

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº240

   espaciohumano.com

mayo
2019



CÓMO TENER SALUD EMOCIONAL

ESTILO DE VIDA **AL OTRO LADO DEL PENSAMIENTO** POR RAMIRO CALLE
SALUD NATURAL **TRATAMIENTO DE MIOMAS** POR CARMEN BENITO
DESARROLLO PERSONAL **ORGULLO FEMENINO** POR SUSANA ESPELETA

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

Retiro Festival
ESTIVALIA
(VERPO MENTE ALMA)

Vacaciones Talleres Convivencia Naturaleza

La Mancha 2-8 agosto
Galicia 15-23 agosto

WWW.ESTIVALIA.ES

629 48 28 04

A mi me dan Terapias Naturales ¿y a ti?



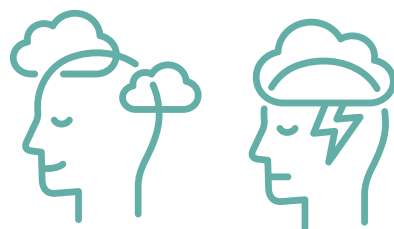
Desde 1984 creciendo a tu lado.
Y gracias a ti estamos al lado de más de 11.500 socios
y más de 200 escuelas acreditadas.

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

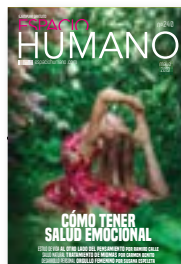
Somos Profesionales. Somos COFENAT

 **Cofenat**
Lo natural es estar regulado





MAYO 2019 - N° 240



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

SÍGUEMOS EN



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



**CELIDONIA
EL DON DEL CIELO**
Palmira Pozuelo
Pág. 6

**QUÉ ES EL "GHEE"
Y CÓMO SE UTILIZA EN AYURVEDA**
Concha Alba
Pág. 10

**MEJORAR DOLORS DE CABEZA
Y MIGRAÑAS ALINEANDO EL ATLAS**
David Vinés
Pág. 14

**TRATAMIENTO DE LOS MIOMAS
CON REFLEXOTERAPIA PODAL**
Carmen Benito
Pág. 16

**LA CONSEJERÍA DE
EDUCACIÓN DE MADRID
JUSTIFICA LOS ATAQUES
A LAS TERAPIAS NATURALES**
Roberto San Antonio-Abad
Pág. 18

**EL SISTEMA DIGESTIVO ES
LA FUENTE DE LA FELICIDAD**
Janú Ruiz
Pág. 22



**RECETA:
SALTADO DE TOFU
A LA JARDINERA SOBRE CREMA
LIGERA DE POLENTA**
Ecocentro
Pág. 26

AL OTRO LADO DEL PENSAMIENTO
Ramiro Calle
Pág. 28

**5 MODIFICACIONES
DE LA MENTE**
Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta
Pág. 32

EL ECOSISTEMA DE LA PIEL
Natacha de Cortabitarte
Pág. 34

**COMO TENER SALUD EMOCIONAL,
CON COACHING PNL**
María M. Alcázar
Pág. 38

**CADA PERSONA ES UNA HISTORIA:
DEL HISTORIAL MÉDICO
A LA HISTORIA PERSONAL
EN ONCOLOGÍA**
Olga Albaladejo Juárez
Pág. 42





ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

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

Eleva tu Vibración Energética.

3 Principios:
Intencionalidad - Atención - Presencia

- 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

MADRID Nivel I y II 11 y 12 Mayo	MADRID Nivel I y II 1 y 2 Junio
TENERIFE Nivel I y II 18 y 19 Mayo	TARIFA (CÁDIZ) Nivel I y II 8 y 9 Junio
BARCELONA Nivel III 25 y 26 Mayo	LAS PALMAS Nivel I y II 15 y 16 Junio



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

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



¿QUÉ MANIFIESTAN TUS SIGNOS, SÍNTOMAS Y LA ENFERMEDAD?

Marta Cela

Pág. 44

ORGULLO FEMENINO

Susana Espeleta

Pág. 46

SOMOS ESTRELLAS

Juliana McCarthy

Pág. 48

CONFERENCIAS

Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 54

LIBROS

Pág. 57

NOTICIAS

Pág. 58



Salud emocional

Las emociones repercuten en nuestra felicidad pero también directamente en nuestra salud. En el artículo “Cómo tener salud emocional” María Martínez Alcázar nos cuenta cómo algunas personas tienen mayor dificultad para reconocer, sentir y comunicar sus emociones: *“Esto repercute en su salud. Al no expresar ni integrar las emociones es más probable que las somaticen”*.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos acaba de publicar el libro “Somos lo que hablamos” donde relaciona directamente el habla y la expresión de emociones con la salud y la longevidad. Afirma que las mujeres pronunciamos de media, 15.000 palabras más al día, lo que hace que vivamos más.

El habla tiene un poder casi mágico si lo usamos convenientemente: *“Háblate a ti misma como te gustaría que te hablasen los demás. Trátate razonando, sé consecuente con tus propias ideas, sé compasiva contigo misma, alégrate cuando algo sale bien, y luego aprende a hablarte a ti misma para ayudarte a tomar decisiones. El autocontrol es importante en la vida, y depende mucho del lenguaje interior”*, aconsejaba Rojas Marcos en una entrevista en ABC.

Aprender a gestionar adecuadamente las emociones y expresarlas es fundamental para nuestro bienestar.

El equipo de Espacio Humano

www.lacasatoya.com
Centro de cursos, turismo alternativo
-CURSOS-

5 RITMOS: Del 10 al 12 de Mayo. / TANTRA: Del 10 al 12 / B.O.T.A.: Del 17 al 19. / YOGA Y MEDITACIÓN: Del 24 al 26. / YOGA PINTO: Del 24 al 26 con Carlos Córdoba. / DISFRUTAR DE LA VIDA: Del 31 al 2 Junio. / YOGA Y MEDITACIÓN: Del 31 al 2. / YOGA Y ARTETERAPIA: Del 31 al 2 Junio.

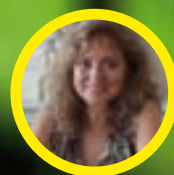
BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



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



salud natural
espaciohumano.com



PALMIRA POZUELO
FARMACEUTICA NATURISTA

palmirapozuelo.com

CELIDONIA EL DON DEL CIELO

F

El nombre vulgar de esta planta, Celidonia proviene del latín “*Coeli donium*” que significa don del cielo, ya que los antiguos alquimistas creían que podría utilizarse en la obtención de la piedra filosofal, debido a su color dorado y el de su látex. Su nombre botánico en latín es *Chelidonium majus*, y *Chelidonium* procede del griego *Chelidonium* que significa “golondrina” y así se relaciona con la llegada de estas aves en primavera.

También la llaman por ello “hierba de las golondrinas” y se dice que con su látex las golondrinas limpian los ojos a sus polluelos para prevenir infecciones.

***Chelidonium*
es un gran
remedio
homeopático
para tratar
dolencias de
la vesícula
biliar**

Es una planta muy común en entornos en los que vive el hombre, en los pueblos y ciudades. Crece especialmente resguardada entre los muros de los antiguos edificios de piedra pues busca las sales minerales y la humedad y protegerse de la exposición excesiva al sol. También la podemos encontrar en zonas sombreadas del bosque y al lado de ríos y zonas húmedas.

Es una de las plantas con las que se ejemplifica muy bien la llamada Teoría de las signaturas” desarrollada en Paracelso y basada en las analogías.

Si observamos bien esta pequeña planta veremos sus cuatro pétalos de color amarillo y sus hojas que nos recuerdan en forma y aspecto a la vesícula biliar. Además, si cortamos una de estas hojitas veremos que se desprende un látex de color amarillo verdoso que nos recuerda a la bilis.

Sin embargo esta planta pertenece a la familia botánica de las Papaveráceas a la que pertenecen otras plantas que contienen alcaloides y tienen toxicidad.

Es una planta más bien pequeña que no suele alcanzar el metro de altura, herbácea y con aspecto frágil. Sus tallos son erguidos, ramificados y con vello. Las hojas compuestas con entre 5 a 7 folíolos de contorno lobulado. Flores pequeñas con cuatro pétalos de color amarillo dorado brillante. Su fruto es una vaina alargada que se abre una vez maduro dispersando sus semillas.



CURSOS Y TALLERES

Reequilibrar nuestro Sistema Nervioso
26 de Mayo

Taller Práctico de Fitoterapia
15 de Junio

Taller del Solsticio de Verano:
22 de Junio

Viaje Botánico con yoga y meditación a Pirineos
(1 al 7 de Julio)

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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

Teresa Peláez
Terapeuta y consultora nutricional

info@teresapelaez.com
www.teresapelaez.com
☎ 628 843 321

Especialista en CANDIDAS, PARASITOS, TRASTORNOS DIGESTIVOS E INTESTINALES, FERTILIDAD, FATIGA Y TRASTORNOS HORMONALES

TESTS:

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

¿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



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

Taki Soto
Director y Profesor de Salud Zen

eslilodevida@salud-zen.com
☎ 646 17 13 01

MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

- PRÓXIMOS CURSOS -

**Desayunos energéticos
Almuerzos & meriendas saludables**

☞ 11 y 12 Mayo 2019
Aprende a empezar el día con Vitalidad y Energía

**Cooking training. 15 platos en 2 horas
Cocina Macrobiótica para llevar**

☞ 1 y 2 Junio 2019
Cocina curativa, rápida y fácil



➔ Usos medicinales

Esta planta solo ha de utilizarse en uso externo y no en interno ya que en uso fitoterapéutico se considera tóxica debido a su contenido en alcaloides, conteniendo más de 20 alcaloides diferentes de acción tóxica.

Sin embargo, tiene utilidad en el uso exterior y en forma homeopática. Así *Chelidonium* es un gran remedio homeopático para tratar dolencias de la vesícula biliar confirmando así esta antigua teoría de Paracelso que relacionaba todo lo existente en el universo, el “macrocosmos” y en el hombre el “microcosmos” y que por ello las plantas medicinales presentan formas características parecidas al órgano del cuerpo humano al cual tienen el poder de curar.

En caso de que caiga látex sobre la piel, es preciso lavarla rápidamente con agua fresca

Si cortamos una de estas hojitas veremos que se desprende un látex de color amarillo verdoso que nos recuerda a la bilis

Paracelso aseguraba que Dios hace brotar cada planta en el lugar que más se necesita. Así hemos de fijarnos en qué plantas crecen alrededor o cerca de nosotros pues serán las que más necesitamos.

Una dieta adecuada, baja en grasas saturadas, rica en vegetales amargos y fibra, y alta en alimentos con fosfolípidos (como el sésamo y las legumbres) que hacen la bilis más fluida y el uso de este remedio en forma homeopática, siempre bajo la guía y supervisión de un médico homeópata, puede, en muchos casos, evitar la extirpación de la vesícula biliar.

El látex fresco de la Celidonia es rico en un alcaloide llamado Quelidonina que posee acción antimicótica y antiviral.

La celidonia se ha utilizado tradicionalmente para tratar verrugas

Se ha utilizado tradicionalmente para tratar verrugas. Para ello se aplica regularmente una o dos veces al día, ayudándose de un bastoncillo de algodón, y tratando que solo de en la zona de la verruga y no en la piel que la rodea ya que puede causar una irritación severa y la aparición de ampollas sobre la piel sana. En caso de que caiga látex sobre la piel, es preciso lavarla rápidamente con agua fresca.

Receta con celidonia para verrugas y callosidades

- Recoger 20 gramos de Celidonia fresca con flores, hojas y frutos.
- Machacar ligeramente hasta que empiece a salir el látex y macerar con 80 gramos de glicerina.
- Dejar reposar durante 15 días y filtrar.
- De este modo conservamos ese jugo fresco para aplicar unas gotas sobre la verruga o callosidad dos veces al día. Procurando siempre aplicar sobre la zona de verruga o callosidad y evitando que caiga sobre la piel que la rodea.

Para el vello hirsuto o para retrasar la salida del pelo tras depilación

- Mezclar al 50% el jugo de celidonia o bien del preparado anterior con agua de rosas y aplicar en la zona depilada para retrasar la salida del pelo.



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



QUÉ ES EL "GHEE"

Y CÓMO SE UTILIZA EN ĀYURVEDA



El "Ghee", o Ghṛta en sánscrito, es también conocido como "oro líquido" por sus numerosas propiedades terapéuticas. Se trata de mantequilla purificada. Es muy utilizado como alimento en India y también en medicina Āyurveda, porque su uso ayuda a apaciguar los "doshas".



CONCHA ALBA
TERAPEUTA EN ĀYURVEDA
ESCUELA SUPERIOR DE ĀYURVEDA

esayurveda.com

S

Se dice que la vasija celestial que sostiene Dhanvantari, Padre de la Medicina Āyurveda, contiene el néctar divino y representa al "Ghee" como una de las medicinas empleadas en la antigüedad.

Propiedades y usos del "Ghee" en Āyurveda

Todos los textos clásicos hacen referencias al "Ghee". En el Yoga Ratnākara explica que el "Ghee" tiene un sabor (rasa) dulce, su efecto posdigestivo (vipāka) es dulce para el "Ghee" reciente, y picante para el "Ghee" de más de un año, y su potencia (vīrya) es fría. El "Ghee" posee cualidades pesada y untuosa, mientras que el "Ghee" de más de un año es ligero, móvil y penetrante. Es una sustancia que promueve sattva o la claridad mental (Yoga Ratnākara Pūrvārdha).

Durante el proceso de preparación, se eliminan la lactosa y la caseína que contiene la leche, por tanto, el "Ghee" puede ser consumido por personas intolerantes a la lactosa.

A pesar de ser una sustancia con un perfil lipídico alto en grasas, numerosos estudios evidencian que incluso consumido regularmente el "Ghee" no aumenta el colesterol. Contiene ácido butírico que combate la inflamación y ayuda a mantener niveles saludables de insulina.

El "Ghee" es rico en vitaminas liposolubles como las vitaminas A, E, D y K. Si la mantequilla empleada proviene de leche de vacas alimentadas con pasto, también será rico en CLA (ácido linoléico conjugado) lo que ayuda a mantener un peso saludable y a controlar la diabetes tipo 2.

El Ghee es una sustancia que promueve sattva o la claridad mental

Sus acciones son numerosas: es rejuvenecedor, posee efectos beneficiosos para los ojos, la garganta, nutre todos los tejidos del cuerpo y mejora el sistema nervioso y el intelecto. Además, mejora la fuerza digestiva ayudando a conservar los procesos metabólicos del organismo.

El uso de "Ghee" en Âyurveda pretende equilibrar pitta y vâta "dosha". El "Ghee" viejo, de más de un año, se emplea para apaciguar kapha "dosha". Su propiedad yogavâhî hace que su uso en forma medicada con plantas sea muy interesante. Se potencia la capacidad curativa de las plantas, al tiempo que actúa como vehículo sin alterar sus propiedades.

Indicaciones del "Ghee"

En el Caraka Samhitâ se realiza una exposición muy precisa de las indicaciones más importantes (CS sût XIII: 41-43).

Uso interno:

- Exceso de pitta "dosha" manifestado en problemas digestivos como gastritis y úlceras.
- Estreñimiento. Se puede administrar una cucharadita de café con un vaso de leche antes de ir a dormir.
- Dolor de cabeza de tipo vâta o pitta. Administrado mediante nasya.
- Debilidad. Ingerido regularmente proporciona fuerza.
- Deterioro cognitivo o estrés mental. Ingerido regularmente mejora la memoria, la inteligencia y la percepción.
- Artrosis y rigidez. Lubrifica las articulaciones.
- Aumenta la capacidad digestiva, mejora la absorción y asimilación de alimentos.
- Favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario y reproductivo. ➔



SABÍAS QUE...

Durante el proceso de preparación, se eliminan la lactosa y la caseína que contiene la leche, por tanto, el "Ghee" puede ser consumido por personas intolerantes a la lactosa

Tienda online de productos ecológicos 100% certificados



TodoecoOnline

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€

www.todoecoonline.com

ALIMENTACIÓN COSMÉTICA HIGIENE HOGAR

91.024.31.72 / 675.78.44.70 Colmenar Viejo Madrid



El "Ghee" puede usarse internamente consumido como alimento, añadido a las comidas una vez ya preparadas y también untado como la mantequilla.

- ➔ ● Acelera los periodos de convalecencia y desintoxicación (excepto en intoxicación alcohólica, donde está contraindicado).
- Sus cualidades rasāyaṇī, rejuvenecedoras, retrasan el envejecimiento y nutren los órganos y tejidos.
- El "Ghee" de más de un año se indica en enfermedades neurológicas y respiratorias.

Uso externo:

- Heridas y quemaduras.
- Agravación de pitta manifestado en eccemas, urticarias o alergias.
- Algunos problemas de ojos: conjuntivitis no infecciosa, vista cansada, mediante la técnica netra basti.

Administración del "Ghee"

El "Ghee" puede usarse internamente consumido como alimento, añadido a las comidas una vez ya preparadas y también untado como la mantequilla.

Para apaciguar los "doshas" se da en mayor cantidad, separadamente de las comidas. El momento para tomarlo y la cantidad dependerá de los efectos que el terapeuta desee obtener en el paciente.

Cómo hacer "Ghee"

Preparar "Ghee" en casa es fácil y recomendable, así conoceremos la calidad de los ingredientes usados. El proceso de preparación dura en torno a 30 minutos.

Necesitamos:

- Mantequilla de leche de vaca de buena calidad, ecológica y sin sal.
- Un cazo mediano.
- Una cuchara de madera.
- Un tamiz o colador fino
- Un recipiente de vidrio con tapadera para conservarlo.

Preparación:

- Colocamos directamente la mantequilla en el cazo y la calentamos a fuego medio o suave. Observaremos que empieza a derretirse y a diferenciarse una parte blanca.
- Removemos continuamente con la cuchara de madera para que se caliente homogéneamente.
- Cuando los posos blancos comiencen a hundirse bajaremos el fuego al mínimo y continuaremos removiendo, cuidando que no se queme el fondo.
- Los posos del fondo empezarán a dorarse, y en ese momento es importante estar atentos y apagar el fuego antes de que se quemen.
- Colamos el contenido con un colador fino o tela de algodón y lo vertemos en un bote de cristal. No lo taparemos hasta que se haya enfriado.

El "Ghee" elaborado correctamente tendrá olor agradable y no contendrá agua. Podemos comprobar que está bien hecho cogiendo un poco con un algodón y quemándolo. Si no chispea es que no contiene agua y está perfecto.

Conservación:

Indicaremos la fecha de preparación con una etiqueta en el envase del "Ghee". Lo conservamos a temperatura ambiente, en un lugar alejado de la luz y de temperaturas extremas. No debemos mantenerlo en el frigorífico porque puede coger humedad.



**Es rejuvenecedor,
posee efectos
beneficiosos para
los ojos, la garganta,
nutre todos los
tejidos del cuerpo
y mejora el sistema
nervioso y el
intelecto**

Formación Āyurveda en Madrid

Modalidades presencial, intensiva y semipresencial/online

Diploma en Alimentación y Masaje Āyurveda

Presencial: octubre de 2019 – julio de 2020

Semipresencial/online: enero 2020 – diciembre 2020

Máster en Medicina Āyurveda

Presencial: octubre de 2019 – julio de 2021

Y para los más aventureros...

Diploma y Máster intensivos en India

Presencial: agosto de 2019

- Plan de estudios integral
- Prácticas clínicas
- Profesorado nativo
- Especialización, biblioteca, flexibilidad...
- Bolsa de trabajo
- Sello de calidad

Ilcofenat
Escuela de Ayurveda

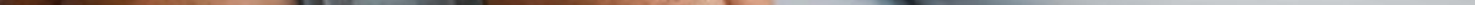
Consultas con
la Dra. Prachiti Kinikar





MEJORAR DOLORES DE CABEZA Y MIGRAÑAS CON UNA OPCIÓN NATURAL ALINEANDO EL ATLAS

La primera vértebra cervical, el Atlas, permite a todo el cuerpo trabajar con mejor postura y equilibrio, siendo el cuello y la cabeza las primeras zonas que se benefician. Así, la mayoría de personas con dolor de cabeza crónico mejoran su calidad de vida



D

Dolores de cabeza y migrañas

Se calcula que el 75% de la población adulta ha sufrido al menos un dolor de cabeza en el último año, mientras que el 15% ha padecido al menos una jaqueca o migraña.

Cuando el dolor de cabeza se vuelve recurrente, se convierte en crónico, siendo no solo doloroso sino muchas veces incapacitante. Según la OMS, los dolores de cabeza son la tercera causa de baja laboral. Además del dolor y pérdida de la calidad de vida, las personas con dolor de cabeza crónico pueden ver afectadas sus relaciones familiares, sociales y laborales.

“Me pesa la cabeza”, “Noto como si llevara un casco”, “Hay varios puntos donde parece que me estén clavando cuchillos” ... Estas son algunas de las descripciones más frecuentes que relatan las personas con dolores de cabeza. En el caso de las migrañas, además del dolor, también puede haber fotofobia, hormigueos, náuseas y vómitos, entre otros síntomas.

Gran parte de los dolores de cabeza tienen un origen tensional. Ya sea por estrés o por sobrecarga postural, muchas personas tienen habitualmente su musculatura de cuello, cara y hombros muy contracturada. Ello conlleva, frecuentemente, además de dolor muscular, dolores de cabeza. En el caso de las migrañas, las causas pueden ser, aparte de tensionales, circulatorias, neurológicas, u hormonales, entre otras.



DAVID VIÑÉS
FISIOTERAPEUTA Y ESPECIALISTA EN
ATLASPROFILAX®
atlasprofilax.es

El Atlas y los dolores de cabeza

La primera vértebra cervical, llamada Atlas, actúa como una báscula que aguanta y distribuye el peso de la cabeza (unos 5kg) hacia el resto del organismo.

En 1993, el suizo R.C. Schümperli postuló que la mayoría de la gente tiene su Atlas en una posición que se puede mejorar. En 1996, Schümperli presentó el método natural AtlasPROfilax® para corregir la posición del Atlas, en una sola sesión y de manera duradera.

Alinear el Atlas supone que todo el cuerpo empiece a trabajar con mejor postura y menor esfuerzo muscular. Ello beneficia, en primer lugar, a la cabeza y el cuello. Además, como por el Atlas pasan las arterias vertebrales, su ajuste contribuye a armonizar la circulación sanguínea de la cabeza.

Corregir la posición del Atlas también aumenta el espacio del canal medular, lo que relaja el sistema nervioso central. Así, el método mitiga las principales causas de los dolores de cabeza, y la mayoría de las personas con este padecimiento mejoran mucho su calidad de vida. En ocasiones, los dolores de cabeza desaparecen definitivamente; en otras, la mejoría es parcial, reduciéndose en intensidad y frecuencia.

Todo el cuerpo se beneficia

El ajuste del Atlas es el punto de partida de un amplio proceso autocurativo. Es habitual que dolores crónicos, incluso alejados de la zona del Atlas, mejoren mucho.

Los beneficios físicos también repercuten favorablemente sobre la productividad diaria, la concentración y el estado de ánimo. Para las personas que han sufrido accidentes o golpes importantes, el método puede representar un antes y un después en su vida.

Método natural, no invasivo, sin riesgo

Para alinear el Atlas, el método AtlasPROfilax® utiliza un vibropresión controlada sobre la musculatura de la nuca. Es un método seguro a cualquier edad y libre de manipulaciones bruscas. El ajuste se consigue en una sola sesión y es duradero.

AtlasPROfilax® sólo puede ser practicado con precisión por un Atlas-prof® (especialista del Atlas) formado y cualificado por la Atlas Academy Switzerland (Suiza).

Método natural, en una sola sesión.

ATLASPROFILAX®

by R.C. Schümperli

Alivio del dolor crónico.

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

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

David Viñes Curtis. C/ Toledo 134b, Madrid.
Telfs: 91 522 54 16 / 635 453 070

www.atlasprofilax.es



EUTQUIANO-ENDJE

Osteópata
Terapeuta Cráneo-sacral
Reeducación postural

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

Consulta con Manuel Becerra-Goya y Majalabonda



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



SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO BIO

UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS

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

YOFELUS ORGÁNICO

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

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



TRATAMIENTO DE LOS MIOMAS CON REFLEXOTERAPIA PODAL

Los miomas son pequeños tumores que se forman en el tejido muscular del útero. Suelen ser benignos y no tienen riesgo de transformarse en algo malo, aunque pueden dar muchos problemas. Habitualmente son redondos y se componen del mismo tejido del útero pero más denso.

Dependiendo de la localización hay cuatro tipos de miomas:

- **Mioma submucoso:** crece debajo del miometrio que es la capa que recubre la pared interna del útero. Se extiende hacia dentro de la cavidad uterina pudiendo ocupar gran parte de la misma según el tamaño que tenga.
- **Mioma subseroso:** crece debajo de la capa serosa que recubre la parte externa del útero. Estos miomas hacen que el útero tenga una apariencia nodular.
- **Mioma pediculado:** son tumores serosos que crecen mucho y acaban separándose del útero aunque quedan anclados a él por un fino cordón llamado pedículo. Pueden crecer tanto hacia dentro como hacia fuera de la cavidad uterina.
- **Mioma intramural:** crece dentro de la pared muscular del útero. Puede distorsionar la pared externa como en el caso de los subserosos, o la interna como los submucosos.

El mioma se presenta en mujeres en edad reproductiva y guarda relación con las hormonas: estrógenos y progesterona. No se sabe bien la causa, ya que puede deberse a alteraciones genéticas, hormonales, vasculares o del medio externo. Hay factores de riesgo, como los antecedentes familiares, no haber tenido embarazos, un primer embarazo tardío o una menarquia (primera regla) a temprana edad. Los anticonceptivos como la píldora suelen disminuir el riesgo de miomas, pero tomarlos antes de los dieciséis años puede aumentarlo.

Los principales síntomas que presentan son: sangrado abundante, dolor en la región pélvica y problemas para el embarazo. Los submucosos son los que se dan en el primer síntoma: sangrado abundante. El dolor o una sensación de peso en la pelvis es síntoma de los subserosos, que pueden llegar a provocar problemas al orinar si comprimen mucho la vejiga.

Dependiendo de su tamaño y localización si hay embarazo pueden causar un aborto. En algunos casos pueden producir dismenorrea secundaria (dolor durante la regla).



CARMEN BENITO
BIÓLOGA, REFLEXÓLOGA Y TERAPEUTA DE
MASAJE METAMÓRFICO

carmenbenitoestetica.com

Si el mioma no da síntomas no necesita tratamiento; un 40% de ellos suele disminuir de forma espontánea. La cirugía (miomectomía) es aconsejable cuando tiene de más de seis centímetros de diámetro y provoca síntomas como dolor y sangrado abundante durante la regla.

Caso clínico: Tratamiento con Reflexoterapia podal

Hace unos meses comencé a tratar a una cliente de 40 años, con un mioma de tamaño considerable que presentaba los síntomas anteriores. Acudía cada tres meses a su ginecóloga que se planteaba la cirugía debido al tamaño. Comenzamos el tratamiento a finales de agosto y aunque no siempre podía venir una vez a la semana, procuraba no dejarlo más allá de quince días. Empecé a trabajarle todos los puntos reflejos del sistema endocrino, desde hipófisis e hipotálamo, a zonas de ovarios y matriz. Todos se mostraban dolorosos a la presión, síntoma de que había un desequilibrio.

En las primeras sesiones ya empezó a notar alivio de los síntomas: se reducía el dolor de la regla y era menos abundante. Lo que más le preocupaba era la cirugía ya que no sabía exactamente lo que la doctora decidiría hacer. En enero de este año acudió de nuevo a revisión, y me contó feliz que el mioma se había reducido considerablemente, incluso había cambiado de zona. Su ginecóloga consideraba innecesaria la operación y le había dado cita para la revisión en un año.

No sólo en el caso de los miomas puede ayudar la reflexoterapia podal; también he tratado casos de dismenorrea (dolor de regla) y amenorrea en mujeres jóvenes, derivadas del estrés, consiguiendo mejorías muy importantes.



Si el mioma no da síntomas no necesita tratamiento; un 40% de ellos suele disminuir de forma espontánea

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

Confía en tu corazón podrás cambiar los patrones erróneos

YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS

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

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

MARÍA JOSÉ TRILLO

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS

NIVEL 4: Sábado 25 y Domingo 26 MAYO
NIVEL 2: Sábado 8 y Domingo 9 JUNIO
NIVEL 1: Sábado 15 y Domingo 16 JUNIO

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS

Conferencia (1), LUNES 13 de MAYO (19:15hr)
Conferencia (2), LUNES 20 de MAYO (19:15hr)
Conferencia (3), LUNES 27 de MAYO (19:15hr)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS

MARTES: 7, 14, 21, 28 MAYO Y 4, 11, 18 DE JUNIO
JUEVES: 9, 16, 23, 30 MAYO Y 6, 13, 20 DE JUNIO
SÁBADOS: 8 Y 15 JUN / DOMINGOS: 9 Y 16 JUN

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



LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE MADRID JUSTIFICA LOS ATAQUES A LAS TERAPIAS NATURALES



E

En los últimos años los que nos dedicamos a las Terapias Naturales estamos viviendo una auténtica cacería.

Después de los ataques que hemos vivido a manos del Gobierno Socialista y, en particular de los ministros Pedro Duque y María Luisa Carcedo, pensábamos que se pondría fin a los mismos por lo menos durante una larga temporada. Sin embargo, estábamos equivocados.

Todavía tengo el rostro perplejo después de recibir la respuesta de Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid a nuestro escrito de petición de inspección educativa por contenido inadecuado del libro de texto ‘La cultura científica’, que muchos institutos madrileños y de toda España, tienen en 1º de Bachillerato. El libro, publicado por la editorial Mc Graw Hill Education, tenía un epígrafe dedicado a

Rafael van Grieken es cómplice de que se esté presentando a todos los profesionales de las Terapias Naturales como prácticamente estafadores

las Medicinas Alternativas que bien podría haberse titulado: ¡No a las Medicinas Alternativas!, porque su contenido sin ninguna duda estaba lleno de odio hacia los que con mucha profesionalidad nos dedicamos a este sector.

A pesar de ello, para el consejero de Educación en Madrid, el señor Rafael van Grieken “no se aprecia ninguna irregularidad” en el libro y que su contenido “es una descripción y hechos objetivos, referidos en múltiples biografías y medios de información, a partir de los cuales se invita a los alumnos a reflexionar y expresar su opinión”.

Para los que no habéis entendido las declaraciones de van Grieken, os las aclaro: le parece bien no sólo que se ataque a las Terapias Naturales sin ningún motivo, sino que además seamos considerados curanderos con un mero afán lucrativo. Y, es que, en el libro se llega a decir afirmaciones como esta: “En muchas ocasiones, con el único afán de lucro, nos presentan remedios mágicos adornados de ciencia. (Por eso el curanderismo se disfraza de “medicina natural” y los embaucadores inscriben en sus muestrarios la etiqueta ‘científicamente probado”.



ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT

cofenat.es





DESCUENTO

25%

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

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



- ➔ Además, en el libro que tienen entre sus manos los alumnos de 1º Bachillerato de media España se indica igualmente 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”.

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

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.

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.

Ahora más que nunca el sector de las Terapias Naturales debe unirse. Ahora más que nunca es necesario que en España se regule al sector

En definitiva, he llegado a la conclusión de que Rafael van Grieken es cómplice de que se esté presentando a todos los profesionales de las Terapias Naturales como prácticamente estafadores que engañan a sus usuarios para que se someta a estas técnicas.



Claro que desde COFENAT estamos de acuerdo con que los estudiantes deben reflexionar y tener su propia opinión de las cosas, pero para ello se les deben tener acceso a toda la información.

Es inaceptable que la Consejería de Educación de Madrid que debía velar por los estudiantes, permita condicionarlos para despertar en ellos un claro rechazo a las Terapias Naturales.

Sólo se les está proporcionando juicios de valor 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.

Ahora más que nunca debemos alzar la voz por todos aquellos profesionales que dedican su vida a mejorar la salud de los usuarios que libremente acuden a sus consultas.

Repito libremente, porque parece que a algunos políticos se les olvida que nosotros no obligamos a nadie a que venga a contarnos sus problemas. Ahora más que nunca el sector de las Terapias Naturales debe unirse. Ahora más que nunca es necesario que en España se regule al sector.

Es inaceptable que la Consejería de Educación de Madrid que debía velar por los estudiantes, permita condicionarlos para despertar en ellos un claro rechazo a las Terapias Naturales



Escuela de Vida

M^{ra} Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

CLASES MONOGRÁFICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

- 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

ICURSO ÚNICO EN EUROPA!

Tao Curativo I Ching Dao

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA Y CÍRCULO DE MUJERES

VIERNES DE 19 A 21H

YINTAO PARA MUJERES
25 y 26 Mayo 2019

.....

VACACIONES & "RESET" DE VERANO

Pasar y escuchar el "susurro de tu corazón"

DEL 1 al 7 de JULIO 2019 en ASTURIAS

- Prácticas y meditaciones diarias
- Caminatas por la montaña
- Comida macrobiótica vegana

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

Ecocentro
Centro colaborador

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



Menú Slow

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

Taller online

hogarcoesciente.com/escuela/cursos-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

EL SISTEMA DIGESTIVO ES LA FUENTE DE LA FELICIDAD



JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE QI GONG

chikungtaojanu.com



Un buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo y por tanto de nuestra salud, depende de una forma de vida tranquila, una mente equilibrada, hacer el ejercicio necesario para que nuestro cuerpo se mueva

E

Esto es así verdaderamente. Nuestros intestinos producen alrededor del 90% de la serotonina del organismo y el 50% de la dopamina (sustancias que hacen que nos sintamos tranquilos y felices).

Contiene también unos 100 millones de neuronas, más que la médula espinal, y la mayor parte de las células del sistema inmunitario

El sistema digestivo es reconocido como el segundo cerebro, gracias a los descubrimientos que desde hace años se vienen sucediendo en el campo de las investigaciones científicas. Aparece íntimamente unido a nuestro mundo psicológico y emocional, no solamente recibiendo información desde el cerebro superior a través del sistema nervioso, si no también mandando información y estímulos a través del sistema nervioso que influyen de manera decisiva sobre nuestros pensamientos y nuestras emociones.

¿Cómo funciona esta comunicación entre nuestros dos cerebros?

Dentro del sistema nervioso autónomo, tenemos por un lado el sistema **“parasimpático”**, que se activa por la acetilcolina, cuando nos sentimos

tranquilos y relajados, poniendo en marcha diferentes funciones:

- Estimula y facilita la actividad digestiva,
- Reduce el ritmo cardíaco,
- Relaja el recto, facilitando la eliminación de los desechos.
- Contrae la vejiga impidiendo la pérdida de orina.

Por el contrario, cuando nos sentimos amenazados, estresados o nerviosos, la adrenalina activa el sistema nervioso **“simpático”**, que pone en marcha otras funciones:

- Inhibe la actividad digestiva,
- Acelera el pulso cardíaco
- Contrae el recto.

Esta comunicación se hace principalmente a través del nervio vago, que conecta algunos de los órganos más importantes de nuestro cuerpo: Corazón, Bronquios, Estómago, Esófago, Intestino, Páncreas e Hígado.

Antes se pensaba que el nervio vago, llevaba información desde el cerebro a los órganos, pero recientemente se ha descubierto que el 90% de las fibras que forman este nervio llevan información sumamente importante para el sistema nervioso central desde el intestino hasta el cerebro.

Entre las principales tareas que lleva a cabo el nervio vago están:

- Relajarnos tras una situación de estrés,
- Regula el latido cardíaco y el ritmo de la respiración,
- Facilita el buen funcionamiento del aparato digestivo mandando información al cerebro sobre la digestión para que todo funcione bien,
- Mejora las funciones inmunitarias y antiinflamatorias. En el intestino tenemos la mayor cantidad de células del sistema inmunitario, por eso la acción de este nervio es tan importante para aumentarlas.

“Así tenemos una vía de comunicación en dos direcciones, entre nuestro sistema digestivo y el cerebro”

Sistema digestivo y felicidad

Nuestro intestino tiene aproximadamente 100 millones de neuronas, más que la médula espinal. Estas neuronas nos permiten sentir lo ➔

En el intestino producimos entre el 80 y el 90% de la serotonina, endorfina que actúa como neurotransmisor y se ocupa principalmente de que nos sintamos tranquilos y relajados, regula nuestro estado de ánimo, e inhibe la ira



CHI KUNG
Formación de profesores
Extensa colección DVDs
Clases diarias
19 de Mayo
CHI KUNG PARA EL SISTEMA DIGESTIVO
Janú Ruíz
janu@chikungtaojanu.com
914 131 421 - 656 676 231
www.chikungtaojanu.com



**CAMBIA TU REALIDAD PRESENTE
OBSERVANDO TU INTERIOR**
CURSOS
MEDITACIONES GUIADAS
TERAPIA EMOCIONAL
INFO: 693 863 216
ANA MORAL MITREZ
Zenith
Crecimiento Personal
www.zenithcrecimiento personal.com



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



MÁS QUE VACACIONES EXPERIENCIAS
www.viajarconencanto.com 615479757
PROGRAMA VERANO 2019
Elige tu semana, destino y actividades
FORMENTERA, MENORCA, GALICIA-ISLAS CIES, VALLE DEL BAZTÁN-PAÍS VASCO, CABO DE GATA, MARRUECOS
Grupos reducidos, alojamientos en casas rurales muchas junto al mar, con encanto, alimentación vegetariana o tradicional,
rutas preciosas guiadas, un ambiente de amistad y muy divertido.
¿Te lo vas a perder? Bienvenido sol@, con amigos, en pareja.



El Estómago es la fábrica de la salud y de su buen funcionamiento depende que el resto de las energías funcionen bien

➔ que pasa en nuestro sistema digestivo y lo que hay dentro de él. Una gran parte se dedica a la actividad de la digestión: transformar los alimentos, absorber los nutrientes y expulsar lo que no sirve. Todo ello requiere de complejas reacciones químicas y movimientos mecánicos para poderlo llevar a cabo, sin necesidad de que nuestro cerebro superior tenga que ocuparse de ello.

Además, en el intestino producimos entre el 80 y el 90% de la serotonina, endorfina que actúa como neurotransmisor y se ocupa principalmente de que nos sintamos tranquilos y relajados, regula nuestro estado de ánimo, e inhibe la ira y los estados de agresividad, ayuda a regular la temperatura corporal, el humor, el vómito, el sueño y el apetito.

El Chi Kung como sistema de prácticas para la salud, tiene numerosos ejercicios para cuidar especialmente nuestro sistema digestivo

“La falta de serotonina, tiene que ver con el insomnio y la depresión”.

En el intestino se produce también más del 50% de la dopamina, otra endorfina que actúa como neurotransmisor, y que se encarga de regular las sensaciones de placer en el cerebro. Está relacionada con el **“mecanismo de recompensa”**, es decir, la segregamos ante situaciones agradables: comida, sexo, algunas drogas, y también con la meditación, llevándonos a buscar aquellas situaciones que nos resultan agradables.



Como vemos, el sistema digestivo produce una serie de sustancias opiáceas naturales, que también pueden llegar a tener un efecto adictivo y narcótico ante situaciones de estrés o depresión. Por ejemplo, la acción de comer por sí misma es una forma de **“ansio-lítico natural”**, especialmente los carbohidratos como los bollos y los azúcares refinados.

Hay factores que predisponen a una relación conflictiva con la comida, como personas impulsivas, indisciplinadas, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, agresividad, dificultad para enfrentarse a las dificultades de la vida, dificultad para pedir ayuda, necesidad de obtener una recompensa inmediata, o sensación de vacío interior.

“Esto hará que se utilice la comida no con el fin de nutrirnos, si no de evadirnos”.

Lo que se nos ha olvidado

Es evidente, que el buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo y por tanto de nuestra salud, depende de una forma de vida tranquila, una mente equilibrada y hacer el ejercicio necesario para que nuestro cuerpo se mueva. Hasta nuestras tripas no están hechas para la pereza. Los mecanismos de recompensa están ahí para que nos sintamos bien, pero hay que utilizarlos con inteligencia y voluntad para nuestra buena salud, sin hacernos esclavos a ellos.

Es recomendable hacer las cosas con tranquilidad, disfrutando de aquello que hacemos, dedicarle el tiempo necesario a comer, sin prisas y mejor si se hace en compañía. Uno de los consejos tradicionales que se da en China con respecto a la comida es **“nunca comer sólo, ni hablar de trabajo durante la comida”.**

Nuestra salud se compone de muchos pequeños aspectos que forman un todo en armonía. Conocer la relación entre nuestro sistema digestivo y nuestras emociones es un aspecto importante dentro de este puzzle.

El Chi Kung como sistema de prácticas para la salud, tiene numerosos ejercicios para cuidar especialmente nuestro sistema digestivo.

Uno de los consejos tradicionales que se da en China con respecto a la comida es **“nunca comer sólo, ni hablar de trabajo durante la comida”**



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, 931º Ext. dcha. Madrid

www.acupunturaunaysol.com



ONG PARA EL DESARROLLO

Fuencarral, 45 esc. dcha. 3ª izda.

683 407 410 - 636 279 480

mayo



D. Ingrid Rodelfeldt Fonk

Presidente Interacional de FIRDASEC

(Federación de asociaciones de Ayuda social, ecológica y cultural)



D. Juan de la Cruz Corrales

Director Internacional del Instituto Desoto

Sábado 11 de 11 a 14/16 a 20 h

El alma y las leyes universales

Curso Vivencia Esencial

40 €

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

Por D. Ingrid Rodelfeldt

entrada libre

Sábado 18 de 16 a 20:30 h

Taller: La maestría de la vida

Por D. Ingrid Rodelfeldt y D. Juan de la Cruz

40 €

Jueves 23 de 19:30 h

Conferencia pública:

Gala al servicio de los seres conscientes

Por D. Juan de la Cruz

entrada libre

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

25



VEGANO SALTEADO DE TOFU A LA JARDINERA SOBRE CREMA LIGERA DE POLENTA

Procedimiento

1.- Se prepara la verdura troceándola tipo jardinera. Se saltea y se reserva.

2.- Trocear el tofu del mismo tamaño que la verdura y reservar

3.- Salsa thai.

Sofreír la zanahoria con cebolla durante 20 minutos. Añadir 1 kg de tomate por cada kg de zanahoria, hasta pochar bien. Añadir el curry thai y dejar cocer unos 10 minutos más. Triturar y rectificar de sal.

4.- Crema de polenta.

Poner en una cazuela 1 litro de leche de soja con 1 litro de caldo vegetal hasta que hierva. Añadir una pizca de cúrcuma, 100 g de margarina y polenta hasta que se forme una crema homogénea. Rectificar el punto de sal.

5.- Se saltea el tofu previamente en un wok junto con 150 g de verdura y se añade 100g de salsa thai. Se rectifica la sal y se reserva.

Elaboración

En un plato hondo grande colocamos 200 g de crema de polenta y añadimos, en el centro del plato a modo de línea, el salteado rectificando de sal.

Decoramos con sésamo y germinados finos.

Ingredientes

- | Tofu
- | Zanahoria
- | Calabacín
- | Pak choi
- | Cebolleta
- | Curry tailandés
- | Cebolla,
- | Tomate
- | Polenta
- | Margarina
- | Cúrcuma
- | Leche de soja
- | Aceite de oliva
- | Sésamo
- | Germinados finos



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



SOBRE EL CURRY THAI

Un plato de curry tailandés está hecho con pasta de curry, leche de coco o agua, verduras o frutas y hierbas. Existen distintas variedades de curry thai, como el parte del massaman, el curry rojo, el verde y el amarillo, todos maravillosos y riquísimos en la cocina. Todas las variedades tienen ingredientes comunes como la galanga o jengibre azul, el lemongrass, el comino, el ajo y la chalota. Según la variedad se añaden otros como el cilantro, jengibre, cúrcuma, lima y diferentes tipos de chiles.

PROPIEDADES DE LA POLENTA

La polenta hecha de maíz ecológico e integral es de color amarillo. Contiene los grupos principales de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas A y grupo B (B1 y B9), minerales como magnesio, calcio y potasio (esenciales para el desarrollo del metabolismo), fibra y oligoelementos como el manganeso, que favorece el crecimiento de los huesos y la formación de los músculos. También posee zinc, que interviene en la síntesis de hormonas sexuales, y selenio, que ayuda en el metabolismo de las grasas, de la vitamina E y de las funciones antioxidantes. Todo esto hace que sea un valioso alimento.

Sendá

TERAPIAS DEL ALMA

SESIONES DE CONCIENCIA EXPANDIDA
Presencial o Skype

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

VIAJES AL INTERIOR

LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA

Mayte J. Escolero

WWW.SENDADELUZ.COM

Tlfo: 678 43 59 42

Smile

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

Isidro y Márquez

Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A

91 128 86 86

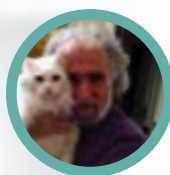
www.isidro y marquez.es

Financiación hasta 36 meses sin intereses, consultar condiciones.



estilo de vida
espaciohumano.com

AL OTRO LADO DEL PENSAMIENTO



RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza



A veces conectamos tan intensamente con algo que el pensamiento se detiene y surge la pura y desnuda sensación de ser. Entonces uno se en-sí-misma, o sea está en sí mismo más allá del tiempo, el espacio, los pensamientos, los apegos y aversiones, los miedos e incertidumbres.

En el pensamiento ofuscado surge la codicia, el odio, los celos, la rabia, el sentimiento de posesividad, las diferencias. Pero más allá del pensamiento, cuando hay una conexión total a través del silencio de la mente, surge la presencia de sí y una vivencia reveladora de unidad y cosmicidad. Es un estado emocional de gran riqueza, que nos hace desplazar-nos de lo superficial a lo profundo, de lo aparente a lo real.

A menudo podemos recuperar esas sensación oceánica en contacto con la naturaleza, sobre todo en la alta montaña, pero también observando un atardecer, escuchando el rumor de las olas marinas, abrazando aun ser muy querido o quedando absortos en la contemplación de un fuego o en un reconfortante bosque. Y por supuesto a través de la meditación, que es el arte de detenerse para ser, de suspender los pensamientos mecánicos para conectar con “aquello” que se esconde tras ellos como lo hace la nata en la leche.

Hay muchas técnicas de meditación para inhibir el pensamiento, interiorizarse y beber en las aguas reconfortantes del silencio interior. Mediante la práctica de la meditación aprendemos a estar en nosotros mismos, libres de artificios y ligaduras. Desconectamos de todo lo externo, para conectar con lo interno. Dejamos de hacer para ser. Es una experiencia transformativa y enriquecedora.

Hay muchas técnicas de meditación para inhibir el pensamiento, interiorizarse y beber en las aguas reconfortantes del silencio interior

PAUTAS PARA MEDITAR

- **Siéntate y trata de relajar** e inmovilizar tu cuerpo.
- **Pausa la respiración y siéntela como fuente de vida** más allá de las ideas, de los ires y venires de la mente, del pasado o del futuro.
- **Conecta con tu cuerpo sosegado** y con tu respiración calma.
- **Siente. No pienses, no analices, no reflexiones**, no divagues, no elucubres.
- **Permanece en conexión con tu cuerpo y tu respiración.**

SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios



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

Produce *Los Madroños*

**CASA DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD**

12594 Oropesa del Mar - CASTELLÓN
www.casadereposo.com
casadereposo@casadereposo.com



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



DEPURA
IBIZA
Living in
Harmony

· www.depuraibiza.com ·



Manten la conexión con lo que es: con el té que saboreas, con las caricias a tu animal de compañía, con la luz clara que asoma entre las nubes o con el trino de un pájaro

Todos los días
podemos sentarnos
unos minutos,
desconectar de
todo y adentrarnos
en nosotros mismos.
Samadhi, se sitúa en
un espacio mental
donde cesan los
pensamientos,
las ideas de pasado
y de futuro, y las
actividades del ego

- ➔ ● **Vive la corporeidad como si fuera tu fortaleza inexpugnable;** vive la respiración como el aliento que anima toda tu vida.
- **En estos momentos, ni abrigues ideas de pasado ni de futuro,** porque el sentir es aquí y ahora. El cuerpo relajado; la respiración como una apacible ola que va y viene; la mente en un espacio de reconfortante vacío.
- **Si vienen pensamientos son como nubes que vienen y se marchan;** pero la mente continúa quieta y vacía.

Somos seres de aprendizaje y también podemos aprender serenidad. El pensamiento incontrolado nos la roba, y por eso hay que aprender a no dejarse afectar por él y mantener la conexión con lo que es: con el té que saboreas, con las caricias a tu animal de compañía, con la luz clara que asoma entre las nubes o con el trino de un pájaro.

Todos los días podemos sentarnos unos minutos, desconectar de todo y adentrarnos en nosotros mismos. Por eso el mundo no se para y nosotros podemos sustraernos a inútiles preocupaciones o innecesarios disgustos. El viaje a los adentros es el Gran Viaje.

**Somos seres de
aprendizaje y
también podemos
aprender serenidad**

A lo largo de la historia del yoga ha resultado una constante la insistencia en ir más allá del pensamiento ordinario y desarrollar un tipo de percepción pura que permite conectar con otro modo de sentir y saber. Para ello se han aportado innumerables técnicas de meditación tendentes a vaciar la mente, porque cuando el pensamiento cesa, se

revela la luz del Ser. En la medida en que el pensamiento va siendo silenciado y la mente se vuelve hacia su fuente, es como si se encontrase un ojo de buey al Infinito.

De acuerdo al radja-yoga, hay un estado muy especial de elevada y unificada consciencia denominado Samadhi, que se sitúa en un espacio mental o dimensión de mente donde cesan los pensamientos y por tanto los conceptos, las ideas de pasado y de futuro, y las actividades del ego. Es un estado de máxima bienaventuranza que es posible obtener mediante el denominado triple entrenamiento: el ético o virtud, el del desarrollo mental o meditación y el de la conquista del entendimiento correcto o Sabiduría.

En ultima instancia, todas las técnicas del yoga, incluidas las del auténtico hatha-yoga o yoga psicofísico, tienden a la consecución de ese estado tan singular de la consciencia llamado Samadhi, porque es el que permite un tipo especial de visión y entendimiento totalmente ajenos a la mente ordinaria. Se accede a otro tipo de mente que incluso se denomina no-mente o unmani y que refiero en mi relato espiritual “El Faquir” como Nirmana-Kala, la Mansión del Vacío-no mente.

Es muy significativa la declaración de los yoguis: “Cuando el pensamiento cesa, se revela la luz del Ser”.



SÍGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN BIT.LY/RAMIROCALLEE

PRÓXIMAS ACTIVIDADES 2019

Formación en Proceso Corporal Integrativo (PCI)

Programa intensivo.
El primer ciclo se inicia el 12 de junio de 2019 y se realiza en cuatro encuentros residenciales de 5 días de duración. Hasta enero de 2019. Próxima fecha de pronto pago: 10 de mayo.

Programa continuo.
El primer ciclo comienza el 26 de octubre de 2019 y se realiza en 9 encuentros de fin de semana, dos de ellos residenciales. Hasta junio 2020. Próxima fecha de pronto pago: 13 de junio.

Pletórica con Antonio del Olmo

Retiro de verano.
Del 2 al 7 de julio en los Castaños (Cercedilla, Madrid), un retiro en contacto con la naturaleza dedicado al trabajo del cuerpo, el movimiento, la meditación como camino para abrirnos a la conciencia interior.

Nuevo programa de Postgrado

Clases y prácticas.
Clases, prácticas, técnicas junto a actividades de seguimiento y conocimiento. Abrimos un espacio de formación continua que favorezca y facilite la evolución desde la etapa formativa y su rodaje como profesionales.

Más información:

(+34) 607 962 671 | www.in-corpore.com | escuela@in-corpore.com
[@IncorporePCI](https://twitter.com/IncorporePCI) [@incorpore_escuela](https://www.instagram.com/incorpore_escuela) [@InCorporeEscueladeFormacionCorporal](https://www.facebook.com/InCorporeEscueladeFormacionCorporal)

31



5 MODIFICACIONES DE LA MENTE



Los Yoga Sutras de Patanjali es uno de los manuales más completos para la investigación y el control de nuestros propios pensamientos. De ellos hablamos en la versión comentada realizada por Swami Durgananda

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

VRITTI-SARUPYAM ITARATRA

El preceptor se identifica con sus modificaciones mentales cuando la mente no está concentrada

Esto sucede cuando nos identificamos con las impresiones. Cuando nos sentimos infelices, nos identificamos con la infelicidad. Cuando nos sentimos felices, nos identificamos con la felicidad. Todos estos sentimientos están en los dominios de las tres cualidades de la naturaleza, las gunas: sattva (pureza), rajas (acción) y tamas (inercia). Es la naturaleza en movimiento.

Como el tiempo atmosférico -sol brillante, lluvia y nubes- nuestra mente tiene estas tres modificaciones.

VRTTAYAH PANCATAYYAH KLISTAKLISTAH

Hay cinco tipos de modificaciones mentales, algunas de las cuales son dolorosas y otras no

Por supuesto que hay más de cinco, pero Patanjali ha identificado cinco grupos principales de modificaciones mentales. Un pensamiento se desplaza más rápido que la velocidad de la luz, por lo que no es posible detener un pensamiento individual, pero cuando ponemos varios pensamientos en un grupo, podemos observar lo que sucede en la mente.

PRAMANA-VIPARYAYA-VIKALPA-NIDRA-SMRTAYAH

Los cinco tipos de modificaciones mentales son: el conocimiento correcto, la comprensión errónea, la ilusión verbal, el sueño y la memoria.

El conocimiento correcto es el del Ser. Se denomina vidya y puede resumirse en la comprensión de:

“yo no soy el cuerpo,
yo no soy la mente,
yo soy el Ser”.

No se refiere al conocimiento de los objetos materiales tales como un coche, una casa o un árbol.

PRATYASKANUMANAGAMAH PRAMANANI

La percepción directa, la deducción y el testimonio adecuado son pruebas del conocimiento correcto.

Hay diferentes niveles del conocimiento correcto porque: ¿quién sabe que uno es el Ser? Si sabemos eso, entonces somos Seres Realizados y no necesitamos un sistema para entender nuestras modificaciones mentales. El conocimiento correcto se basa, en primer lugar, en hechos y existen tres formas de probar los hechos.

- **La primera es la percepción directa.** Se produce cuando el conocimiento se experimenta directamente a través de los sentidos. La percepción directa, con la que la experiencia del conocimiento se alcanza directamente a través de los sentidos, sólo es válida cuando éstos son puros, no están sometidos al poder de la ilusión y operan desde sattva y no desde rajas o tamas.

- **La segunda es la deducción, basada en el razonamiento.** Llega a través de la lógica y de la experiencia pasada. La aplicación de la lógica requiere una mente entrenada, mediante la práctica del Nana Yoga. A la mente no se le permite referirse sólo a las cosas que ya conocemos. Es entonces cuando la lógica empieza a funcionar. Los antiguos filósofos griegos también se educaban en la lógica a un nivel muy profundo.

Los asanas son excelentes para el cuerpo y para la mente y con su práctica experimentamos más flexibilidad, salud y paz mental. Sabemos, por la experiencia pasada, que los asanas son positivos. Si tú no hubieras experimentado los asanas, podríamos llegar a la misma conclusión desde la lógica. Estudiando sus efectos concluyes lógicamente que es un sistema efectivo para la salud física y mental. La experiencia directa es más inmediata. La lógica implica más reflexión.

- **La tercera prueba es el testimonio adecuado, el conocimiento transmitido por una persona impecable, que ha vivido la experiencia directamente, siempre sus palabras no contradigan las escrituras.** Dependiendo del conocimiento será un maestro en esa materia. En la vida espiritual será un maestro realizado. Tenemos a Swami Sivananda, a Sankaracharya y a Patanjali y tantos otros, que fueron maestros en su materia.

Yoga Sivananda

Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

 tlf 91 361 51 50

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


Ayurveda Lifestyle Spain
Bharat Negi
VAIDYA AYURVEDA

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

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

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

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

"Dedicado a la curación y liberación 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 José Garmezán
Miércoles 18:00 - 20:00h

C/ Cedazo, 19 bis (pasaje)
Metro Pza. de España / Príncipe Pío
Móvil: 622 83 52 77 / www.ccgspain.org
ccgsnmadrid@hotmail.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 7ªA - Madrid
915345755 / 664469368
www.ayurvedasalud.com
www.ayuseduca.org






estilo de vida
espaciohumano.com

EL ECOSISTEMA DE LA PIEL



NATACHA DE CORTABITARTE
FACIALISTA Y DIRECTORA DE KOGO

kogo.es

N

Nuestra piel es un ecosistema que requiere un equilibrio constante. Por ello vamos a hablar de un tema muy interesante como es el agua en nuestro cuerpo, y lo que puede hacer un tratamiento como Kogo. El agua de nuestro cuerpo se escapa debido a diferentes problemáticas durante toda nuestra vida. El estrato córneo contiene alrededor de un 13% de agua y si esta proporción baja, aunque sea ligeramente, la piel se volverá seca y rugosa.

El agua que llega al exterior desde la dermis se evapora constantemente. La piel seca es un ejemplo de una piel en que la calidad del cemento intercelular es baja, por lo que está perdiendo demasiada agua. Cuando hablamos de cemento intercelular, hablamos de sustancias tan importantes como el colágeno y la elastina. Si el cuerpo con la edad deja de producir esta cohesión en la piel, dejará de existir esa humedad que genera un colchón de protección con el exterior.

Ello provocará una estabilidad muy frágil que si se rompe o bien se colapsa durante mucho tiempo dejará una huella en la superficie y en el interior muy difícil de recuperar.

El agua y la apariencia estética de la piel

La calidad del estrato córneo que teníamos en nuestra juventud disminuye al perder humedad y grasa, y la piel empieza a perder su grosor y su textura. Esa lozanía que al pellizcar notábamos en los bebés y adolescentes, desaparece. La piel del rostro estará más quebradiza y su tono se tornará grisáceo y apagado.

Dependiendo de nuestra edad, el proceso de la renovación de la piel o queratinización, durará más o menos tiempo. Un adulto sano, tardará en realizar el proceso de renovación de la piel unos 26 días y en el caso de una piel madura podrán llegar a pasar hasta unos 60 días. Por otra parte tenemos la piel que presenta una sintomatología como la psoriasis. Este tipo de piel solamente tarde 6 días en realizar el proceso de queratinización.

Quizá hayas escuchado que cuánto más exfoliemos la piel del rostro, mejor calidad de la piel vamos a conseguir; esto es completamente incorrecto. Lo que va a conseguir con el tiempo será debilitar las capas superficiales de la piel tan necesarias para su protección.

Los investigadores estudian en el campo de la dermatología como ciertas enfermedades de la piel evolucionan bajo la influencia del estrés

Feminidad Consciente
"Mujeres de la Luna"
FORMACIÓN DEL NUEVO CICLO DE LAS "TRECE LUNAS SABIAS"
(Trece mujeres, trece meses)
TRADICIÓN DE LA SABIA DEL CALDERO
(Próximamente)
 Guadalupe Cuevas Tfno: 615.519.703
www.guadalupecuevas.com guadalupecuevasygarcia@gmail.com

Kōgō
 La única terapia antienvjecimiento
TRATAMIENTO FACIAL Kōgō
 Combina conceptos médicos asiáticos tradicionales y técnicas faciales japonesas
 Efecto lifting natural
 Relajación y bienestar
 Genera colágeno reparador
GRATIS
 un diagnóstico de la piel para el tratamiento personalizado valorado en 60€
 NATACHA de CORTABITARTE
 Terapeuta oficial. Discípula directa del Dr. Shogo Mochizuki
 NUEVA DIRECCIÓN
 Francisco Silvela 5, bajo B escalera 1 Madrid
 TL. 667 297 936
www.kogo.es
espacio.kogo@gmail.com
 MASAJE FACIAL JAPONÉS



SABÍAS QUE...

Activamos la piel a través de una energización provocada por la vibración que recibe cada una de las células que las llena de esa agua tan necesaria

→ **Nutrición desde el interior las células**

El tratamiento Kogo consigue revertir el proceso, pararlo y mantener en el tiempo una calidad del estrato córneo perfecto. Lo que hacemos es generar una hiperemia interna que atraiga todo el líquido posible a la zona del rostro que lo necesite. El barrido continuo de los dedos en la superficie tratada es suficiente para conseguir renovar las células muertas superficiales.

Por mucho que limpiemos la piel o la exfoliemos nunca podremos llegar a ese estrato córneo si no es con este proceso. Activamos la piel a través de una energización provocada por la vibración que recibe cada una de las células que las llena de esa agua tan necesaria.

Los folículos pilosebáceos se extienden por toda la superficie de la piel y hasta el corazón de la dermis, donde son vascularizados. La conexión con la red venosa se realiza también al nivel de la raíz del folículo.

Con el tratamiento activamos esa red venosa haciendo llegar todos los nutrientes procedentes de la sangre al estrato córneo de una manera mucho más rápida, como una inyección de vitaminas y agua a la vez, y de una manera totalmente natural.

El estrato córneo contiene alrededor de un 13% de agua y si esta proporción baja, aunque sea ligeramente, la piel se volverá seca y rugosa

Conseguimos así una piel jugosa, llena de nutrientes en una sola sesión. Si lo repetimos con asiduidad, nuestra piel dejará de sentirse hambrienta y nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

La transmisión de información en los tejidos de la piel

Después de años de experiencia tratando continuamente la piel del rostro de

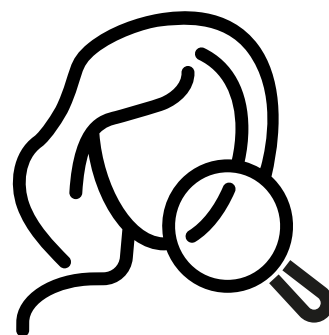
tantas personas, sabemos que existe un vínculo muy estrecho entre la piel y el sistema nervioso. Algunos dermatólogos describen la piel como una extensión del cerebro y creemos que es del todo cierto. Somos una unidad y la piel es nuestro órgano más extenso, interconectado por supuesto con todos y cada uno de los demás órganos.

Los investigadores estudian en el campo de la dermatología como ciertas enfermedades de la piel evolucionan bajo la influencia del estrés. Las personas que sufren de eczema y psoriasis saben que sus emociones están a menudo directamente relacionadas con el estado de su piel. Los nervios están involucrados en todos los estratos dérmicos.

Todas las terminaciones nerviosas que recorren nuestra piel intervienen en el sentido del tacto: por ejemplo cuando realizamos una caricia en el masaje, generamos una producción ingente de hormonas que inundan el cuerpo y la piel de la persona, además de una sensación de placer intensa.

La piel es un órgano nervioso que nuestro tratamiento ayuda a equilibrar, haciéndola respirar, hidratándola, alimentándola, llenándola de vitaminas y hormonas durante una hora.

Al igual que el planeta está compuesto por tierra, océanos y atmósfera, el cuerpo y por ende el rostro está organizado en sangre y fluidos. Los fluidos gobiernan el ambiente interno y el océano interior del cuerpo. Estamos creando un ecosistema equilibrado y vigoroso. Quien puede perderse algo así...



Quizá hayas escuchado que cuánto más exfoliemos la piel del rostro, mejor calidad de la piel vamos a conseguir; esto es completamente incorrecto



Instituto Potencial Humano

SÉ EL GUIONISTA Y PROTAGONISTA DE TU VIDA 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



COMO TENER SALUD EMOCIONAL, CON COACHING PNL

N

No elegimos lo que sentimos. Cada día vivimos experiencias que detonan en nosotros tristeza, alegría, amor, satisfacción, decepción, miedo, enfado, orgullo, vergüenza, soledad, rechazo, por nombrar algunas emociones.

Si son agradables y placenteras deseamos que no acaben nunca. Pero, si duelen, queremos dejar de sentir las inmediatamente.



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

pnlspain.com

Cuando sentimos emociones dolorosas tratamos de evitarlas reprimiéndolas, huyendo, bloqueándolas o controlándolas mentalmente. Buscamos vías de escape y distracción. Tal vez esto nos ayude a no sentir las con tanta fuerza, pero resultará en mayor dolor y sufrimiento ya que la emoción no desaparece, sólo la estamos enmascarando, ocultando.

Cuando tu pareja te dejó. Cuando te decepcionaste porque no lograste algo. Cuando las cosas no salieron como esperabas. Quizá trataste de ocultar ese dolor aparentando que no te afectaba, o saliendo con otras personas, o consumiendo juegos, sexo, drogas, alcohol, comida, tabaco.

Cuando tenemos un problema detona una emoción en nosotros. Pero problema y emoción no constituyen una relación de causa efecto. Una cosa es el problema y otra la emoción, que se activa porque ya existe en nosotros la potencialidad por las experiencias vividas.

**En PNL
decimos:
“Cuando uno
cambia, cambia
el mundo que
le rodea”**

Te pongo un ejemplo. Si tuviste experiencias de pareja que te dolieron demasiado, en ti existe ese potencial para sentir dolor ante circunstancias similares. Inicias otra relación y, si el comportamiento de esta persona te conecta de algún modo con tus experiencias anteriores, entonces te sientes decepcionado y enfadado con esta persona.

El problema es que tendemos a proyectar en la otra persona o en la situación la emoción que sentimos. Esto es como tirar balones fuera.

Una cosa es el problema o la conducta de la otra persona y otra lo que tú sientes. Nadie dice si está bien o mal lo que hizo el otro o lo que sucedió; quizás no estuvo bien. Pero tú no lo puedes controlar. Sólo puedes hacerte responsable de lo que sientes. Entonces las cosas cambiarán.

En PNL decimos: “Cuando uno cambia, cambia el mundo que le rodea”.

SABÍAS QUE...

**Cuando
sentimos
emociones
dolorosas
tratamos
de evitarlas
reprimiéndolas,
huyendo,
bloqueándolas
o controlándolas
mentalmente.
Buscamos vías
de escape y
distracción**

vacaciones desconecta

Conil, Caños de Meca, Zahora
y Zahara (Cádiz)

*¡¡Vive la experiencia de
desconectar frente al mar!!*

**Junio, Julio, Agosto
y Septiembre**

**GRANDES
DESCUENTOS
RESERVANDO
¡AHORA!**

Infórmate:

**web: vacacionesdesconecta.com
info@vacacionesdesconecta.com
Teléfono / WhatsApp 619 718 932**

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

IE PNL
María M. Aragón

CURSOS PRESENCIALES

PRACTITIONER & COACH

PNL

PRACTITIONER
1-11 julio Madrid

MASTER
12-22 julio Madrid

TRAINER
24-31 julio Madrid

CONSULTA REGAS Y DESCUENTOS POR PRONTA INSCRIPCIÓN

TAMBIÉN CURSOS ONLINE

pnlpain@pnlpain.com

Desde 1987 **TL 685 88 35 32 - 930 17 09 15**

IE PNL www.pnlpain.com



➔ **Mira esta historia:**

En una ocasión cuando Buda estaba predicando su doctrina, un hombre se le acercó y comenzó a insultarlo, pero Buda se mantuvo en un estado de imperturbable serenidad y silencio. Cuando hubo terminado su acción, se retiró.

Un discípulo que se sintió indignado por los insultos que el hombre lanzó contra Buda le preguntó por qué dejó que lo maltratara.

A lo que Buda respondió con tranquilidad: "Si yo te regalo un caballo, pero tú no lo aceptas ¿de quién es?"

El discípulo contestó: "Si no lo acepto, es suyo."

Entonces Buda le dijo: "Bueno. Estas personas emplean parte de su tiempo en regalarme sus insultos, pero yo elijo si quiero aceptarlos o no."

Los insultos son como regalos. Si los recoges, los aceptas. Si no los recoges, quien te insulta se los queda en sus manos. No podemos culpar al que in-

sulta de nuestra decisión de aceptar su regalo. Por esa misma razón, esos insultos son para mí como un regalo que elijo no recoger. Simplemente los dejo en los mismos labios de donde salen.

Problema y emoción

Lo que sucede es que esa emoción potencial se activa por la presión del problema, saliendo a la superficie. Entonces hacemos que vuelva a bajar y se oculte para no sentirla.

Mientras permanezca en nosotros una emoción negativa, aunque esté oculta, afectará a nuestro plano mental con pensamientos negativos, al plano vital con baja energía y a nuestro cuerpo con enfermedades.

Una de las reglas sobre el funcionamiento de la mente dice: "Cualquier síntoma físico que ha sido inducido emocionalmente si persiste lo suficiente tiende a generar cambios orgánicos"

Por ejemplo, una úlcera puede surgir por un exceso de preocupaciones. Primero manifestándose con

malas digestiones o gastritis. Y, si la emoción permanece puede acabar dañando el órgano afectado.

Gestionar las emociones

Algunas personas tienen mayor dificultad para reconocer, sentir y comunicar sus emociones. Esto repercute en su salud. Al no expresar ni integrar las emociones es más probable que las somaticen.

Aprender a gestionar adecuadamente las emociones es fundamental ya que forman parte de nuestra naturaleza humana. Debemos hacernos conscientes y ser responsables de lo que sentimos.

Un acto exclusivo para valientes: Darse permiso para aventurarse, perdiendo el miedo a sufrir. Esta podría ser la principal clave.

Necesitamos tomar consciencia, aceptar e integrar para disolver la emoción. Así nos liberamos del sufrimiento en nuestro interior, aumenta nuestro entendimiento y nos predispone para el cambio.

Realiza este sencillo ejercicio para integrar la emoción:

1º RELÁJATE:

- Cierra los ojos y observa tu respiración.
- Hazte consciente de ella.
- Lleva tu atención a tu abdomen.
- Respira profundo y lento varias veces.
- Pídele a tu cuerpo que se relaje.
- Permanece unos minutos.

2º INTEGRA LA EMOCIÓN:

- Piensa en un problema.
- Pregúntate: ¿cómo me siento con esto?
- Permítete sentirlo.
- Hazlo poniendo tu consciencia en lo que sientes.
- Sin proyectarlo en la persona o situación.
- Si se hace muy intenso el dolor te repites a ti mismo: no creo en el drama.
- Permanece sintiendo-consciente-respirando profundo. Hasta que te des cuenta de que el dolor se va disolviendo.

3º SONRÍE:

- Imagina caras sonrientes, emoticonos
- Piensa en alegría y felicidad.
- Sonríe aunque te cueste.
- Date permiso para sentirlo en ti.
- Sonríe a la vida y ella se sentirá aceptada por ti.

Este artículo es una orientación. Si te das cuenta de que estás sufriendo demasiado quizá sea conveniente que acudas a un profesional para realizar una terapia.

Vacaciones Taoístas de Renovación

DISFRUTA ESTE VERANO POTENCIANDO TU ARMONÍA

Agosto 2019



Secretos del Tao: Sexo y Salud

19-25 agosto

Recupera tu conexión con la Naturaleza, activando el poder de autorregeneración de tu cuerpo a todos los niveles. Cultiva tu energía sexual para reconectarte con tu poder espiritual alquímico.



Tao Yin K.Y.

25 agosto - 1 septiembre

Aprende el arte de canalizar tu energía por el cuerpo de una forma práctica y sencilla. Su ejecución produce muchos beneficios en la salud y un gran equilibrio emocional.

En plena conexión con la Naturaleza

Las vacaciones se desarrollan en un antiguo molino de agua situado junto al río Lezuza (Albacete), un bello oasis repleto de agua y árboles.

Cursos impartidos por instructores certificados por **Mantak Chia**



PLAZAS LIMITADAS



Tel: 639453789 - info@taocenter.es - www.taocenter.es



CADA PERSONA ES UNA HISTORIA

Del historial médico a la historia personal en oncología



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

S

Seguro que te has preguntado más de una vez por qué nadie se atreve a garantizar que tu tratamiento va a hacer efecto y te vas a curar. Seguro que también te cuesta entender por qué una infección tiene un tratamiento estándar y una curación casi garantizada y, sin embargo, tu cáncer no.

Lo que sucede es que el cáncer es una enfermedad que se origina y se desarrolla en tus células. Tu eres único y tus células también. No es posible predecir a ciencia cierta cómo van a evolucionar con la enfermedad, ni cómo van a responder al tratamiento. Por eso, si bien hay líneas de tratamiento establecidas y probabilidades calculadas, no puede haber garantías.

Además, aunque utilicemos la palabra cáncer como un cajón de sastre, hay en torno a doscientos tipos y tanto el tratamiento, como su evolución, estarán condicionados por el estadio, o el nivel de gravedad en que te encuentres. Poco tiene que ver el bultito que Amelia se detectó en la ducha, con el cáncer de mama con metástasis que diagnosticaron a Juana en una revisión; o un cáncer

de próstata, con uno de pulmón. Por eso, una vez recibido el diagnóstico, es importante que dejando a los médicos hacer su trabajo, tu te centres en lo que necesitas para hacerle frente y avanzar de la mejor manera posible para ti.

En psicología solíamos decir que cada persona tiene su historia y que más allá del historial médico, ésta abarca esferas tan variadas como la psicológico-emocional, familiar, social, económica, laboral, cultural y hasta espiritual. Después de muchos años en la práctica clínica ya no creo que cada persona tenga una historia. Creo que cada persona es una historia. Y es desde nuestra historia desde donde podemos abordar con éxito cualquier tratamiento, o situación por complicada que sea.

Como decía Arquímedes, solo necesitamos encontrar nuestros puntos de apoyo para avanzar hasta el infinito. La única pega es que cada uno tenemos unos puntos de apoyo diferentes y no siempre sabemos los que son. De ahí que sea necesario contar con los profesionales adecuados; aquellos que están específicamente preparados para ayudarte a encontrar esos puntos de apoyo que te permitirán ser resiliente ante el cáncer y los tratamientos, a veces tan duros, que conlleva.

La labor inicial del psicooncólogo se centrará en tres puntos:

- En primer lugar, es importante que identifiques cuál es tu estado emocional y de qué manera puede facilitar o empeorar tu estado físico, o la adherencia al tratamiento. El estrés, la ansiedad o la depresión son compañeros frecuentes del cáncer y se convierten en un claro obstáculo para la calidad de vida a la vez que aumentan la percepción subjetiva del dolor y de otros síntomas secundarios como el insomnio, o los trastornos digestivos.
- En segundo lugar, te ayudará a comprender y ponerte al mando de tu mundo mental: si piensas que no podrás hacer nada contra el cáncer, o asumes que es una etapa en la que vencer al “enemigo” y después olvidar; si te inundan los pensamientos obsesivos de fracaso, o el miedo a la muerte. En definitiva, si los pensamientos te dominan a ti, o tu puedes con ellos.
- En tercer lugar, te aportará las herramientas para que identifiques a las personas con las que cuentas en esta etapa, la forma en la que te pueden ayudar y cómo comunicarte con ellas.

Aún quedará un largo camino por recorrer, pero al menos, habrás logrado tres puntos de apoyo sólidos sobre los que construir tu avance durante la fase del tratamiento oncológico y la posterior re-creación de tu vida cotidiana.



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



INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
Brigitte Champetier de Ribes

MAYO 2019, Madrid

24-25-26 Accidentes, síntomas, conciencia moral, el bien y el mal, perdonar o reconciliarse
MAYO

CURSO DE 14 HORAS. ABIERTO A TODOS
Horario: Viernes de 17 a 20:30, Sábado de 10 a 13:30 y de 16 a 19:30, Domingo de 10 a 13:30

Mañanas y miércoles de 14:45 a 20:30h puedes participar en nuestros talleres. Tu presencia personal, no se podrá entrar después de las 17h.

NUEVO: foro.insconsfa.com

TAMBIÉN FORMACIÓN ONLINE
Dirige
Brigitte Champetier de Ribes

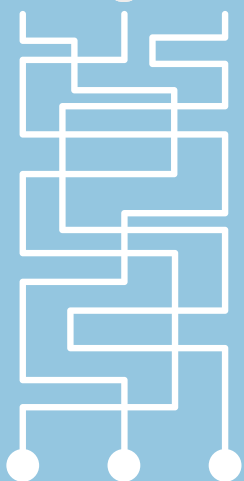


Para más información consulte página web: **www.insconsfa.com**
914 25 23 29 / 615 322 920 info@insconsfa.com

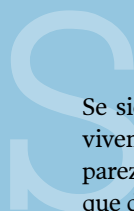


MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)

centroflordelis.com



¿QUÉ MANIFIESTAN TUS SIGNOS, SÍNTOMAS Y LA ENFERMEDAD?



Se sienten como obstáculos en la vida, puesto que de alguna forma se viven como algo limitante. Normalmente se tiene el deseo de que desaparezcan o remitan, para encontrar la liberación. En cambio, son regalos, que de ser comprendidos traen enormes tesoros.

Comprendiendo el signo o síntoma

Es importante comprender que cada signo o síntoma, interpretado como obstáculo, está hablando y manifestando lo que se esconde tras él. Son señales muy importantes que la persona necesita entender para poder así responsabilizarse del mismo, reducir el sufrimiento e incluso que acabe desvaneciéndose.

Cada origen es diferente

Cada signo y cada síntoma será diferente para cada persona, manifestando un origen único. Ciertamente, que en ocasiones suele haber ciertos patrones o raíces comunes en su naturaleza pudiendo encontrar cierta similitud.

No obstante, cada persona es diferente y el inconsciente es muy amplio, por lo tanto, no se debe utilizar una norma o patrón para interpretar el origen de un síntoma o enfermedad y mucho menos basándose en patrones establecidos, ni generalizaciones. En el inconsciente no se puede generalizar.

El inconsciente se manifiesta a través de lo simbólico

Para poder comprender el origen del obstáculo, es necesario comprender que el inconsciente es simbólico y que su lenguaje es a través de símbolos. Es necesario aprender a conocer el idioma del inconsciente. Los profesionales orientados al trabajo con el inconsciente son de mucha ayuda para descifrar el origen del conflicto.

II Pautas para comprender qué están tratando de manifestar mis signos y síntomas

- 1. Identificalo:** Es importante identificar tu signo o síntoma, tomando consciencia de él y darle la importancia que merece.
- 2. Ponle palabras:** Ponerle nombre y conseguir definirlo es sumamente importante, para posteriormente poder trabajarlo. Tener un diagnóstico, poder nombrarlo y hablar sobre ello es esencial, puesto que así va pasando cada vez más al plano de la consciencia.
- 3. Observa su naturaleza:** Si es un síntoma físico, psicológico, cognitivo, emocional, conductual o un conflicto espiritual.
- 4. Reflexiona sobre cuándo empezó:** Ofrecerá muchas pistas... A qué edad, en qué momento, qué estaba uno haciendo, qué estaba uno viviendo.
- 5. Piensa en qué ocurrió cuando sucedió:** Si aplica, reflexiona en aquello que estabas pensando cuando el signo, o síntoma o enfermedad apareció. En ocasiones hay un claro pensamiento, en otras ocasiones es más una circunstancia, un conjunto de pensamientos, una situación concreta.
- 6. Analiza si más personas del entorno lo sufren:** Es esencial identificar si hay más personas en el ámbito familiar viviendo lo mismo o parecido, ya que de ser así, el origen es sistémico y hay que enfocar el trabajo terapéutico hacia observar primero el origen sistémico.
- 7. Observa cómo te sientes:** Observa y analiza cómo te hace sentir, qué emociones genera en ti y si es el caso, en las personas que hay a tu alrededor.
- 8. Observa en qué te limita:** Si es un obstáculo que está limitando tu calidad de vida es importante identificar muy bien en qué ámbitos lo hace, porque son señales para luego encontrar el origen sistémico.
- 9. Piensa en cómo sería tu vida sino estuviese:** Reflexiona en cómo sería si no estuviese, acepta que esté y abrázalo. Piensa en si hay algo de lo que tu mismo te estés protegiendo, refugiándote detrás del síntoma; observa los beneficios secundarios que podría haber detrás.
- 10. Trabájalo:** Puedes trabajarlo tanto en consulta, en constelaciones familiares o regresiones con la finalidad de encontrar el origen del conflicto.
- 11. Abrazalo:** Es esencial que lo abras, le des un lugar y le agradezcas lo que te está enseñando, porque hay un motivo y hay un origen, hay algo que se está tratando de equilibrar.

La toma de consciencia y el trabajo con el inconsciente son necesarios ante cualquier signo o síntoma con la finalidad de comprender el origen del conflicto y mejorar así la calidad de vida, convirtiéndose esos obstáculos en grandes tesoros que potencian el equilibrio, la salud y el bienestar.



Marta Cella

69 CLAVES
para una
relación de pareja
saludable

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  **amazon**

Consíguelo dedicado en www.martacelafordelis.com



Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

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

Talleres de Constelaciones Familiares

Viernes 17 Mayo a las 16h
Viernes 14 Junio a las 16h
Viernes 5 Julio a las 16h

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 Cella Álvarez
Psicóloga Colegiada (M-24363)
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.instagram.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)





ORGULLO FEMENINO

**Como mujeres
es muy
importante
que salgamos
de nuestras
vergüenzas,
indiferencias y
pasividades**



SUSANA ESPELETA

PSICÓLOGA COLEGIADA

PSICOTERAPEUTA INDIVIDUAL Y GRUPAL

susanaespeletapsicologa.com

La incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, sobre todo a partir de los años setenta, revolucionó nuestra manera de entender lo masculino y femenino. A lo largo de la historia ambos géneros se han visto definidos como opuestos y complementarios, estando siempre el hombre en un lugar de superioridad.

La subordinación que hemos padecido las mujeres nos ha perjudicado a todos, ha deteriorado nuestras sociedades y ha boicoteado nuestra capacidad de amar. El ser humano necesita encontrar la manera de salir de sus prejuicios y realizarse teniendo en cuenta su potencial individual y su responsabilidad comunitaria porque lo que nos hace felices es lo mismo: disfrutar de la libertad que proporciona pertenecer a una sociedad en la que todos cabemos y contamos.

Cada persona entiende la masculinidad y la feminidad de una forma peculiar. El entorno nos marca, pero nosotros también participamos en esta creación de identidades con nuestros deseos y fantasías. Hay “masculinidades” y “feminidades”; los significados culturales e individuales se entrelazan constantemente. La sociedad manda y el individuo obedece; esto nos obliga a enfrentar tanto los mandatos sociales como los intereses individuales para excusarse en ellos y no actuar de una forma más libre y responsable. Porque muchas personas utilizan la normalidad y la educación como parapeto, para no desarrollar un pensamiento crítico e independiente, prefiriendo pasar desapercibidos, aprovecharse de sus circunstancias, evitar el conflicto...

El género no se construye de una vez y para siempre. Nuestras sociedades evolucionan, y nosotros como individuos vamos adoptando actitudes diferentes a lo largo de nuestra vida. Pero hay algo que nunca cambia: no disfrutamos de una sociedad igualitaria y, hayamos salido mejor o peor parados en este reparto injusto, es una zozobra que está en el fondo de nuestros corazones.

El poder ha sido siempre de los hombres, y en concreto de los hombres blancos, occidentales, heterosexuales y adinerados. Al mundo le sobra testostero-

na y la ley del más fuerte nos conduce directos al desastre; el planeta se agota y nosotros con él.

Por eso necesitamos conectar con nuestro lado más “femenino”, el que prioriza la vida por encima de todo y por lo tanto cuida de aquello que la posibilita. Ser feminista implica ser ecologista y consciente de que es esta la postura más realista a la hora de enfrentar la encrucijada en la que nuestro mundo se encuentra. Debemos ser mejores o no seremos nada, y debemos colaborar.

Como mujeres es muy importante que salgamos de nuestras vergüenzas, indiferencias y pasividades. Nuestros asuntos no deben ser más exclusivamente emocionales y privados; estamos llamadas a liderar. Normalmente la autoridad femenina se ha visto ridiculizada o demonizada y esto ha llevado a la mayoría de las mujeres a renunciar a ella. Nadie quiere ser “sargento”, “mari-macho”, “castradora”... Parece más adecuado acabar siendo una “histérica”, “tonta”, “sensible”, “quejica”... Liderar es un reto y una obligación, pues es la única manera de sacar al sistema de su actual estancamiento.

A lo largo de la historia se ha concebido al hombre como activo y a la mujer como pasiva (aunque irónicamente hayamos trabajado el doble, ¡y lo sigamos haciendo!). Se nos ha dicho que la política no importa, que lo realmente importante es lo que nosotras hacemos, cuidar de nuestras familias; y con el anzuelo de nuestra supuesta bondad y belleza nos han encerrado y nos hemos dejado encerrar.

Cuando una manda y lo que manda surge de la certeza de que es lo mejor para todos, no debería avergonzarse de ello. Si somos las capitanas de nuestros hogares deberíamos organizarlos abiertamente nosotras mismas para que el trabajo resulte equitativo; no deberíamos esperar a que surgiera esa iniciativa de nadie más.

Las fortalezas femeninas siempre han sido las mismas: comprensión global, intuición, empatía, y sobre todo, el cuidado de todo aquello que es vital.

Las debilidades siguen siendo dos: la idealización del amor y de los hombres. Hemos supuesto que bastaba con ser querida, que enamorarse y tener hijos daba sentido a nuestras vidas, y que nuestro orgullo podía basarse en nuestra bondad y belleza. Hemos supuesto que ellos eran más fuertes y más valientes, que sabían más y que nos iban a proteger a nosotras y a nuestros hijos de todos los males.

Hemos delegado en ellos y hemos querido ser como ellos, pero debemos preguntarnos qué significa ser “femenina” y cuál es nuestro verdadero orgullo cuando lo estamos siendo. Tenemos que aprender a salir y les tenemos que enseñar a gobernar.



SABÍAS QUE...

La subordinación que hemos padecido las mujeres nos ha perjudicado a todos, ha deteriorado nuestras sociedades y ha boicoteado nuestra capacidad de amar

CURSOS Y SEMINARIOS

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA
INICIO OCTUBRE

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL

El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1980

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

Jesús D. Morales y Alicia Ratia

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

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

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



JULIANA MCCARTHY
AUTORA DE SOMOS ESTRELLAS

Koan Libros

SOMOS ESTRELLAS



1

La astrología es la sabiduría de las estrellas. Es una ciencia mística y antigua, una herramienta poderosa para descubrir nuestro verdadero ser en este mundo salvaje.

Interpretar nuestra carta natal nos permite aprovechar nuestros dones y conciliarnos con nuestras debilidades. Podemos entender mejor nuestra forma de pensar, de actuar, cómo nos relacionamos y cómo amamos.

Nuestro Sol nos aclara lo que nos aporta felicidad y vitalidad, nuestra Luna desvela nuestra naturaleza emocional más profunda y lo que nos satisface, nuestro Venus nos cuenta cómo son nuestros valores y nuestras relaciones,

y nuestro Marte señala lo que nos impulsa y las energías que nos estimulan. La astrología nos ayuda a conectar de lleno con todo nuestro potencial.

Sean cuales sean nuestros motivos para explorar la astrología, ésta se puede convertir en una herramienta poderosa para la autoconciencia. A medida que aprendamos este arte cósmico, este lenguaje, podremos convertirnos en nuestros propios guías y desarrollar nuestra verdadera naturaleza.

"La astrología es un lenguaje. Si entiendes este lenguaje, el cielo te hablará."
Dane Rudhyar

La mitología es fundamental para el ser humano. Hace que los sentimientos dispares, los pensamientos erráticos y los sucesos fortuitos cobren sentido. Sin estas historias nos desviaríamos de nuestro propósito vital, deambulando por la vida a trompicones de forma irracional. La astrología es una práctica antigua de mitología sistematizada que está conectada con las estrellas. Como tal, nos proporciona un mapa para navegar mejor por nuestras vidas, infundiéndoles magia, sentido y mayor autoconciencia.

La astrología también es un lenguaje. Al aprender el lenguaje del cielo, podemos estar en comunión con los planetas y las estrellas, y así descifrar mensajes importantes acerca de quienes somos.

Las estrellas nos hablan y la astrología nos enseña a escuchar.

En numerosas ocasiones me he preguntado cómo pueden los sincronismos cósmicos revelar nuestra naturaleza de forma tan exacta. Después de leer innumerables cartas planetarias he comprobado, una y otra vez, el poder y la utilidad de esta práctica. La astrología nos proporciona una continuidad dentro de lo impredecible que es la vida. Expande nuestra consciencia, mejora nuestras relaciones y revela los talentos que podemos ofrecer al mundo.

La astrología es mucho más que nuestro signo solar. Muchos de nosotros sólo nos hemos acercado a la astrología al leer nuestro horóscopo en periódicos y revistas, donde se nos dice, por ejemplo, que los Escorpio somos intensos y manipuladores, los Virgo, tensos y neuróticos, y los Cáncer, malhumorados y excesivamente sensibles.

**La astrología
se puede
convertir
en una
herramienta
poderosa
para la
autoconciencia**



**SABÍAS
QUE...**

**Nuestro Sol
nos aclara
lo que nos
aporta felicidad
y vitalidad,
nuestra Luna
desvela
nuestra
naturaleza
emocional más
profunda**

LA BIOTIKA
Desde 1979

¡SIGUENOS!

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

CURSO DE REEDUCACIÓN ALIMENTARIA

Jueves 9, 23 de mayo, 6 y 20 de junio
De 18:00h a 21:00h

**"Aprende hábitos saludables
para conseguir y mantener
tu peso ideal"**

Impartido por: Patricia Blanco - Nutrición Integrativa
Información y reservas: actividades@labiotika.es

MÓDULO BÁSICO DE FENG SHUI

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

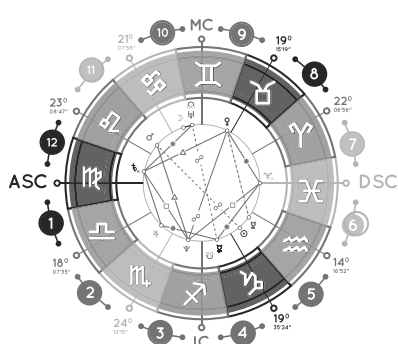
**"Trabajar tu espacio con el Feng Shui
te ayuda a fluir con armonía
y atraer la energía positiva a tu vida"**

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

Más información en www.labiotika.es



➔ ¿Cómo no vamos a sentirnos limitados si nos creemos estas descripciones reduccionistas y simples de quiénes somos? La astrología tiene muchas más dimensiones.



**Leyendo
nuestra carta
natal podemos
aprender a
aprovechar
nuestros dones
y conciliarnos
con nuestras
debilidades**

Cuando miramos nuestra carta natal –el mapa del cielo en el momento en el que respiramos por primera vez– descubrimos que aparecen múltiples planetas además de nuestro Sol y nuestra Luna. Cada planeta representa una faceta distinta de nuestro carácter, nuestras tendencias y nuestro potencial. Al ir aprendiendo sobre nuestros planetas vamos descubriéndolos continuamente y desvelamos cómo podemos vivir de forma más plena.

**Interpretar
nuestra carta
natal nos permite
aprovechar
nuestros dones
y conciliarnos
con nuestras
debilidades**

¿Cuáles son nuestros talentos naturales? ¿Dónde nos encontramos obstáculos continuamente? ¿Cuáles son las claves para nuestro crecimiento espiritual? La astrología nos ayuda a responder estas y más preguntas. Los mitos, los arquetipos y las historias conectadas a nuestras posiciones planetarias nos ayudan a dibujar nuestra alma, tejiendo un profundo e intenso tapiz con nuestra personalidad y nuestras predisposiciones.

Leyendo nuestra carta natal podemos aprender a aprovechar nuestros dones y conciliarnos con nuestras debilidades. Podemos entender mejor nuestra forma de pensar, de actuar, cómo nos relacionamos y cómo amamos. En resumen, la lectura de cartas revela cómo lograr la comprensión, la satisfacción, la aceptación y la alegría. Nuestro Sol nos aclara lo que nos aporta felicidad y vitalidad, nuestra Luna desvela nuestra naturaleza emocional más profunda y lo que nos satisface, nuestro Venus nos cuenta cómo son nuestros valores y nuestras relaciones, y nuestro Marte señala lo que nos impulsa y las energías que nos estimulan. En resumen, la astrología nos ayuda a conectar de lleno con todo nuestro potencial.

Esta es una lista de los planetas y sus áreas de influencia en nuestras vidas:

PLANETA	SÍMBOLO	ÁREA DE INFLUENCIA
Sol	☉	Uno mismo, preocupaciones principales, vitalidad
Luna	☾	Emociones, instintos, hábitos
Mercurio	☿	Comunicación, intelecto, razón
Venus	♀	Amor, belleza, arte
Marte	♂	Acción, deseo, fuerza
Júpiter	♃	Expansión, optimismo, abundancia
Saturno	♄	Restricción, pesimismo, estructura
Urano	♅	Rebelión, excentricidad, disrupción
Neptuno	♆	Imaginación, sueños, fantasías
Plutón	♇	Transformación, obsesión, poder

Conocer nuestros planetas nos ayuda a alimentarlos de forma consciente y a acercarnos más a nuestra esencia, sin descuidar ninguna faceta de nosotros mismos. Si sabemos, por ejemplo, que nuestro Sol cae en Libra, reconocemos nuestra necesidad de perseguir cualidades de Libra como la belleza, el amor y la paz para sentirnos alegres y vivos. Si nuestra Luna cae en Leo, sabemos que debemos alimentar periódicamente nuestros deseos leoninos de afecto y adulación para sentirnos realizados. Y si nuestro Marte está en Géminis, sabemos que nos sentiremos enérgicos si nos dedicamos a actividades sociales e intelectuales.

Sean cuales sean nuestros motivos para explorar la astrología, ésta puede constituir una poderosa herramienta para la autoconciencia.

A medida que aprendamos este arte cósmico, este lenguaje, podremos convertirnos en nuestros propios guías y desarrollar nuestra verdadera naturaleza. La astrología nos proporciona un nexo entre el mundo terrestre y el astral, el poético y el científico. Jugar con este sistema astral antiguo y lógico nos abre portales a la sabiduría y al alma, entrelazando de una manera preciosa los mitos, los cuentos, la magia y el poder de la adivinación.

CAMPAÑA Verano

Si estás organizando un viaje, retiro, curso, o vacaciones para este verano llámanos y te asesoraremos para que triunfes

Tu éxito es nuestro éxito!

TL. 640 29 79 04
info@espaciohumano.com
espaciohumano.com

ESPECIALES VACACIONES

Revista de Junio
CIERRE 16 DE MAYO

Revista de Julio/Agosto
CIERRE 16 DE JUNIO

Mailings Especial Vacaciones

ENVÍO: **20 de MAYO**
ENVÍO: **20 de JUNIO**
ENVÍO: **10 de JULIO**

Colectivos: 70€+IVA por anuncio
Consulta descuentos
MÁXIMO 12 ANUNCIANTES POR BOLETÍN
Incluye post en Redes Sociales (Facebook, Instagram y Twitter)

Y también

Campañas en Redes Sociales



ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



CONSULTAS

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

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

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

CURSOS

- 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
- LPS - Liberación Psicosomática
7, 8 y 9 junio en MADRID
- H0- Osteopatía Hormonal
27, 28, 29 y 30 junio en MADRID

Mayo

1 Miércoles

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

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

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

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

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

6 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
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

8 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

TRABAJANDO EMOCIONALMENTE. PRACTICA SOLTANDO LASTRES

Hora: 18:30
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

9 Jueves

SHOWCOOKING REGULA TU PESO Y GANA SALUD CON SUPERALIMENTOS*

Hora: 17:00
Lugar: La Biotika
*Actividad gratuita si gastas 5€ en Ecotienda La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

MUJERES LIBRES, PUEBLOS QUE AVANZAN. EXPERIENCIAS DE MUJERES EN LA INDIA RURAL.

Hora: 18:00
Imparte: Fundación Vivente Ferrer
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN

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

SUPERVISIONES EN TERAPIA FLORAL

Hora: 20:00
Lugar: Seflor

Necesaria inscripción Tl. 615 514 008

10 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

11 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

12 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

13 Lunes

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

15 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

16 Jueves

MEDITACIÓN

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

SOY UN SER INFINITO CON INFINITAS POSIBILIDADES

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

17 Viernes

CONSULTAS GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI*

Hora: 17:00
*Actividad gratuita si gastas 5€ en Ecotienda La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

18 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

19 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

20 Lunes

PROFUNDIZANDO EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO

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

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/ Espíritu 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

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

22 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

EL PROYECTO SENTIDO DE LOS PADRES Y LOS CICLOS BIOLÓGICOS MEMORIZADOS
Hora: 19:00
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: Centro Ailim

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

23 Jueves
LA TÉCNICA METAMÓRFICA. LIBERA PATRONES Y MEMORIAS OBSOLETAS
Hora: 18:00
Imparte: M Rosa Casal - Escuela de Vida
Lugar: Ecocentro

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

GAIA AL SERVICIO DE LOS SERES CONSCIENTES
Hora: 19:30
Imparte: Juan de la Cruz
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

LA ESCUCHA ACTIVA
Hora: 20:00
Imparte: Rosa Medinilla
Lugar: SEFLOR

24 Viernes
CHARLA SOBRE "AMA TODO LO QUE ERES" UN VIAJE HACIA TU INTERIOR, PARA DESCUBRIR QUIEN ERES Y ASUMIR EL PODER DE TU SER.
Hora: 19:30
Imparte: Vanessa Ferrer
Lugar: Ecocentro

25 Sábado
EVOLUCIÓN ACCELERADA: 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

26 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

27 Lunes
LOS REGISTROS AHÁSHICOS HERRAMIENTA PARA PADRES
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

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

29 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

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

EL CAMINO DEL CORAZÓN Y LAS ESENCIAS FLORALES
Hora: 20:00
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: SEFLOR

31 Viernes
CHARLA CON MARTA CELA SOBRE EL LIBRO "LAS 69 CLAVES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE"
Hora: 19:30
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

Junio

1 Sábado
EVOLUCIÓN ACCELERADA: 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

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

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

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

5 Miércoles
NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE LA NUEVA ERA DE ACUARIO; SI VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS; IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

CONSULTA
LA AGENDA
DE CURSOS



ESPACIO
HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

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

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

Espacio
Orgánico
Carretera
de Fuencarral, 1
C.C. Río Norte,
Alcobendas
Tl: 91 657 25 15

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

La Biotika
Aula de estudios
C/ León 37
1ª planta
Tl. 91 429 07 80

La Biotika
Restaurante
C/ Amor de Dios
Número 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
(Libería 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 VIÑÉS
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



NUEVAS CONSTELACIONES FAMILIARES
- Talleres de medio día
- Talleres intensivos fin de semana
- FORMACIÓN para ser constelador
CRISTINA CÁCERES MANGAS
www.cristinacaceresmangas.com
info@cristinacaceresmangas.com
Tl. 654 42 65 41

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

Craneosacral

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

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal



CURSO ACCELERADO 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 - NUTRICOLES
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

ADRIENN 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 ENJJE
Tl. 686 101 589

Pedagogía

KULTURO NATURA
Partido anarkista modera,
ekologia kaj naturista.
Ne militoj kaj aŭ terorismo,
jes lego de paco, celoj



kaj rimedoj 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

PNL

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

Psicología

SOFROLOGIA
Depresión, Obsesiones,
Ansiedad, Fobias,
Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
Medico Psiquiatra, Exp. 24.700
C/Ponzano, 89-1º Centro
-Mto. Espinosa (Madrid)
Tlfno.: 680 213 685
www.traumapostresesviva.com

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

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
TI. 696 052 842

Registros Akáshicos

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS ORSHAL
FORMACIÓN COMPLETA:
Nivel I, II, III y Maestría
LECTURAS INDIVIDUALES
Rafael Domínguez
Psicólogo Clínico
TI. 659 90 14 48
www.registrosakashicosorshal.com

MARÍA JOSÉ TRILLO
TI. 696 078 626

Registros Akáshicos

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 TI: 637 375 340
www.estarenarmonia.es

Reiki

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

Restaurantes

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

Tai Chi


Tai Chi "XIN YI"
Tf. 91 476 93 16 - 675 513 192
SOFROLOGÍA
TRANSPERSONAL
carlesmargarit@clinica.es
692 100 816
PSICÓLOGA
CONSULTAS 605 201 809

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL
CHINA CHAN WU
TI. 914 131 421

Tao

MANTAK CHIA EN MADRID
TI. 686 586 505

Terapia Floral

Prevenir enfermedades
Conservar la salud
Enfermería hospitalaria,
Terapia Floral Integrativa
Terapia Gestalt, Análisis transaccional
Eneagrama de la personalidad
Maestría Flor (Jung)
Reflexología podal
También en SEFLOR
629 677 047
www.crecimientofloral.com

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

CENTRO AILIM
TI. 91 777 66 72

TRCD

CENTRO TRCD
NUEVO CURSO PARA MUJERES
LAS RELACIONES AMOROSAS: CÓMO
LOGRAR EL PODER REAL, EXPANSIÓN
SEXUAL, JUVENTUD Y ALEGRIA
Presencial: Un DOMINGO al mes
PRÓXIMO TALLER: 26 DE MAYO
ROSAL BRIONES 696 83 58 55

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
TI. 619 718 932

DEPURA IBIZA
depurabiza.com

ESCUELA DE YOGA KERRALA
TI. 656 341 071

Yoga


FORMACIÓN PROFESORES
YOGA INTEGRAL
2018-19 PIDE INFORMACIÓN
YOGA ORGANICE
TI. 91 3105 181 - MADRID

SHADAK, RAMIRO CALLE
TI. 91 435 23 28

SIVANANDA YOGA
TI. 91 361 51 50

OM GANESHA YOGA
TI. 916 475 660

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
TI. 640 29 19 04
contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com

CONSULTA
LA
AGENDA
DE CURSOS
EN NUESTRA
WEB

ESPACIOHUMANO.COM/
AGENDA

ESPACIO
HUMANO



Ventas - Alquileres - Traspasos



EL ÁTICO C/ Francos Rodríguez 47
«M» L 7 Francos Rodríguez o L 1 Echevarría
Alquiler de sala 40m²: www.centroelatico.org
TL 91 450 35 07 - 691 480 916
centroelatico@gmail.com

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



Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)

633 296 978
info@espacioencentro.com
www.espaciocentro.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



VENTA

657 556 419

Sala, Casa de 2 plantas y casa auxiliar.
Son 200m² construidos en 1144m² de parcela en El Escorial.
Red por fibra. Jardín autóctono de robles y encinas. Ideal para meditaciones, terapias y amantes de la música.
You Tube Foca Espacio Sitara



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

Mensajes

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

"PASEANDO POR MADRID". Actividad gratuita. Visita y conoce con nosotros esta bella ciudad. Recorridos urbanos, monumentos, palacios, museos, parques, exposiciones, muros, anécdotas curiosas, leyendas...
información: mgd365@gmail.com

Tertulia dominical, para personas de 50 años en adelante. La finalidad es conocernos, hacer nuevas amistades y charlar sobre temas de interés general que se propondrán entre los asistentes. ACTIVIDAD GRATUITA, sólo pagas lo que consumes.
+ info: mgd365@gmail.com

Somos un grupo mixto de Madrid entre 65 y 75 años que nos reunimos una vez por semana, todos los viernes no festivos a las 19 horas, donde debatimos un tema, muchas veces relacionado con el amor y con los sentimientos profundos del ser humano y hacemos otras actividades. Si estás interesada o interesado llámame y te informo, seguro que encontrarás amigos y amigas y lo pasarás bien.
Teléfono: 619279103. Jose

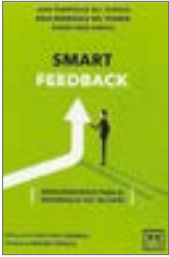
¿Qué es el amor verdadero? Si quieres profundizar en el conocimiento y la experiencia del amor verdadero a uno mismo, a los compañeros, a la familia, a la pareja, a la sociedad, a la naturaleza, al universo, nos reunimos el 2º sábado de mes a las 17,45 h.
Ronda de Segovia, 50
Madrid (Metro Puerta de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



¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

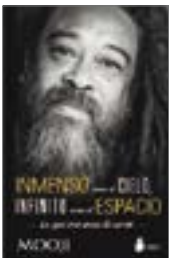
1) Por e-mail: clara@espaciohumano.com,
o 2) Por correo postal: Espacio Humano C/ Gabriel García Márquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid

- 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.



SMART FEEDBACK
J. Rodríguez,
R. Rodríguez, N. Vico
LID

Smart Feedback tiene el propósito de hacer de las conversaciones una posibilidad para el desarrollo de las personas, tanto si hablamos de talento en el ámbito profesional y académico, como si nos referimos a nuestro entorno más personal, como la familia o el grupo de amigos.



INMENSO COMO EL CIELO, INFINITO COMO EL ESPACIO
Mooji
Sirio

Refleja la apertura, el amor y el sentido del humor que el autor siempre desprende. Contiene muchas de las enseñanzas favoritas de Mooji, así como orientaciones claras para llevar a cabo la autoindagación. La autoindagación es como mirarnos en el espejo y reconocer nuestro rostro atemporal.



DE LA MANO DE LOS ÁNGELES
María Elvira Pombo
LICIÉRNAGA

Con el cuerpo sentimos, con la imaginación volamos, con la mente comprendemos y con el espíritu trascendemos. Este libro es para trascender, para cultivar la parte esencial de todos los seres humanos que nos permite encontrar un propósito en la vida, descubrir nuestro don único y cumplir una misión.



LOS 88 PELDAÑOS DE LA GENTE FELIZ
Anxo Pérez
PLANETA

Los 88 Peldaños de la Gente Feliz es el libro con mayor impacto para tu felicidad que leerás jamás. ¿Por qué? Porque contiene la fórmula para eliminar cualquier tipo de sufrimiento o amargura de tu vida, explicada mediante 88 pasos (Peldaños) que representan el secreto nº 1 para una vida feliz



RESPIRAR LA VIDA
Dan Brulé
URANO

Este manual reúne años de estudio y entrenamiento para que el lector pueda experimentar de inmediato las posibilidades que esta técnica ofrece al cuerpo, la mente y el espíritu: ejercicios para aumentar la longevidad y desintoxicar el organismo; propuestas para desatar la creatividad ...



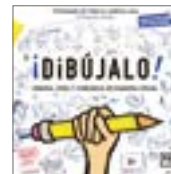
POLÍTICOS Y SACERDOTES
Osho
KAIRÓS

Osho nos invita a examinar la profunda influencia de la religión y la política en la sociedad y, en particular, en nuestro mundo interior. Desvela que hemos interiorizado y adoptado como nuestros los valores y sistemas de creencias de los «poderes fácticos», encasillándonos y aprisionándonos.



MADRE LUNA
Elisa Ancori
LUNWERG

La luna ha ejercido fascinación entre los seres humanos, que la han venerado en culturas a lo largo y ancho del planeta. Todo ello y mucho más nos lo cuenta la insuperable Elisa Ancori, dueña de un lenguaje artístico singular, solo comparable en poesía y misterio a nuestra Madre Luna, vientre de historias.



¡DIBÚJALO!
F. de Pablo, M. Lasa
LID

Innova, crea y comunica de manera visual presenta el dibujo y el pensamiento visual como una herramienta de trabajo, que se adapta a cualquier entorno, capaz de inspirar nuevas formas de crear, comprender y comunicar. Te invitamos a buscar un hueco para practicar y descubrir el poder de tus dibujos.



LAS CUEVAS DE HAYDRAHODAHÓS
Salim Barakat
KARWAN

En Haydrahodahós el hastío arrastra a Zioni, el príncipe déspota que los gobierna, a infringir el pacto más sagrado entre sus súbditos. Un desconcierto se adueñará de los centauros Hodahós y dejarán de soñar poco después de que el príncipe ordene que cada mañana una pareja deberá revelar un sueño.

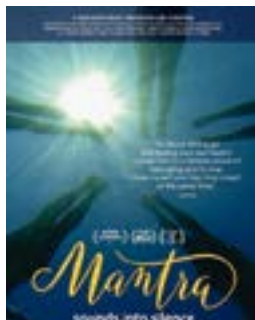
ESTRENO

MANTRA, SOUNDS INTO SILENCE

Este film dirigido por Georgia Wyss es un viaje interior y, al mismo tiempo, un movimiento mundial. Mantra. Sounds into silence muestra cuán efectivos pueden ser los sonidos armoniosos en nuestro mundo ruidoso de comunicación ininterrumpida. En busca de comunidad y conexión, miles de personas en todo el mundo están recurriendo a un antiguo tipo de reunión humana: el canto comunitario. Una de las formas de este fenómeno, el llamado 'Kirtan', implica cantar mantras. Originada en la India, esta forma tradicional de canto se utilizó por primera vez en Occidente como fondo musical para las clases de yoga. Pero su poder es tal que ahora se ha extendido a un público mucho más amplio, hasta el punto de haber conseguido nominaciones a los premios Grammy algunas de sus estrellas como Deva Premal & Miten, Krishna Das, Smtam Kaur, Jai Uttal y Dave Stringer.

Estreno 5 de mayo 19:30h en el Círculo de Bellas Artes con posterior canto. Otras sesiones con posterior canto los días 24, 25 y 26 de mayo.

Para ver el trailer se puede acceder aquí: <https://www.mantramovie.com/www.reservaentradas.com/sesiones/madrid/circulobellasartes/mantras-sounds-into-silence/779>
*Compra de entradas anticipada disponibles online. 7€ ó 5,5€ (reducida).



EVENTO

FESTIVAL DE YOGA: LA UNIDAD DEL SER

22 a 26 de mayo. Clases de yoga, conferencias sobre filosofía y melodías de sabiduría oriental con música en vivo. Un concierto y cuatro recitaciones musicales gratuitas. Con Sri Venugopal Goswami, Vrindavan, norte de la India.

Lugar: **Centro de Yoga Sivananda Vedanta** - www.sivananda.es
+ info: **Tl. 91 361 51 50**

ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

SORTEO ABRIL

En el mes de abril hemos sorteado libros para Celebrar el Día del Libro el pasado 23 de abril entre los seguidores de Espacio Humano en las redes sociales: Instagram; Facebook; y Twitter.

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!



FERIAS

BIOCANTABRIA



III Feria de productos ecológicos, vida sana y consumo responsable. 3, 4 y 5 de mayo en el Palacio de exposiciones de Santander.

BIOCULTURA BARCELONA

Feria de Productos Ecológicos y Consumo Responsable.
9, 10, 11 y 12 de Mayo de 2019 en el Palau Sant Jordi

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 de sonido y cromoterapia
* 1h 30 €: 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 967 297 936

ECOCENTRO
10% de descuento directo en todas tus compras online con el código "0105", solo hasta el 31 de mayo 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€



REVISTA ★ MAILING ★ WEB ★ REDES SOCIALES



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

Vive el Verano

Si estás organizando un viaje, retiro, curso, o vacaciones para este verano, llámanos y te asesoraremos para que triunfes.

*¡tu éxito
es nuestro éxito!*

¡No lo dejes para el final!
*Promociones especiales
contratando antes del 15 de Mayo*

ESPECIALES VACACIONES

Revista de Junio **Revista de Julio/Agosto**
❗ CIERRE 16 DE MAYO ❗ CIERRE 16 DE JUNIO

Mallings Especial Vacaciones

❗ CIERRE: 20 de MAYO
❗ CIERRE: 20 de JUNIO
❗ CIERRE: 10 de JULIO

MÁXIMO 12 ANUNCIANTES POR BOLETÍN

**Y TAMBIÉN
Campañas en Redes Sociales**



ecocentro

bio vegetariano con alma

regalo en el acto



Masaje ayurvédico completo de alta calidad.

Por terapeuta nativo hindú de Padmasana Center
Para compras superiores a 300€ realizadas por un cliente en el mismo día.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes hasta el 31 de mayo, 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.

nueva tienda digital



Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.
Frutas y verduras frescas.
Alimentación envasada,
Cosmética certificada.
Herbolario.
Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

tarjeta joven



Para jóvenes menores de 30 años.

-10% en nuestras tiendas y restaurantes.

Uso exclusivo para el titular de la tarjeta. Imprescindible presentar un documento de identidad.

promoción en tienda digital



-10% de descuento directo en todas tus compras.

Sólo hasta el 31 de mayo.
Usa el código: 0105

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
Cáceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -

