundiales"



Centro Cultural Isabel Garmez

C/ Cadarso, 19 bis (pasaje)
Muelle Pra. de España / Principe Pio
Móvil: 622 83 52 77 / www.ccgspain.org
ccgmadrid@hotmail.com

Sesiones de Psicoterapia

(Adultos, adolescentes y niños)

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

SESIONES PRESENCIALES:

- Sábado 13 y Domingo 14 de Abril
- Sábado 18 y Domingo 19 de Mayo
- Sábado 15 y Domingo 16 de Junio

Talleres de Constelaciones Familiares

Viernes 12 Abril a las 16h
Viernes 17 Mayo a las 16h
Viernes 14 Junio* a las 16h

**Pendiente de confirmar*

Cursos Intensivos de Fin de Semana

Salud física y mental
Sábado 4 y Domingo 5 Mayo

Espiritualidad y Mediumnidad
Sábado 1 y Domingo 2 Junio



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

[@martacelafordelis](https://www.facebook.com/martacelafordelis) @MartaCelaAlvarez
[@centroflordelis](https://www.facebook.com/centroflordelis) @martacela_psicologa

www.centroflordelis.com

MARTA CELA + PSICÓLOGOS

¡NUEVO LIBRO!

69 Claves para una relación de pareja saludable
(Ediciones Cydonia, AUTORA MARTA CELA)





¿CÓMO ELEGIR UNA CASA SEGÚN EL FENG SHUI?



SHU-YUAN CHEN

PROFESORA DE I CHING Y FENG SHUI EN LA BIOTIKA

labiotika.es



Según la antigua sabiduría oriental del I Ching, hay dos influencias fundamentales en nuestra vida: nuestro Hexagrama Natal (I Ching) y el Feng Shui de los espacios que habitamos.

El primero es una influencia interna, el segundo una externa.

Nuestro Hexagrama Natal y el Feng Shui de nuestra casa ejercen influencia sobre nuestra vida, de manera que si nuestra casa no es favorable pero tenemos un buen hexagrama natal, nuestra suerte será diferente cada año, siempre y cuando sigamos viviendo en la misma casa.

Por el contrario, si tenemos un natal menos bueno pero vivimos en una casa con buen Feng Shui, la influencia energética de nuestra casa mejorará en gran parte nuestra vida.

El Feng Shui de la casa determina el flujo de la energía o Chi en el ambiente y afecta en gran manera a los residentes, en su salud, fortuna y bienestar. Todo es importante; el diseño y la distribución de la vivienda, la colocación de los objetos y muebles que allí se encuentran.

Hay que considerarlo todo: la puerta, la cama, el escritorio, la cómoda, la mesilla, el espejo, los cuadros, las estanterías, los ordenadores, la lámpara, el inodoro, la estufa, las plantas, el jardín, la piscina, el frigorífico, la cocina, el baño, etc.

La puerta delantera de la casa no debe estar alineada con la puerta trasera

Aprovechar el flujo de la naturaleza

Cuando nos dirigimos a ver una casa debemos estar atentos a todo lo que la rodea, desde que llegamos al barrio, las calles que nos acercan al edificio, lo que hay delante de éste, el portal de la finca, la escalera, el ascensor, la entrada de la casa y su interior.

1. Un edificio alto situado en un barrio con casas más bajas no es bueno, ya que tiende a causar a sus habitantes pérdidas financieras y accidentes en los miembros de la familia.



SABÍAS QUE...

Cuando nos dirigimos a ver una casa debemos estar atentos a todo lo que rodea a esta, desde que llegamos al barrio, las calles que nos acercan al edificio, lo que hay delante de este, el portal de la finca, la escalera, el ascensor, la entrada de la casa y su interior



AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

MÓDULO BÁSICO DE FENG SHUI

Viernes 24 de mayo, 7, 14 y 21 de junio
De 18:00h a 21:00h

"Trabajar tu espacio con el Feng Shui te ayuda a fluir con armonía y atraer la energía positiva a tu vida"

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

MONOGRÁFICO DE FENG SHUI PARA EL TRABAJO, LOCAL, ESTUDIO

Sábado 27 de abril
De 10:00h a 14:00h

"En el lugar de trabajo pasamos gran parte de nuestra vida, es importante contar con un espacio equilibrado"

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

Más información en www.labiotika.es



Elementos enfrentados a la entrada principal de una vivienda que hay que evitar.

(La parte Tigre corresponde a la parte derecha de la puerta principal mirando de dentro de la casa hacia fuera.)



TEJADO A DOS AGUAS EN PARTE
TIGRE DE LA ENTRADA



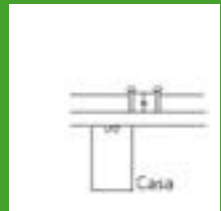
VARIOS TEJADOS A DOS AGUAS EN EL
FRENTE DE LA CASA



TEJADO A DOS AGUAS
SOBRESALIENDO DE UNA VALLA



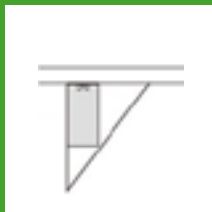
ÚNICA CASA EN EL LADO DEL
TIGRE DE LA ENTRADA



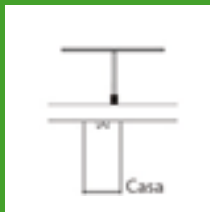
UNA PUERTA DE ENTRADA DEL VECINO
EN EL LADO DEL TIGRE



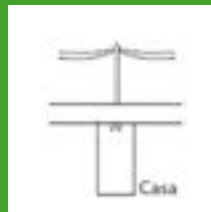
GRANDES PIEDRAS O ROCAS
ENFRENTA DE LA ENTRADA



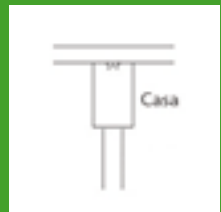
LA PARCELA DE LA CASA ANCHA EN EL
FRENTE Y ESTRECHA AL FONDO



UNA COLUMNA VECINAL ENFRENTA DE
LA ENTRADA



UN POSTE ELÉCTRICO ENFRENTA DE
LA ENTRADA



UN CALLEJÓN EN LA PARTE TRASERA
DE LA CASA



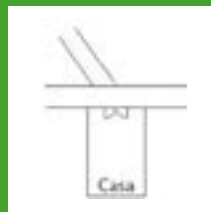
EL LADO CONVEXO DE UNA
CARRETERA O CALLE REDONDEADA



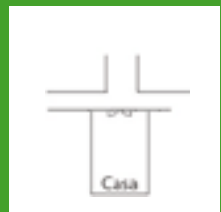
EL LADO CONVEXO DE UNA
CARRETERA O CALLE DE FRENTE



UN PASAJE ESTRECHO QUE CONDUCE
AL FRENTE



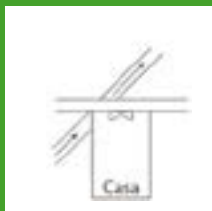
UN CALLEJÓN ESTRECHO QUE VA A
PARAR AL FRENTE DE LA ENTRADA



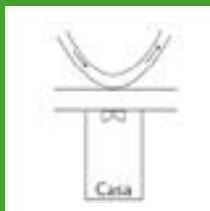
UNA CALLE APUNTANDO AL FRENTE DE
LA ENTRADA



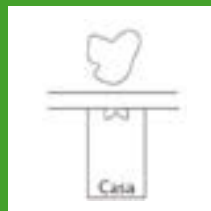
FLUJO DE AGUA QUE SE ALEJA POR EL
FRENTE DE LA CASA



FLUJO DE AGUA EN DIAGONAL
ALEJÁNDOSE DE LA CASA



EL LADO CONVEXO DE UNA ACEQUIA,
ZANJA EN EL FRENTE



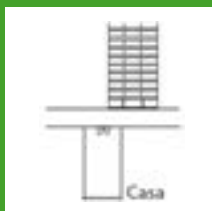
UN ESTANQUE CON FORMA DE PIEDRA
DE RINÓN EN FRENTE



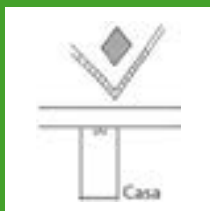
ESTANQUES CON FORMA
DE LAGRIMA ENFRENTA



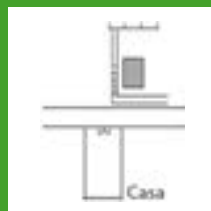
UN ESTANQUE REDONDO
O FUENTE EN EL FRENTE



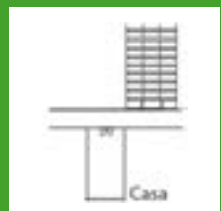
UN LADO DE UN EDIFICIO DE GRAN
ALTURA QUE APUNTA AL FRENTE



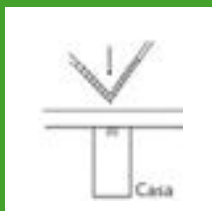
UNA ESQUINA DE UNA CASA O EDIFICIO
APUNTANDO A LA CASA



UNA ESQUINA DE UNA CASA O EDIFICIO
APUNTANDO A LA CASA



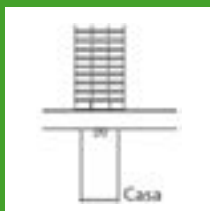
UN EDIFICIO ALTO EN EL LADO DEL
TIGRE DE LA CASA



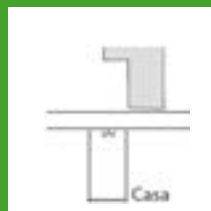
ESQUINA DE LA VALLA DEL VECINO
APUNTANDO A LA ENTRADA



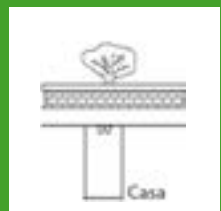
UN VIEJO ÁRBOL EN EL FRENTE DE LA
ENTRADA PRINCIPAL



UN EDIFICIO ALTO EN
EL FRENTE DE LA CASA



UN SALIENTE DE UN EDIFICIO
FORMANDO ÁNGULOS EN EL FRENTE



UN VIEJO ÁRBOL QUE ASOMA TRAS LA
VALLA DEL VECINO DE ENFRENTA

→ **2. Si la casa está construida contra el viento dominante** o construida encima de la montaña los residentes tendrán dificultades para mantener su fortuna. Puede generar muchos problemas a los miembros de la familia y que tengan dificultades en su trabajo. Esta ubicación es buena sólo para un sitio espiritual.

3. Si la casa está rodeada de edificios más altos o tiene edificios más altos en ambos lados (izquierdo y derecho), el Chi no llega a esa casa y el cabeza de familia no será respetado.

4. La casa de enfrente no debe tener muy cerca una montaña, ni en la parte trasera una cuesta muy empinada hacia abajo, pues esto significa que está desprotegida y probablemente los residentes de la casa tengan dificultades en el futuro.

Si vivimos en una casa con buen Feng Shui, la influencia energética de nuestra casa mejorará nuestra vida en gran parte

5. En el jardín trasero es malo tener un árbol muy viejo o árboles muy altos en el lado del Tigre. Se crea una energía o Chi negativa que hará que los menores de familia sean agresivos.

6. Una vivienda cuya planta tiene forma de ataúd simboliza peligro.

7. Un estanque, piscina o lago, en la parte trasera o en el lado del Tigre de una casa pueden provocar pérdida de fortuna y muchas discusiones.

8. Una fábrica ubicada en el lado Tigre de la casa se considera mal Feng Shui y provocará pérdida de fortuna.

9. La puerta delantera de la casa no debe estar alineada con la puerta trasera, especialmente si hay otra puerta o más en alineación con ellas. Si se da el caso de que coincidan la puerta de la finca, la entrada de la casa y una puerta trasera, el Chi o energía vital, lo atraviesa y no permanece en ella, será una casa sin energía.

El Feng Shui de la casa determina el flujo de la energía o Chi en el ambiente y afecta en gran manera a los residentes, en su salud, fortuna y bienestar

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



www.lalouxschool.com
Tel. +34 636 40 51 28

CONSULTAS

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

info@lalouxschool.com
C/ Abada 2 – 2º 8 izda, Madrid

CURSOS

- OVB - Osteopatía Visceral Biológica (Nueva Medicina Germánica)
11, 12, 13 y 14 abril en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal (Nueva Medicina Germánica)
25, 26 y 27 abril en HELSINKI, FINLANDIA
- BRT - Osteopatía Craneal aplicada a la Nueva Medicina Germánica
9, 10, 11 y 12 mayo en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal (Nueva Medicina Germánica)
18 y 19 mayo en ROMA, ITALIA



ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA GESTIONAR EL DOLOR EN ONCOLOGIA



S

Sabemos que es difícil lidiar con el dolor y que es uno de los síntomas que más deteriora nuestra calidad de vida y nuestro bienestar.

Lamentablemente suele venir acompañado con una limitación de nuestros movimientos y nos provoca ansiedad y/o tristeza. Sin embargo, podemos emplear sencillas estrategias para minimizar su influencia en nuestras vidas y en nuestro ánimo.

A continuación, te proponemos unas cuantas:

- **Acepta la existencia del dolor como una realidad** y evita pelearte con él por difícil que parezca. Si tú lo sientes, es real y solo tú sabes el grado en el que te afecta. Pero evita sufrir. El sufrimiento es lo que surge cuando no aceptas el dolor y empiezas a darle vueltas a preguntas como por qué a mí, o con lo que he tenido que pasar, ¿no era suficiente? Sólo aceptándolo podrás poner en marcha el resto de las estrategias que te permitirán convivir mejor con él y/o disminuirlo.

Tienes la misma información para pensar que no va a mejorar que para creer que mejorará, o incluso desaparecerá. En Psicología sabemos que focalizar tu pensamiento y tu atención en esa parte del cuerpo que duele, hará que el dolor aumente puesto que dejarás de prestar atención a cualquier otra cosa.



OLGA ALBALADEJO JUÁREZ
PSICOONCÓLOGA Y COACH. SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO
INTEGRATIVO Y PARTICIPATIVO

centrooncologicosalmah.com

● **Crea una frase para ti que es la que convertirás en tu verdad.** Por ejemplo: Mi dolor es temporal o puedo cambiar la percepción de mi dolor. No importa que no sientas que es verdad. Lo que importa es que centres tu mente en un pensamiento positivo y de control para que no te sientas impotente. A esta frase la llamaremos tu mantra y la repetirás tantas veces como puedas a lo largo del día. No esperes a que te duela. Así, cuando aparezca el dolor, estarás preparado. Y no sientas que te estás mintiendo. Lo que estás haciendo es redirigir tu pensamiento para que te encamine a un resultado diferente; es decir, abriéndote a otras posibilidades.

● **Juega con técnicas de visualización.** Es decir, busca un lugar tranquilo, haz unas cuantas respiraciones profundas y dale forma a tu dolor. Imagina que es un personaje de cómic del que puedes reírte, o que es muy pequeño frente a ti. ¿Qué puede hacerte? O imagina que tienes un recipiente donde puedes volcar todo tu dolor y deshacerte de él después. O que todo tu dolor se concentra en una hoja de papel que puedes romper en pedazos, quemar y lanzar al aire hasta que desaparezca completamente. Sé que me dirás que no es fácil, pero vale la pena intentarlo

● **Utiliza la respiración como analgésico.** Cómodamente sentada o tumbada cierra los ojos y respira profundamente dos o tres veces. Revisa mentalmente tu cuerpo y localiza los puntos de dolor. Comienza por el que menos te duele e imagina que tienes en ese punto una gran nariz. Respira a través de esa nariz. Al inhalar imagina que el aire viene cargado de oxígeno y calmantes. Al exhalar expulsa al aire que te rodea todo tu dolor. Siente el alivio y avanza hacia otros puntos de dolor, o céntrate cada vez en uno solo. Tú decides cuál es tu mejor ritmo.

● **Utiliza un diario.** Cuando estamos sumergidos en nuestro dolor es habitual generalizar su presencia y sentir que siempre nos duele y que nunca nos da un respiro. Puede que sea verdad, pero también puede que estemos dejando pasar esos pequeños momentos maravillosos en los que nos da una tregua. Lleva un diario en el que valores del 1 (nivel mínimo) al 10 (nivel máximo) tu dolor. Te ayudará a observarlo con una mayor objetividad y te permitirá darte cuenta de cuáles son las estrategias o acciones que mejor te funcionan a ti.

En Psicología sabemos que focalizar tu pensamiento y tu atención en esa parte del cuerpo que duele, hará que el dolor aumente puesto que dejarás de prestar atención a cualquier otra cosa

Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM

Dra. Cecilia León

Clinica Pozuelo de Alarcón
c/ Rumanía 3
Tel 911999717

Clinica Madrid
c/ Capitán Haya 47
Tel 911285615

Odontología sin dolor y sin estrés

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

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



salmah
Centro de oncología integrativa
Tratamos los efectos del cáncer de una forma diferente

PSICOONCOLOGÍA
Calidad de vida
Estado de ánimo
Dolor y fatiga
Duelo

Sesión informativa gratuita
Núñez de Balboa 42, Madrid
911 367 694
www.centrooncologicosalmah.com



Olga Albaladejo
Psicooncóloga



salmah
Centro de oncología integrativa
Tratamos los efectos del cáncer de una forma diferente

YOGA
yoga terapéutico
yoga en silla
yoga restaurativo
yoga para personas mayores

Sesión informativa gratuita
Núñez de Balboa 42, Madrid
911 367 694
www.centrooncologicosalmah.com



Ana Rello
Profesora de yoga



LOS CUERPOS DE LA CONCIENCIA



MAYLA J. ESCALERA
TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA
Y EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE

sendadeluz.com

La conciencia no tiene forma aunque la inteligencia del SER en su perfección suprema despliega un maravilloso milagro creativo que posibilita la vida en la diversidad.

A pesar de la identificación y el apego que desarrollamos inmersos en la percepción subjetiva, somos pura conciencia, no somos los cuerpos a disposición de la misma.

Para vivir la experiencia en la materia contamos con un cuerpo físico adaptado a las circunstancias. Es un vehículo, una carcasa que nos permite el movimiento y la actuación en este marco de realidad. Nos enfundamos un traje de carne para experimentar en esferas más densas, menos sutiles, como aquél con el que se equipa un buzo cuando bucea en el océano y sin el cual no podría sumergirse y pasar un rato explorando en las profundidades. No obstante, aunque pudiera parecerlo, quienes somos no está comprimido en los reductos corporales.

En realidad, la conciencia es incontenible por su naturaleza expansiva aunque crea una estrecha conexión con su vehículo biológico. Consideremos el cuerpo como un regalo divino: el templo del alma, honrándole y agradeciéndole las múltiples posibilidades y el servicio prestado hasta su descarte; no olvidemos que muere cuando no sirve al propósito que le fue encomendado.

Cuando descartamos el cuerpo físico, se dice que hemos muerto. Esta es la única diferencia entre alguien que está vivo y al que denominamos “muerto”:

que no tiene vehículo de materia disponible. Sin el traje sólido adaptativo al medio no podemos actuar en el entorno densificado como escenario; al no ser percibidos por los demás da la impresión de que hemos dejado de existir.

Además del vehículo físico, contamos con otro más sutil y energético que tiene su propia anatomía. Entrar en este tipo de descripción más detallada podría enredarnos en etiquetas mentales, así es que hablemos simplemente de él, independientemente de los entramados que englobarían su propia estructura, ya sea ésta calificada como “aura” desde la espiritualidad o campo electromagnético desde la ciencia.

En conclusión, contamos con un cuerpo de materia que con sus funciones posibilita la vida en la tierra y, por otro lado, contamos con otro cuerpo menos visible y perceptible que coexiste yuxtapuesto con el cuerpo biológico humano. Ambos al servicio de la conciencia.

Dormir es imprescindible para la supervivencia desde una visión biológica; lo que ignoramos es que también es imprescindible liberarse de la densificación durante estos espacios oníricos. Los ciclos de sueño posibilitan la vida a muchos niveles puesto que usamos el vehículo sutil para seguir viviendo en otros planos mientras el cuerpo físico recarga, drena material residual y descansa. Sin el cuerpo energético, el cuerpo de materia sería como un fardo inerte ya que lo que lo dota de vida es la energía. Ese es el sentido de que ambos cuerpos se mantengan vinculados. Al interrumpirse la conexión, sentimos que la vida “se extingue”.

Durante la vigilia somos más conscientes de la función del físico. Sin embargo, el cuerpo sutil no se reserva para las actividades en los ciclos del sueño o la muerte, sino que nos abre a realidades más amplias a través de los sentidos internos y está presente en nuestra cotidianidad a pesar de no estar entrenados en su manejo consciente dada la escasa educación y concienciación que hay.

El dominio energético tiene usos tremendamente beneficiosos durante nuestra vida en la materia. La sensibilidad sutil nos permite la conexión multidimensional y el desarrollo de capacidades innatas. Por otro lado, tras la muerte biológica y el descarte del cuerpo físico, nuestra conciencia sigue utilizando el vehículo sutil, por tanto cuanto más familiarizados estemos con él más facilidad tendremos en adaptarnos tras el tránsito. Es tiempo de tomar consciencia.

La sensibilidad sutil nos permite la conexión multidimensional y el desarrollo de capacidades innatas



Sendaluz
TERAPIAS DEL ALMA

SESIONES DE CONCIENCIA EXPANDIDA
Presencial o Skype

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

VIAJES AL INTERIOR

LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA

PODERA DEL SER
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA
RECETA DE DICHAS

MÁS ALLA DEL INFINITO
amazon
Mayte J. Escolero

WWW.SENDALUZ.COM
Tlfo: 678 43 59 42



CURSOS Y SEMINARIOS
ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA
INICIO OCTUBRE

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL

El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1987

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



EN BUSCA DE LA FELICIDAD



JUAN JOSÉ HERVÁS MARTÍN
TERAPEUTA FLORAL

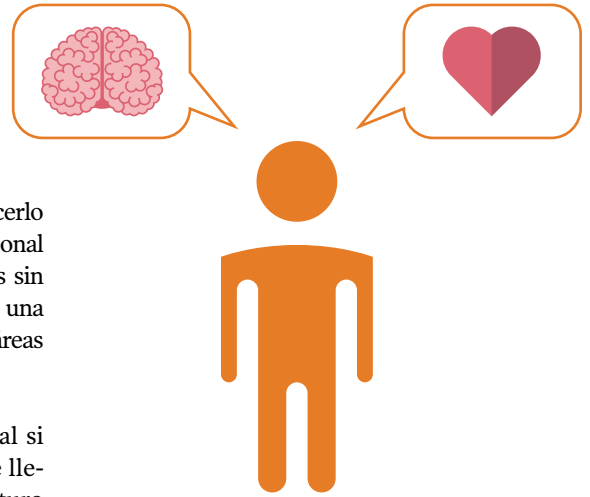
ailim.es

¿Estoy viviendo mi leyenda personal? ¿Cuál es el propósito de la existencia? ¿Puedo vivir el aquí y el ahora? ¿Cómo encontrar la alegría en mi vida? ¿Cómo puedo emprender el camino a la felicidad? ¿Cómo hallar “la magia” de la vida?

¿Cómo puedo desarrollar la simplicidad en el vivir y la nobleza en el pensar? ¿Es posible para mí vivir desde la sabiduría del corazón? ¿Puedo dejar atrás los proyectos de mis padres, las herencias familiares, los asuntos del karma, mis conflictos personales del pasado, honrarlos y elegir vivir mi propio programa de vida?

Seguramente todos nos hemos hecho algunas de estas preguntas en muchos momentos de nuestra vida y no siempre las respuestas son fáciles de encontrar.

Mucho se habla en nuestros días y ha sido escrito en la sabiduría ancestral, de la importancia de vivir aquí y ahora, en el eterno presente, para encontrar



la verdadera felicidad. Sin embargo, en la práctica, no es tan sencillo hacerlo cuando sobre nuestro inconsciente pesa la carga de nuestra historia personal y familiar, en forma de impactos, conflictos, creencias y otros asuntos sin resolver, cuya energía está estancada y determina un comportamiento, una manera de relacionarnos con el mundo y unos resultados en todas las áreas de nuestra vida, a menudo, limitadas y dolorosas.

Cada persona puede interpretar positivamente su pasado personal si se conquista a sí misma. Bucear en nuestros orígenes nos permite llevar nuestra esencia y creatividad al presente para proyectar un futuro lleno de posibilidades. El presente y el pasado se entrelazan en una realidad eterna.

Podemos elegir pensar que nuestras experiencias, incluso las más difíciles, tuvieron un sentido y que nos aportaron lecciones importantes para nuestro crecimiento personal. También podemos elegir dejar atrás las historias y cargas que no nos pertenecen y que hemos hecho nuestras por las fidelidades invisibles hacia las personas que amamos.

Actualmente contamos con múltiples herramientas terapéuticas holísticas que nos ayudan a realizar este trabajo de reconciliación, aceptación, aprendizaje y reconversión de nuestro pasado. Entre ellas podemos citar la terapia regresiva, el rebirthing, las constelaciones familiares y el transgeneracional, la terapia de recuperación del niño interno, la biodescodificación, la técnica metamórfica, la terapia floral,... entre otras. ➔

Sobre nuestro inconsciente pesa la carga de nuestra historia personal y familiar, en forma de impactos, conflictos, creencias y otros asuntos sin resolver

vacacionesdesconecta.com
*!Algo más que unas vacaciones!
Desconecta frente al mar, al mejor precio*

En las fabulosas Playas de Conil, Caños de Meca, Zahora y Zahara (Cádiz)

Semana Santa, Junio, Julio, Agosto y Septiembre

UNA SEMANA desde 340€*
**Reservando AHORA: Abril 2019*

Teléfono/WhatsApp: 619 718 932
e-mail: info@vacacionesdesconecta.com

Centro Constelaciones Oscho-Hellinger

Formación Constelaciones Familiares del Espíritu
Madrid, España

IMPARTEN:
Daniel Franco (Devara), México
Olga López (Nitya), España

MAESTROS RECONOCIDOS INTERNACIONALES

Avalados por la SEP
(Secretaría de Educación Pública del Gobierno de México)

INICIAMOS AGOSTO 2019

INFORMACIÓN
Email: asuncat35@gmail.com
Teléfono/WhatsApp: +34 653 82 01 38



A la felicidad no se
la puede buscar,
sólo podemos
encontrarla ya que
es nuestro derecho
y destino



- Una vez integrado el pasado, el siguiente paso es conectar con nuestro propio sentido de vida, nuestro ikigai, como dicen los japoneses, para poder vivir desde él en el presente y proyectarlo al futuro en nuestros proyectos y acciones.

Actualmente
contamos
con múltiples
herramientas
terapéuticas
holísticas que
nos ayudan a
realizar este
trabajo de
reconciliación,
aceptación,
aprendizaje y
reconversión
de nuestro
pasado

El propósito de vida es tan general como adecuado a diferentes personas y situaciones en cualquier momento de la vida y tan específico como para que se ajuste a ti perfectamente. Las metas u objetivos se eligen, establecen y planifican. Un propósito es una dirección que se va cumpliendo en cada momento de la vida.

El propósito constituye la razón por la que estás aquí, lo que da sentido a tu vida. Por el contrario, puedes fijarte muchas y variadas metas, diferentes entre sí, para ser cumplidas en algún momento.

El propósito nunca puede ser alcanzado y culminado completamente, pues es algo que hemos estado haciendo siempre y continuaremos realizando, independientemente de las circunstancias, hasta el día que muramos. Los propósitos son cortos, expresivos, concretos y enérgicos.

Para descubrir tu propósito fundamental, lo que determina claramente tu razón para vivir, puedes empezar encontrando de nuevo aquello que, desde niño, te ha apasionado, lo que amas, y hacerlo confluír con tus habilidades, aquello que se te da bien hacer; con tu dedicación profesional, tu formación, aquello por lo que sientes que te pueden pagar; y, por último, con lo que sientes que el mundo necesita y que tú puedes aportar.

Es decir, en la confluencia de tu pasión, vocación, profesión y misión se encuentra tu ikigai. Ninguno de estos cuatro elementos aislados, por sí mismos, da la felicidad. Necesitamos un equilibrio adecuado entre todos ellos en la vida.

生きがい Ikigai

Por otro lado, se hace imprescindible en nuestros días, rescindir el contrato al absolutismo de la mente que nos ha gobernado en la última época evolutiva de la humanidad. Cada vez se habla con más frecuencia de la importancia de dar paso a la sabiduría del maestro que reside en nuestro corazón. Es algo que ya vaticinaron avatares y maestros en el pasado, como el hecho trascendente que marcaría el salto evolutivo en el ser humano en la búsqueda de la felicidad.

Desde hace décadas diversas investigaciones, como la del Instituto HeartMath en Estados Unidos, determinan que el corazón es algo más que un mero órgano circulatorio, ya que posee todo un entramado neuronal y endocrino que toma prioridad, en muchas ocasiones, sobre las decisiones del cerebro. Además de su importancia como centro energético fundamental en la transmisión del amor, como fuerza que moviliza y organiza coherentemente el universo.

Restableciendo la comunicación con el corazón y concentrándote en las intenciones de tu alma, en el poder de tu propósito espiritual, puedes restaurar el equilibrio cuerpo-mente; mejorar tu salud; tus relaciones con la vida, con el planeta y todos los seres que lo habitan. Y desde ahí, encontrar la felicidad, porque a la felicidad no se la puede buscar, sólo podemos encontrarla ya que es nuestro derecho y destino.

Como dice una frase anónima: "El regalo de la felicidad pertenece a quienes eligen desenvolverlo". ¿Te animas?

Podemos elegir pensar que nuestras experiencias, incluso las más difíciles, tuvieron un sentido y que nos aportaron lecciones importantes para nuestro crecimiento personal

www.elalmazennatural.com

**Librería especializada
Tienda ecológica**

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito. ¡solicítalo!

Visita nuestra web

**el
almazén
NATURAL**

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



Lunes a viernes
10 a 20.30 h

Sábados
10 a 14 h
17 a 20.30 h

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



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

CÓMO TE AYUDA LA PNL EN TU TRABAJO



Cada día nos enfrentamos a diferentes situaciones y escenarios de nuestra vida profesional. En algunos momentos podemos llegar a sentirnos inseguros a pesar de estar altamente preparados para el puesto de trabajo al que aspiramos o estamos desarrollando.

A veces podemos experimentar bloqueos o sentirnos decepcionados con nosotros mismos porque no estamos siendo eficaces en lograr las metas y objetivos deseados. Nos faltan recursos para avanzar con éxito.

Doy por sentado que eres una persona suficientemente competente en tu profesión. Entonces, la solución pasa por conocer cómo funciona tu mente y disponer de las herramientas adecuadas para manejar tus patrones de pensamiento, emociones y conductas.

En este sentido la PNL te ayuda a entenderte y te facilita técnicas para gestionar tus estados internos y mejorar la comunicación. Así que, tenemos por un lado el nivel de formación y experiencia en tu trabajo (competencia profesional) y, por otro, la habilidad para manejarte tú (dominio personal).

La suma de ambos factores da como resultado la eficacia, en una ecuación para el éxito profesional. Voy a presentar algunos de los problemas más comunes y cómo puedes manejarlos de forma sencilla y práctica con la PNL.

INSEGURIDAD ANTE UNA ENTREVISTA DE TRABAJO, REUNIÓN O EXPOSICIÓN PÚBLICA

La PNL te ayuda a entenderte y te facilita técnicas para gestionar tus estados internos y mejorar la comunicación

Las situaciones en que nos exponemos a los demás, como entrevistas, reuniones y hablar en público, son una de las que más temor despiertan en algunas personas por la calificación que harán de nosotros.

En este caso imagino que necesitas seguridad y confianza en ti mismo. Para ello vamos a utilizar un ancla. Técnicamente un ancla es una forma de tener acceso rápido a un estado interno.

Vamos a crear el anclaje estableciendo una conexión entre el estado de seguridad y una presión en el lóbulo de la oreja. Hazlo siguiendo estas pautas. En tu habitación o el salón de tu casa:

- 1. **Centra tu atención en tu respiración.** Cerrando los ojos, observa tu abdomen y contempla conscientemente tu respiración, como tomas el aire por la nariz y exhalas por la boca. Pídele a tu cuerpo que se relaje, dejando sueltos todos los músculos. Deja tu mente descansar, no tienes que hacer nada. Sigue atendiendo a tu respiración durante unos minutos, hasta que te sientas relajado.
- 2. **Recuerda un momento de tu vida que te sentiste seguro,** plenamente confiado. Puede ser algo muy cotidiano. Ejemplos: preparando un plato de comida, escribiendo algo, poniéndote los zapatos, caminando por la calle, conversando con un amigo, etc.
- 3. **Comprueba si te ves en la imagen mental,** como un espectador desde fuera o si estás dentro, reviviéndola en 1ª persona. Si no, métete. Reviviéndolo todo como si volviera a suceder.
- 4. **Cuando te sientas seguro, presiona en el lóbulo de tu oreja,** manteniendo unos segundos y finalmente suelta.
- 5. **Despacio regresas al presente abriendo los ojos.** Tomas una respiración profunda.

Marta Cela

69 CLAVES
para una
relación de pareja
saludable

Capítulo

EL LIBRO QUE CAMBIARÁ TU FORMA DE VIVIR LAS RELACIONES DE PAREJA

y Triunfa en el Amor

Cuenta con actividades muy prácticas y divertidas, encaminadas a que las parejas trabajen su parte emocional y conductual, para que conviertan su relación en una saludable y apasionante aventura de autodescubrimiento.

A LA VENTA EN

Las principales librerías y 

Consíguelo dedicado en www.martacelaflordelis.com



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



Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A

91 128 86 86

www.isidroymarquez.es

Financiación hasta 36 meses sin intereses, consultar condiciones.



- ➔ **6. Ahora cada vez que vuelvas a presionar del mismo modo el lóbulo de tu oreja, si todo ha ido bien, sentirás seguridad. Úsalo cada vez que lo necesites. Cuanto más lo uses se reforzará.**



Las situaciones en que nos exponemos a los demás, como entrevistas, reuniones y hablar en público, son una de las que más temor despiertan por la calificación que harán de nosotros

DIFICULTADES DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN DEFICIENTE

Si te encuentras con dificultades en la relación con tus compañeros de trabajo o jefe. Puedes suavizar las tensiones y facilitar la comunicación con la capacidad de establecer rapport eficazmente.

El rapport es la habilidad que todos tenemos para conectar con los demás. Sucede de forma natural con las personas que hay afinidad y cosas en común o las personalidades encajan. Como con un amigo especial o tu pareja. Cuando hay conexión la comunicación es más fácil y fluida. Es como si se abrieran los canales entre ambos.

El rapport es la habilidad que todos tenemos para conectar con los demás. Nos sentimos más cómodos con las personas que son como nosotros

Sin embargo, en ocasiones, o con determinadas personas el rapport no se da naturalmente, pero podemos crearlo. Hazlo así:

1. Observa la comunicación no verbal de la otra persona:

- Velocidad del habla
- Volumen de la voz
- Postura corporal
- Gestos de la cara
- Movimientos de manos y pies

2. Acóplate. Ejemplo: Si habla rápido y tú más lento, acelera tu voz. Hazlo con cada parte de la comunicación no verbal. La idea es igualarte. Lo igual atrae a lo igual. Nos sentimos más cómodos con las personas que son como nosotros.

REDUCE EL ESTRÉS Y AUMENTA LA MOTIVACIÓN

Cuando estamos alcanzando los resultados deseados y se cumplen las expectativas nos sentimos motivados. Por el contrario, no avanzar aumenta la tensión, estrés y ansiedad.

Organización y focalización son las claves. Incorpora estas pautas a tu rutina y comprueba los cambios que se producen en tu nivel de eficacia:

- **Enfoca tu mente en tu objetivo bien definido.** ¿Qué quiero lograr específicamente?
- **Gestiona tu tiempo.** Establece prioridades y céntrate en ellas, eliminando las distracciones.
- **Ponte un pequeño objetivo cada día y ciérralo.** Así verás los avances y te sentirás más satisfecho y relajado. Siempre como un paso hacia tu objetivo final.
- **Revisa tus expectativas y adáptalas** al objetivo, medios y tiempo.
- **Toma momentos de descanso consciente.**
- **Tómate pequeñas pausas de 10 minutos** para desconectar y renovarte. Planifica tus sesiones incorporando el descanso.
- **Realiza respiraciones conscientes**, cerrando los ojos, durante 5 minutos. Enfocándote en tu abdomen, y simplemente contemplando tu respiración.



A veces podemos experimentar bloqueos o sentirnos decepcionados con nosotros mismos porque no estamos siendo eficaces en lograr las metas y objetivos deseados



Centro de Bioestética Carmen Benito

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

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

PRÓXIMOS CURSOS

• **Masaje Celular 15 de junio 2019**

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

Confío en tu corazón podrás cambiar los patrones erróneos

YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS



CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA



Dra. Jing-Xin Liu

Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis. Obesidad, Tabaquismo...

ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA

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

*Cuando uno cambia,
Cambia el mundo que le rodea*



IE*PNL
María M. Alajón

CURSOS PRESENCIALES

**PRACTITIONER & COACH
PNL**

SEMANA SANTA
12-21 abril en Madrid

PRACTITIONER 1-11 julio
MASTER 12-22 julio*TRAINER 24-31 julio
CONSULTA BECAS Y DESCUENTOS POR PRONTA INSCRIPCIÓN

TAMBIÉN CURSOS ONLINE

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

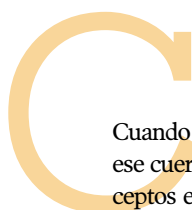
IE*PNL www.pnlpain.com



ROSA BRIONES
DIRECTORA DEL CENTRO DE REJUVENECIMIENTO TRCD
metodotrcd.com

LA JUVENTUD ESTÁ EN LA CALLE DE LA VIDA

MÉTODO TRCD



Cuando nacemos venimos con un cuerpo joven y una piel suave. Pero cuando ese cuerpo empieza a interactuar con las palabras (que están anexadas a conceptos emocionales) nos “perdemos” y cogemos palabras negativas que disminuyen nuestro impulso vital, la autovaloración y confianza necesaria para mantener alta la energía de nuestro cuerpo joven y así no caer en la vejez y en la enfermedad.

Este proceso de deterioro nuestra sociedad lo ve como natural y consecuencia de los años vividos: eres más viejo cuantos más años tienes. Nosotros asumimos esa verdad social con nuestras actitudes e ideas y le vamos dando la razón. A veces desarrollamos una enfermedad grave para abrir la puerta de lo que llamamos muerte.

Pero podemos elegir vivir jóvenes y activos hasta que llegue el día del desenlace y para eso tenemos que situarnos en “la calle de la vida”.

¿Qué necesitamos para mantener nuestro cuerpo en juventud real?

La clave es lograr una sobreoxigenación corporal puesto que el proceso de envejecimiento y enfermedad es consecuencia de la falta de oxigenación celular. Para ello tenemos que mantener alta la energía de los tres elementos base de la naturaleza que también están en nuestro cuerpo: Tierra, Agua y Oxígeno.

ALIMENTACIÓN

Al menos dos días a la semana comeremos pescado en las tres comidas principales.

- **Desayuno:** Tostada de paté de pescado y café con leche.

- **Comida:** Variedad de pescados a la plancha con ensalada de tomate y lechuga. Macedonia.

- **Cena:** Tortilla de atún y tostada con aceite de oliva. Natillas.



- **La Tierra** abarca las piernas y la espalda. Color marrón. La tierra nos da el aplomo para andar por la vida desde la calma y el relax. La entrada a nuestro cuerpo es el ombligo. Alimento: pollo.

● **El Agua** está en las costillas flotantes y de ahí sube al cuello. Color azul marino. El agua está presente en todas las relaciones. Nos ayuda a limpiar las palabras del “diccionario” que hemos ido asumiendo a lo largo de nuestra vida y que por su carga emocional nos llevan a la vejez. La entrada a nuestro cuerpo son los oídos. Alimento: pescado.

● **El Oxígeno** ocupa los brazos y la mente. Color: amarillo. La entrada a nuestro cuerpo son los orificios de la nariz y al respirar lo subimos a la mente. Alimento: huevos. Necesitamos lograr el máximo de oxígeno sobrante de cada uno de los elementos para ir rejuveneciendo sus zonas. Empezaremos por el Agua porque es el comodín equilibrador de la Tierra y el Oxígeno.

¿Cómo vamos a trabajar el agua?

“La calle de la vida” es en realidad una calle transparente, estrecha, que tiene por debajo el agua cristalina de los océanos en la que vemos piedras de colores, algas y peces globo de colores. Todos los días al levantarnos, visualizaremos con los ojos abiertos que estamos pisando ese suelo transparente. Debajo veremos el agua cristalina y cada día elegimos uno de los elementos del agua: las algas si queremos que nuestra mente esté lúcida ese día, los peces globo si queremos buenas relaciones y las piedras si necesitamos enraizamiento.

Todos los colores son translúcidos porque los colores opacos pertenecen a la calle de la muerte que es la calle de asfalto que transitamos habitualmente donde habitan la dureza, los obstáculos y el no. A lo largo del día, cuando sentimos que nos caemos a la calle de la muerte nos veremos de nuevo pisando la calle transparente de la vida.

Sacar los conflictos emocionales y quedarnos con la oxigenación:

Visiona la situación conflictiva delante de ti con los ojos abiertos, anéxala automáticamente a una imagen cualquiera (objetos o similares). Explota esa imagen. Los trocitos se irán haciendo transparentes y entran por tus oídos junto con el oxígeno resultante de la explosión. Notarás inmediatamente que el conflicto con su carga emocional desaparece



Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"

¿ELIGES VIVIR UNA NUEVA REALIDAD?
 entonces sigue
EL SENDERO DE LA BRUJA DEL SAUCE
 "LA QUE SABE, QUE SABE".

ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN INDIVIDUAL
 en la Magia del Caldero que sigue las leyes
 de la Tierra, Generosa y sus tesoros ocultos.

27 DE ABRIL: MASAJE TAO PARA EL CUERPO SUTIL

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

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



15% DESCUENTO
en la tienda online
con el cupón
"espacioayurveda"

- Consultas Ayurvédicas
- Complementos nutricionales
- Panchakarma : Programa de Purificación y Rejuvenecimiento
- Cursos de Meditación Trascendental
- Cursos de Masajes Ayurvédicos
- Talleres de Nutrición y Cocina.





C/ Orense, 9 7ºA - Madrid

915345755 / 664462368

www.ayurvedasalud.com

www.ayuseduca.org





10 PLANES PARA SEMANA SANTA

Te presentamos interesantes propuestas para unas vacaciones de Semana Santa alternativas.
¡Qué las disfrutes!



1 YOGA Y MINDFULNESS EN NEPAL

Del 12 al 21 de abril

Vive una experiencia que podría cambiarte la vida. Cultiva la paz interior y supérate a ti mismo. Conoce los lugares más fascinantes de Nepal. Cultura y espiritualidad en Katmandú y Pokhara. Trekking en la cordillera del Himalaya. Sesiones de yoga y meditación, desarrollo personal y coaching grupal, guía de habla hispana.



YOGINZEN
Tl. 644 436 734
yoginzen.com

2 BIODANZA EN LACASATOYA

Del 17 al 21 de abril

Relaciones conscientes con Beatriz Blázquez. Entrenaremos nuestra mente para mirar con ojos del presente a través de la biodanza y la danza consciente. Paseos por bosques, clases de biodanza, yoga, feldenkrais, danzas del mundo, charlas junto a la chimenea, fiestas, relajación, comida rica y sana.



LA CASA TOYA
Tl. 976 609 334
lacasatoya.com

3 VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL DE LA PEDRIZA

Del 17 al 21 de abril

Desarrollo personal y espiritual en una casa rural con encanto, en plena naturaleza, junto a pozas y cascadas transparentes. Relájate y desconecta para volver cargado a tu vida diaria. Actividades: biodanza, yoga, meditaciones, canto de mantras, despierta tu intuición, talleres, excursiones...



KATIA RASHMI (RAYO DE LUZ)
Tl. 659 901 448
vacacionesycrecimientopersonal.com

4 YOGA Y MEDITACIÓN EN IBIZA

Del 13 al 19 de abril

Programas holísticos diseñados para favorecer el bienestar, relajar cuerpo y mente, y recargar energía. Un tiempo especial para conectar contigo y vivir una experiencia inspiradora. Con clases de yoga diarias, meditaciones, terapias corporales, paseos por la naturaleza y visitas a playas. Aprenderás hábitos saludables y claves para una nutrición equilibrada.



DEPURA IBIZA
Tl. 629 120 605
depurairibiza.com

5 RETIRO DE INVESTIGACIÓN EN GREDOS

Del 17 al 22 de abril

Consuelo Martín realiza retiros de investigación y contemplación en la Escuela de Contemplación Kaivalya. En un entorno propicio, inmerso en el silencio y la belleza de la naturaleza, descubrirás la quietud de la verdadera naturaleza a través de investigaciones y diálogos de indagación en la verdad y meditaciones.



LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO
Tl. 915 535 502
hospederiadelsilencio.com

7 VACACIONES DESCONECTA EN LAS PLAYAS DE CONIL

Del 17 al 21 de abril

Desconecta con la naturaleza y las playas vírgenes, relaja tu mente y cuerpo, realizando aquellas actividades que te apetezca: clases de yoga, disfrutar de un quiromasaje, deleitarse con caminatas, saborear las visitas a pueblos blancos como Conil, Véjer, Zahara, haciendo nuevas amistades...



VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932
vacacionesdesconecta.com

9 REPOSO EN LOS MADROÑOS, CASTELLÓN

Del 18 al 21 de abril

Disfruta de un espacio para renovar la energía vital, a través del encuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.



FUNDACIÓN LOS MADROÑOS
Tl. 646 308 307
casadereposo.com

6 MEJORA TU SALUD CON QI GONG

Del 18 al 21 de abril

I -Qi Gong para el cuerpo y la mente. Chi Kung de los Cinco Animales, serie de ejercicios taoístas para mejorar la salud y procurar la longevidad
II -Qi Gong para limpiar los órganos y las emociones
III -Nutrición y salud

En el Ashram de San Martín de Valdeiglesias con comida ovo-lácteo-vegetariana de excelente calidad



JANÚ RUIZ Y GLORIA MERINO
Tl. 914 131 421
chikungtaojanu.com

8 PRACTITIONER Y COACH PNL

Del 12 al 21 de abril

Curso para el desarrollo personal y profesional. Podrás aprender a ayudarte a ti mismo y ayudar a los demás: mejorar la comunicación. Superar miedos. Aumentar la confianza en ti. Fijar objetivos eficaces. Enfocar tu mente. Cambiar creencias y juicios que te limitan...



PNL SPAIN
Tl. 685 883 532
pnlspain.com

10 RETIRO DE YOGA EN ALMERÍA

Del 15 al 21 de abril

En "el Cortijo los Baños Al-Hamam" (Almería). Un retiro de yoga es la mejor oportunidad de encontrar profunda relajación y llenarte de nueva energía. La práctica regular de meditación, el yoga y los ejercicios de respiración te darán fuerza, e inspiración. Dieta vegetariana y paseos. Bienvenidos principiantes.



CENTRO YOGA SIVANANDA MADRID
Tl. 91 361 51 50
madrid@sivananda.net

Abril

1 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

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

2 Martes

CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Hora: 11:00 Todos los martes y jueves
Imparte: ADASEC
Lugar: Círculo Extremeño de
Torrejón de Ardoz C/ Pelayo 21
Confirmar asistencia
Tl. 630 285 221

AROMATERAPIA: EL BOTIQUÍN DE ACEITES ESENCIALES

Hora: 17:30
Imparte: Laura Robledo
Lugar: Centro Ailim

3 Miércoles

TALLER DE CATÁ Y DEGUSTACIÓN DE PAN BIOLÓGICO*

Hora: 17:00. Lugar: La Biotika
*Actividad gratuita si gastas 5€ en
Ecotienda La Biotika

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 2019: COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

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

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

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

VIVENCIA ESENCIAL, EL ALMA Y LAS LEYES

Hora: 19:30. 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

4 Jueves

MEDITACIÓN

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

PRESENTACIÓN DEL LIBRO: LA LEYENDA DE OXFORDSHIRE

Hora: 20:00
Imparte: Esther Jiménez Soriano
Lugar: Seflor

6 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN

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

7 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

8 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

10 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: 18:00
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

11 Jueves

CLASE ABIERTO DE TEATRO TERAPÉUTICO

Hora: 19:00
Imparte: Gloria López
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN

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

EL ENCUENTRO CON LA SOMBRA Y CÓMO ABORDARLO CON ESENCIAS FLORALES

Hora: 20:00
Imparte: Lucas Abelar
Lugar: Seflor

12 Viernes

TALLER MEDITACIÓN

Hora: 19:30
Todos los viernes
Imparte: ADASEC
Lugar: Centro de mayores de
Villanueva del Pardillo C/ del Caño 1
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

13 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN

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

14 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

15 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

17 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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

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

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

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

Centro Cultural
Saint Germain
C/Cadarso, 19 bis (pasaje)
Tl. 622 835 277

Centro
de meditación
de Self-Realization
Fellowship
C/ Dr. Federico
Rubio y Galí, 73
Tl. 678 906 005

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/ Esquilache, 4
Tl. 91 553 55 02

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

Escuela de Vida
Tl. 695 309 809

Semana Santa

22 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

24 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

BIODESCODIFICACIÓN: LA METÁFORA ENCERRADA EN NUESTROS SÍNTOMAS

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

VIVENCIA ESENCIAL, EL SER HUMANO Y SU ORIGEN DIVINO

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

25 Jueves

CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Hora: 11:00 Todos los martes y jueves

Imparte: ADASEC
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de Ardoz C/ Pelayo 21
Confirmar asistencia Tl. 630 285 221

MEDITACIÓN

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

27 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN

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

28 Domingo

MEDITACIÓN

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

TALLER MINDFULNESS GRATUITO

Hora: 17:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Usera-José Hierro
Avda. de Rafaela Ybarra, 46
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

29 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

Mayo

1 Miércoles

CULTURA NATURAL ELECCIONES 2019; COALICIÓN PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

4 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN

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

5 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

CONSULTA LA AGENDA DE CURSOS



ESPACIOHUMANO.COM

¿Quieres recibir en casa?

ESPACIO HUMANO

espaciohumano.com

f i t

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

Escuela Internacional de Escucha Craneal Laloux
C/ Abada 2, 2º 8 izq
Tl: 636 405 128

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

Espacio Orgánico
Carretera de Puencarral, 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
(Líbería el Olor de la Lluvia)
Tl. 646 201 237

Acupuntura

CENTRO SOL Y LUNA
Tl. 91 544 98 21



Aromaterapia

PALMIRA POZUELO
Tl. 659 065 356

Astrología

CONCHITA CARRAU
Tl. 625 54 70 50

Atlas Profilax

DAVID VIÑES
Tl. 91 522 54 16

Ayurveda

BHARAT NEGI
Tl. 600 720 357
HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755
CENTRO ESTUDIOS AYURVEDICOS
621 20 30 21

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978
BEATRIZ PALOMARES
Tl. 627 129 373

Casas Rurales y de Salud

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (CÁCERES)
eco@ecocentro.es
CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS, (CASTELLÓN)



Tl. 964 76 01 51

Coaching

3CONTIGO
Tl. 911 367 694

Constelaciones Familiares



INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29
CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28
CENTRO CONSTELACIONES OSHO-HELLINGER
ASUN BASCO
Tl. 653 82 01 38

Craneosacral

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LA LOUX
Tl. 636 40 51 28

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

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

Dietética

COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com
SERGIO GARCÍA CALVILLO
Tl. 635 856 021
PAULA VÁZQUEZ - NUTRICOLAS
paulavazsot@gmail.com

Ecotiendas/Herbolarios



LA MAGDALENA DE PROUST
C/ Bravo Murillo 54, Tl. 919 423 470
C/ Regueros 8, Tl. 914 673 311

EL VERGEL
Tl. 91 737 33 35

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

TODOECONLINE.COM
Tl. 91 024 31 72

Feminidad

GUADALUPE CUEVAS
Tl. 615 519 703
MÉTODO AVIVA
Tl. 638 43 73 89

Fertilidad

FERTILIDAD EMOCIONAL
Tl. 633 812 344

Fisioterapia

INSTITUTO AVANZADO DE SALUD HOLÍSTICA
Tl. 911 995 089

Grafoterapia

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

Hidroterapia de colon

INSTITUTO AVANZADO DE SALUD HOLÍSTICA
Tl. 911 995 089

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

Macrobiótica

ESCUELA DE VIDA
MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

ESCUELA SALUD ZEN - THIKI SOTO
Tl. 646 17 13 01

Masaje

MASAJE CALIFORNIANO
SELE ALIUAN
Tl. 622 130 782

Meditación/Mindfulness

ANA MORAL - MEDITACIÓN
Tl. 693 863 216



Método Aviva

ADRIENNA BELICZKY
Tl. 638 43 73 89

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53

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

EUTQUIANO ENOJE
Tl. 686 101 589

PNL

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

Pedagogía

KULTURO NATURA

Partio anarkista modera,
ekologia kaj naturista.

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



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

CULTURA NATURAL

Partido anarkista no violento
ecológico y naturista.

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



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

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

Psicología

3CONTIGO Tl. 911 367 694
TERAPIA HOLÍSTICA Tl. 659 518 197

SOFROLOGIA
Depresión, Obsesiones,
Amarria, Ansiedad, Fobias,
Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
Hombres Solitarios, Lp. 14-700,
C/Pozamo, 89-1º Centro
«Mi Centro Caliente»
Tfno.: 680 213 685
www.dr-adolfo-martinez-conde.es

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Rebirthing

CENTRO AILIM
91 777 34 73 concienciaesencial.com www.ailim.es
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas

REBIRTHING
Sesión individual - Taller grupal - Y FORMACIÓN
**TALLER: El proyecto sentido
de los padres
y el proyecto de vida personal**
24 abril 17:00-20:00 h
*Más info: www.ailim.es

Registros Akáshicos

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

Registros Akáshicos

**ESCUELA DE
REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI**
Nivel I y Nivel II (conexión y apertura de canal)
Maestría - Lecturas Individuales
Profundización y Perfeccionamiento
Formación para delegar guías

Karla Domínguez (Gaihi Ray de Luz)
Psicóloga Clínica, Maestría Registros Akáshicos
Tl. 659 90 14 48
www.registrosakashicosrashmi.com

REGISTROS AKASHICOS: CONEXIÓN CIELO TIERRA

Lecturas individuales
Canalizaciones con cuenco de cuarzo
Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
619 321732
www.sandrarguelles.com

REGISTROS AKÁSHICOS

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

Reiki

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
Tl. 91 766 04 23
UNIVERSO REIKI
Tl. 619 24 60 62

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"
Tl. 91 476 93 16 - 675 513 192
**SOFROLOGÍA
TRANSPERSONAL**
carlosmargarit@cinica.es
692 100 816
PSICÓLOGA
CONSULTAS 605 201 809

Tao

MANTAK CHIA EN MADRID
Tl. 686 586 505

Terapia Floral

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

Prevenir enfermedades Conservar la salud

Enfermería hospitalaria
Terapia Floral Integrativa
Terapia Gestalt, Análisis transaccional
Eneagrama de la personalidad
Meditación Rinzai Zen
Reflexología podal
También en SEFLOR
629 677 047
www.crecimientointerior.com

TERAPIA FLORAL

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

**CAMPAÑA
Verano**

Mailings Especial Vacaciones
* 1 - Envío 20 de Mayo
* 2 - Envío 20 de Junio
* 3 - Envío 10 de Julio
Reserva ya tu plaza

**ESPACIO
HUMANO**
Tl. 640 29 79 04
contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com

TRCD

CENTRO TRCD
**NUEVO CURSO PARA
MUJERES**
LAS RELACIONES DE PAREJA: CÓMO
LOGRAR MI PODER REAL, EXPANSIÓN
SEXUAL, JUVENTUD Y ALEGRIA
Presencial: los DOMINGOS al mediodía
PRÓXIMO TALLER: 28 DE ABRIL
ROSA BRIONES 696 83 58 55

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA

Tl. 619 718 932
YOGINZEN - VIAJES YOGA Y MINDFULNESS
Tl. 644 436 734

DEPURA IBIZA
depuraibiza.com

ESCUELA DE YOGA KERALA
Tl. 656 341 071

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
YOGA ALLIANCE
YOGA ORGANICO
Tl. 91 3105181 - MADRID

CONSULTA
LA
AGENDA
DE CURSOS
EN NUESTRA
WEB

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

ESPACIO
HUMANO

Ventas - Alquileres - Traspasos



VENTA DE ESPACIO SITARA, PARCELA DE 1144M² EN EL ESCORIAL, 200 M² CONSTRUIDOS. SALA OCTOGONAL CON LUZ CENTRAL Y CASA DE 2 PLANTAS, TODO EN MADERA. CASA AUXILIAR DE OBRA. JARDÍN AUTÓCTONO. IDEAL PARA MEDITADORES, TERAPEUTAS O AMANTES DE LA MÚSICA. TL. 657 556 419

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
LABIOTIKA@GMAIL.COM



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

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



EL ÁTICO ALQUILA
SALA DE 40 M EN
CALLE FRANCOS RODRIGUEZ, 47
91 450 35 07
691 480 916
CENTROELATICO.ORG



Mensajes

AMISTAD

Estoy soltero, tengo 63 años y me gustaría hacer amistad con mujeres relacionadas con temas de la revista para una bonita amistad. Me gusta la parapsicología. No vivo en Madrid.
Telf. 653 210 133

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.)
Tlf. 622 415 478.

¿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
Tlf. 699 502 139.

Busco una chica entre los 45 y 50 años que es guste conocer nuevos lugares y tenga sangre de aventurera, que le guste los temas que trata la revista y sobre todo viajar y claro que sea de Madrid. Si estas interesada déjame un correo a angel.j.moron@gmail.com.

"Chico gay Capricornio 31 años. Estoy preso temporalmente pero salgo libre pronto. Ya estoy saliendo de permisos penitenciarios. Busco chicos y chicas para amistad y posiblemente conocernos. También alguien para alquilar piso en Madrid capital o periferia y gastos a medias. Escribirme solo cartas, no tengo telf ni Internet.
José Manuel Díaz Castellanos - Penitenciaría Madrid 6 Aranjuez 28300 Madrid

¿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.



¿QUÉ SABEMOS DEL MINDFULNESS?
Javier García
Campayo y
Marcelo Demarzo
KAIRÓS

Reúne gran parte de la evidencia científica, aborda cuestiones clave, desde los cambios que su práctica genera en la persona hasta las limitaciones que presenta. Es especialmente útil para docentes: resolverán las dudas que continuamente plantean los alumnos, pudiendo contestar desde la evidencia científica contrastada.



LA LOCURA COMO SUPERPODER
Jara A. Pérez López
CÚPULA

La locura como superpoder es un esfuerzo por normalizar las locuras que nos atraviesan. Este libro nos acompaña en un apasionante viaje en el que se nos muestra la posibilidad de enfrentarnos a nuestras debilidades valiéndonos de nuestras fortalezas de forma que podamos convivir con nuestras sombras.



SÉ FELIZ DURANTE 100 DÍAS SEGUIDOS
Dmitry Golubnichy
CÚPULA

Un movimiento viral con más de 8 millones de participantes. Se recopilaban 30 millones de momentos de felicidad que se compartieron en las redes, y el resultado es este libro, que recoge las 100 mejores propuestas, ideas, frases infalibles que te ayudarían a descubrir la felicidad en cualquier momento.



MANUAL-MENTE
Joaquim Valls
CÚPULA

Conoce la programación neurocaligráfica: esta nueva herramienta es muy útil para coaches, profesores y padres. Joaquim Valls te presenta desde un punto de vista pedagógico su teoría inicial, su exhaustiva investigación, evidencias con validez científica y su aplicación práctica en un excelente manual para entrenar la mente.



TREKKING
Damian Hall, Dave
Costello y Billi Bierling
LUNWERG

Un impresionante viaje fotográfico por los trekkings más espectaculares del mundo. Este libro nos descubre la épica espectacularidad de unos recorridos por alta montaña, unos expuestos senderos costeros, unas travesías por densos bosques... a los que sólo nuestros pies nos podrán llevar.



CEREBRO Y MEDITACIÓN
Matthieu Ricard y
Wolf Singer
KAIRÓS

El funcionamiento de la mente: ¿La meditación modifica los circuitos neuronales? ¿Cómo se forman las emociones? ¿Cuáles son los diferentes estados modificados de la consciencia? ¿Qué es el «yo»? Se confrontan con inteligencia dos tradiciones de pensamiento, la filosofía budista y las neurociencias.



UN ALIENTO EN TUS MANOS
Rosamari Ramírez
del Cerro
EDICIÓN PERSONAL

Una invitación a viajar por nuestro interior en busca de uno mismo. El legado y la memoria espiritual de Rosamari, que con un lenguaje sencillo nos da las claves y nos acompaña guiándonos en ese viaje que implica una transformación consciente de nuestro ser. Son reflexiones del alma.



LA LÁMPARA DE LA MENTE
Ramiro Calle
PLANETA

Esta obra no solo aclarará muchos aspectos del verdadero adiestramiento y alcance de la atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos por los grandes maestros desde hace milenios. Si uno quiere avanzar en el viaje hacia su interior, es posible la transformación de la mente.



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA EVITAR LA PROCRASTINACIÓN
Irene Ballestar
ZENITH

Aprende una serie de técnicas para dejar de postergar aquellas actividades que tenemos que hacer. Olvidate de acabarlo todo en el último momento y planifícate mejor para vivir con más tranquilidad. ¡Porque a veces un pequeño cambio puede llevar a una vida mucho más placentera y feliz!

LA FISCALIA INVESTIGA A APETP

LA FISCALÍA INCOA DILIGENCIAS DE INVESTIGACIÓN PENAL A APETP ANTE LA DENUNCIA PRESENTADA

La fiscalía ha admitido a trámite una denuncia de la Fundación de Terapias Naturales (FTN), contra la Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas (APETP), por considerar que los hechos denunciados pudieran ser constitutivos de delito.

La presentación de la denuncia, se basa en noticias falsas, en el ámbito de la salud y el consumo.

+ info: fundaciontn.es/2019/03/18/la-fiscalia-investiga-a-apetp/

EL PASADO MES EN

ESPACIOHUMANO.COM

En nuestra web encontrarás, además de la revista del mes: sorteos y contenido extra como la Agenda de cursos (espaciohumano.com/agenda) donde puedes consultar retiros y planes para Semana Santa y **El Blog de Ramiro Calle** donde puedes acceder a sus últimos escritos: *El yoga del amor consciente y desinteresado, También los médicos hacen yoga, Senda hacia la autorrealización y 12 herramientas de transformación mental...* **Puedes leerlos en bit.ly/RamiroCalleEH**

El artículo más visto este mes ha sido *El viaje del alma después de la muerte* (espaciohumano.com/el-viaje-del-alma-despues-de-la-muerte/) con 2.059 lecturas (lleva más de 10.000 lecturas desde que lo publicamos).



ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

SORTEOS MARZO

En el mes de marzo hemos tenido dos sorteos entre los seguidores de Espacio Humano en las redes sociales: Instagram; Facebook; y Twitter. Para celebrar el Día de la mujer el 8 de marzo sorteamos 2 tratamientos de belleza Kogo. Las ganadoras fueron Valerie Kramer y Yolanda Hernán iEnhorabuena a las ganadoras!



Y al cierre de esta edición tenemos abierto el sorteo de una escapada rural en la Hospedería del Silencio. ¿Quieres participar?

Si aún no nos sigues búscanos en Facebook como @revistaespaciohumano en Twitter como @EspacioHumanoR y en Instagram, como espacio_humano ¡Gracias por seguirnos y compartir nuestros contenidos!

EVENTO

JORNADA PARA LA PAZ

El domingo 7 de abril el Centro de yoga Sivananda Vedanta organiza una tarde para la paz con la repetición del mantra "Om Namoh Narayanaya", clase de yoga, meditación, proyección de video y degustación vegetariana.

+ info: Tl. 91 361 51 50

sivananda.es/eventos/jornada-para-la-paz/



OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

TODOECONLINE.COM

10% de descuento con el código "ESPACIO HUMANO"

Consíguelo en: todoecoonline.com

HARIT AYURVEDA SALUD

15% de descuento en productos Ayurveda con el cupón

"ESPACIOAYURVEDA"

91 534 57 55 - ayurvedasalud.com

CENTRO AILIM

Sesión de terapia transgeneracional

* 1 h 30 m 40 €: 91 777 66 72

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio

91 314 24 58

HOGO

Gratis un diagnóstico de la piel personalizado 9667 297 936

ECOCENTRO

Invitan a cenar a tu acompañante en el restaurante gourmet presentando su anuncio y con la tarjeta descuento

91 553 55 02

Tienda online de productos ecológicos 100% certificados



www.todoecoonline.com

ALIMENTACIÓN COSMÉTICA HIGIENE HOGAR

91.024.31.72 / 675.78.44.70 Colmenar Viejo Madrid

VARIEDAD DE FRUTA, VERDURA Y OTROS PRODUCTOS POR ENCARGO

EN UN CLICK TU COMPRA ECO A CASA

10% de descuento*

con el código **ESPACIO HUMANO**
*en compras superiores a 35€



ESPACIO
HUMANO

REVISTA ★ MAILING ★ WEB ★ REDES SOCIALES

☎ TL. 640 29 79 04 ★ contacto@espaciohumano.com ★ espaciohumano.com ★   



REGÁLATE NUESTROS MASAJES PARA EL ALMA.
MASAJES CON CORAZÓN. CON LA MEJOR CALIDAD
DE CONTACTO. QUE NO TE DEJARÁN INDIFERENTE



MASAJE CALIFORNIANO

INDIVIDUAL O EN PAREJA



MASAJE SHIVA-SHAKTI

CALIFORNIANO 4 MANOS.

DONDE PODRÁS EXPERIMENTAR LA ENERGÍA
MASCULINA Y FEMENINA EN UN MISMO MASAJE

ESPACIO CALITHAI MASAJES
C/ DE GONZALO DE VANDERHAEGHE, 17
(METRO QUEVEDO, METRO ALABRERA)

SELE ALUNA | 622 130 782
655 524 867



ecocentro

bio vegetariano con alma

la hospedería del silencio ***



Finca-Hotel en Gredos Sur

Espectacular enclave natural a sólo 2 horas de Madrid.

Cabañas muy confortables.
Amplia difusión gratuita de tus seminarios en medios propios y revistas del sector.

restaurantes



Biobufé

Informal, económico. Comida caliente al peso, cocina abierta todo el día. Cáterin para grupos. Servicio a domicilio.

Restaurante Gourmet

Romántico, conciertos gratuitos los martes en la cena. Menú abierto.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez para comidas o cenas hasta el 30 de abril, excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la **Tarjeta Descuento**. Si no la tienes te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

multi-tienda



Asesoramiento gratuito en alimentación y salud natural

Nuestras dependientas te ayudarán a resolver tus dudas.

Nueva tienda digital

Muy pronto estará disponible para tu compra fácil y sin moverte de casa.

ecocentro te cuida



Regalo de masajes ayurvédicos por compras superiores a 300e

Para compras hechas por un cliente en el mismo día. Hasta finalizar existencias. Solicitar en caja.

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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

www.ecocentro.es -

