

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº241

   [espaciohumano.com](http://espaciohumano.com)

Junio  
2019



# EL MITO DE LA FELICIDAD

**SALUD NATURAL 10 CONSEJOS DE TU OSTEÓPATA PARA EL VERANO POR E. ENDJE**  
**DESARROLLO PERSONAL EL SECRETO PARA ATRAER A UNA PAREJA CONSCIENTE POR Y. AMORES**  
**DESARROLLO PERSONAL 3 ESTRATEGIAS PARA LA OPERACIÓN BIKINI POR M. M. ALCÁZAR**



# CONGRESO GESTORES *de* CONCIENCIA *por la* PAZ

EVENTO  
ONLINE

Descubre lo mejor de tí elevando tu nivel de conciencia para que, entre todos, **creemos la Paz que nuestro planeta necesita.**

+ 50 expertos nos muestran desde sus experiencias como ser constructores de paz desde la responsabilidad en cada actividad humana, partiendo de cada uno de nosotros.



Expertos como Juanes, Hans Küng, Ana María Rubio, Lucía González, Jorge Carvajal, Gustavo Bertolotto, Joan Garriga, Joan Antoni Melé, Natalia Orozco, Gabriela Bucher, Juan José Lopera, Joaquín Tamames, Nora Londoño, Josefina Echavarría, María del Sol Peralta, Rollin McCraty, Santiago Rojas, Isaac Lee, Sri Shyamji Bhatnagar y Luz Ángela Carvajal, entre otros.

Vas a descubrir cómo las esferas de la actividad humana se integran para conseguir el mismo objetivo común: Trabajar para la Paz.  
Vas a aprender cómo tener una vida sana, como es la gestión del estrés, una alimentación adecuada y establecer buenos hábitos de sueño.  
Vas a conocer cómo promover la educación para la prevención y resolución pacífica de cualquier tipo de conflicto.

¡...Y mucho más!



VIAVIDA

JUN 15 AL 21 2019



AIS / ASOCIACIÓN  
INTERNACIONAL  
DE SINTERGÉTICA

## CONSIGUE TU ACCESO ONLINE GRATIS

<http://bit.ly/CongresoConcienciaporlaPaz>

# Yo uso las Terapias Naturales con mis pacientes

## ¿y tú?



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

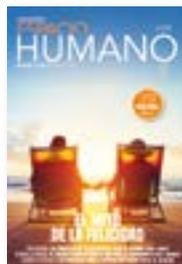
¿Aún no perteneces a COFENAT?  
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

Somos Profesionales. Somos COFENAT





JUNIO 2019 - Nº 241



Espacio Humano es una revista plural e independiente y no se identifica necesariamente con la opinión de sus colaboradores.

**Edita:** Evolución Humana S.L.

**Coordina:** Cristina García Castro

**Maquetación:** Marta Lafoz

**Publicidad:** Cristina García Castro  
info@espaciohumano.com

**Web y marketing online:** Marta Lafoz

**Redes Sociales:** Clara Torres  
contacto@espaciohumano.com

**Dirección:**

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

**Imprime:** ASETEC.

**Deposito legal:** M-372-1997

**Imágenes:** Istockphotos  
freepik.es

**SÍGUENOS EN**



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

### EL PODER SANADOR DE LAS PLANTAS DEL PIRINEO

Palmira Pozuelo  
Pág. 6

### POR FIN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD NOS UNIMOS EN LA LUCHA DE LA REGULACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES EN ESPAÑA

Roberto San Antonio-Abad  
Pág. 10

### 10 CONSEJOS PRÁCTICOS DE TU OSTEÓPATA PARA ESTE VERANO

Eutiquiano Endje  
Pág. 12

### ALGAS MARINAS NUESTROS ANTEPASADOS MÁS LEJANOS

M<sup>o</sup> Rosa Casal  
Pág. 16

### RECETA VEGANA: MOUSSE DE AVELLANA SOBRE BIZCOCHO DE ARROZ Y ESPUMA DE CAFÉ

Ecocentro  
Pág. 18

### ELEVA EL NIVEL DE VIBRACIÓN A TRAVÉS DEL TAO

Javier Manrique de Lara  
Pág. 20

### CHI KUNG EXTERNO CHI KUNG INTERNO

Janú Ruiz  
Pág. 24

### REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA REIKI Y MEDITACIÓN

Miguel Alameda  
Pág. 28

### LA MEDITACIÓN O EL ARTE DE PARAR

Ramiro Calle  
Pág. 32

### EL YOGA DE PATANJALI COMPRENSIÓN ERRÓNEA Y ENGAÑO VERBAL

Centro Internacional de Yoga  
Sivananda Vedanta de Madrid  
Pág. 36

### EL MITO DE LA FELICIDAD

Antonio Consuegra Sebastián  
Pág. 38

### 3 ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LA OPERACIÓN BIKINI

María M. Alcázar  
Pág. 42

### DESPLGANDO LA CREATIVIDAD DEL SER DANZA-YOGA-TERAPIA

Mariano Castillo  
Pág. 46

### EL MUNDO DE LOS CAMBIOS

Txiki Soto  
Pág. 48

### 10 MOTIVOS PARA IR A UN CAMPAMENTO DE VERANO EN FAMILIA

Sandra de Rivas Hermosilla  
Pág. 52

## CURSOS Y SEMINARIOS

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA  
INICIO OCTUBRE

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL



El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1990

## CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

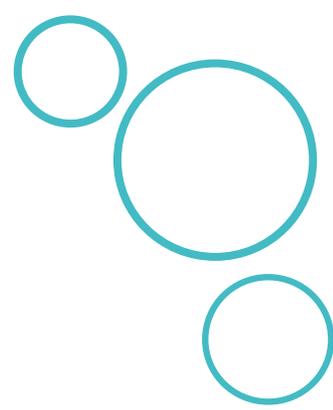
Jesús D. Morales y Alicia Ratia

- 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 - 1<sup>o</sup> A 28004 Madrid - Tribunal, Gran Vía y Chueca



## LA RELACIÓN CON EL DINERO Y LA MADRE

Cristina Cáceres Mangas  
Pág. 54

## ¿QUÉ ES EL SER? VISIÓN TRANSPERSONAL CUÁNTICA

Mayla J. Escalera  
Pág. 56

## EL ACOMPAÑANTE EN ONCOLOGÍA: O EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LAS PALABRAS

Olga Albaladejo Juárez  
Pág. 58

## EL SECRETO PARA ATRAER UNA PAREJA CONSCIENTE A TU VIDA

Volanda Amores  
Pág. 60

## EL ARCANGEL MIGUEL: NUESTRO GUARDIÁN

Centro Saint Germain  
Pág. 62

## ESPECIAL VACACIONES

Pág. 64

## CONFERENCIAS

Pág. 68

## GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 70

## LIBROS

Pág. 73

## NOTICIAS

Pág. 74



# Planes de Verano

Os presentamos la revista de Junio con muchos artículos interesantes y prácticos, de nuestros colaboradores que invitan a reflexiones siempre necesarias para nuestra vida. La pareja, la operación bikini, el mito de la felicidad, consejos prácticos del osteópata EutiQuiano Endje para cuidar nuestro cuerpo, el cambio, la violencia de nuestra sociedad, elevar nuestra energía con Tao... Esperamos que encuentres algo de valor para ti.

Entre las reflexiones que nos han surgido está el de la gestión de las expectativas, a las que nos enfrentamos muchas veces ya sea a la hora de las relaciones personales, de una sesión de meditación o de un curso. A veces "pedimos peras al olmo" o surgen problemas de comunicación y coherencia entre lo que queremos y lo que decimos/pedimos; o depositamos en el otro una responsabilidad (hacernos felices) que no le corresponde, que es nuestra. En otras ocasiones la impaciencia y los prejuicios nos hacen querer resultados ya y del modo en que queremos, sin estar verdaderamente abiertos al proceso, a conocer al otro o a la experiencia, y a lo que podemos aprender. Todo ello nos causa dolor, sufrimiento y nos impide ser feliz.

¿No os ha pasado alguna vez que algo te desilusiona al principio porque no era cómo la habías imaginado, pero al final resulta incluso mejor? Dejemos que la vida nos sorprenda un poco...

Estamos en Junio y con las vacaciones a la vuelta de la esquina. Si aún no tienes planes te sugerimos que consultes el Especial Vacaciones que os hemos preparado donde encontrarás propuestas variadas e interesantes para estas fechas tanto para ir sol@, con amig@s o en familia.

*El equipo de Espacio Humano*

[www.lacasatoya.com](http://www.lacasatoya.com)  
**Centro de cursos, turismo alternativo**  
**-CURSOS-**  
 CUERPO Y CREACIÓN: Del 7 al 9 Junio / PSICOLOGÍA INTEGRATIVA: Del 7 al 9 / YOGA: Del 7 al 9. /  
 5 RITMOS (Los portales del alma): Del 14 al 16. / YOGA: Del 14 al 16. / IV CONGRESO DE ME-  
 DIUMNIDAD: Del 19 al 23 con Marilyn Rossner / RIO ABIERTO: Del 28 al 30 con Graciela Figueroa  
**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

# EL PODER SANADOR DE LAS PLANTAS DEL PIRINEO



**PALMIRA POZUELO**  
FARMACEUTICA NATURISTA

[palmirapozuelo.com](http://palmirapozuelo.com)

Contemplar estas plantas en su entorno natural es una experiencia única. No sólo necesitan condiciones especiales de luz, altura y aguas vivas para crecer sino también requieren tierras ricas en minerales, especialmente en silicio, mineral abundante en las tierras del norte a diferencia de el sur y centro de España, más rico en calcio.

Estas plantas nos ofrecen lo más puro y sanador de la naturaleza, ya que al habitar en regiones de altura están protegidas por la nieve gran parte del año.

Vamos a destacar algunas, especialmente aquellas que no es común encontrarlas en lugares de menor altura o más al sur.

## ABETO (ABIES ALBA) Y PINOS

Abetos y pinos tienen propiedades en muchos casos similares. De ellos se utilizan las acículas, las yemas ricas en resina, el destilado de las acículas (aceite esencial de abeto o de pino), la resina y la trementina que de ella se obtiene.

Su acción terapéutica se centra especialmente en las afecciones respiratorias donde ejerce una acción balsámica, antiséptica y expectorante con indicaciones en diferentes procesos bronquiales y catarrales que cursan con mucosidad, tos facilitando la expectoración y su resolución.

**El Edelweiss o flor de las nieves es una planta útil en afecciones respiratorias y para el cuidado de la piel**

En uso externo se ha utilizado mucho en problemas articulares y reumáticos ejerciendo un efecto rubefaciente, bajando la inflamación y el dolor en la zona afectada, a través de diferentes preparados en forma de ungüentos, aceites y lociones. De ello conocían mucho las llamadas Trementineiras o mujeres de la trementina, que se dedicaban a la extracción de la trementina y otros preparados con plantas medicinales viajando por todo el Pirineo catalán hasta la costa llevando sus remedios y conocimientos.

## CARLINA ANGÉLICA

Una de las plantas más emblemáticas de todo el Pirineo y del norte del país. Se trata de un cardo sin tallo, de ahí su nombre botánico Carlina acaulis.

Su aspecto esférico y su color entre dorado y plateado se asemeja a un símbolo solar, de ahí que también reciba el nombre de "Flor del Sol" (Eguzquillore en vasco). Esta imagen se refuerza con las hojas verdes y divididas que la rodean pegadas al suelo. Es típica verla puesta en las puertas de las casas de todo el Pirineo y otras zonas del norte de España, pues esta planta protegía a sus moradores de maleficios, enfermedades y malos espíritus.

La Carlina posee cualidades antibióticas, gracias su principio activo antibiótico llamado carlineno u óxido de carlina. Como otras plantas →

**CURSOS Y TALLERES**  
**Taller Práctico de Fitoterapia**  
15 de Junio  
**Taller del Solsticio de Verano**  
22 de Junio  
**Viaje Botánico a Pirineos con yoga y meditación**  
1 al 7 de Julio  
**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
[www.palmirapozuelo.com](http://www.palmirapozuelo.com)  
palmirapozuelo@gmail.com  
☎ 659 065 356

Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.  
964 76 01 51 - 964 76 06 58 - 646 308 307  
*Presentado por Los Madroños*  
**CASA DE REPOSO ESCUELA DE SALUD**  
12594 Oropesa del Mar - CASTELLÓN  
[www.casadereposo.com](http://www.casadereposo.com)  
casadereposo@casadereposo.com

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

**Espacio Orgánico**  
EL TU ESPACIO BIO

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

[www.espacioorganico.com](http://www.espacioorganico.com)  
info@espacioorganico.com  
☎ 91 657 25 15

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

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



Plantas del Pirineo



Carlina angélica (*Carlina acaulis*)



Abeto (*Abies alba*) y Pinos



Cola de Caballo  
(*Equisetum arvense*)



Genciana  
(*Gentiana lutea*)

## SABÍAS QUE...

La raíz de la Genciana es un poderoso amargo, presente en fórmulas y preparaciones para abrir el apetito y en las recetas tradicionales de vermut

➔ de esta familia también posee flavonoides y principios amargos, de actividad diurética, hepática, aperitiva, digestiva y estomacal.

- **Los usos más comunes** de esta planta eran en uso externo para los problemas de acné y eccema de la piel, por su actividad depurativa.
- **Por su actividad antibiótica** se ha utilizado tradicionalmente en cistitis, resfriados, gripe.
- **Y por su actividad diurética** en la gota, edemas, uretritis, retención de líquidos, hipertensión arterial.

### COLA DE CABALLO

La cola de caballo o Equiseto es el vegetal más rico en silicio. Ayuda a reparar y cicatrizar tejidos y fracturas.

El silicio según la medicina antroposófica es un mineral que capta la luz como una antena. El silicio está presente en gran proporción en nuestros órganos de los sentidos que nos sirven para captar luz y comunicarnos. También ayuda a mantener en buen estado nuestro tejido conectivo, ya que es necesario para la formación del aminoácido hidroxiprolina muy presente en el colágeno. Además, en la intercomunicación celular también es fundamental el silicio.

Es una planta con gran riqueza en minerales y de gran efecto diurético y depurativo sin hacer perder potasio como otros diuréticos. Es remineralizante; mantiene en buen estado articulaciones y tejidos, especialmente piel y cabello.

Su uso ha de ser discontinuo por contener alcaloides, aunque en pequeñas cantidades.

### **GENCIANA**

Una planta de gran porte e inigualable belleza. Mejor contemplarla ya que por ser la parte medicinal sus raíces, es una planta protegida.

**Estas plantas nos ofrecen lo más puro y sanador de la naturaleza, ya que al habitar en regiones de altura están protegidas por la nieve gran parte del año**

Su raíz es un poderoso amargo, y por ello está presente en fórmulas y preparaciones para abrir el apetito y en las recetas tradicionales de vermut. Actúa como planta inmunoestimulante, especialmente indicada en casos de convalecencia.

Se utiliza en casos de inapetencia, dispepsias, insuficiencia hepática, atonía gástrica e intestinal y se toma para ello antes de las comidas.

### **OTRAS PLANTAS PIRENAICAS SON:**

- **Edelweiss o flor de las nieves**, una planta útil en afecciones respiratorias y para el cuidado de la piel, actualmente protegida.
- **Epilobio (*Epilobium angustifolium*)**,

con especial actividad en prostatitis.

- **La Milenrama (*Aquilegia millefolium*)**, planta muy abundante en toda la zona norte de gran acción cicatrizante, antiinflamatoria y digestiva.



## **Curso de Plantas Medicinales en Pirineos**

**Palmira Pozuelo, farmacéutica herbalista**

**Del 1 al 7 de julio**

**(incluye práctica de yoga y meditación)**

**659.065.356**

**palmirapozuelo@gmail.com**





# POR FIN

## LOS PROFESIONALES DE LA SALUD NOS UNIMOS EN LA LUCHA DE LA REGULACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES EN ESPAÑA



**ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD**  
PRESIDENTE DE COFENAT

[cofenat.es](http://cofenat.es)

# H

Hace apenas unas semanas que ha nacido la primera mesa estatal de salud para promover la regulación de la medicina integrativa en España. Sí, más de 20.000 profesionales del ámbito de la salud, representados por once entidades, han unido fuerzas para luchar contra el intrusismo y la desorganización en el ámbito de las terapias naturales, proponiendo una correcta normativa.

El principal objetivo es dar seguridad a los ciudadanos en materia de salud, pero también lograr que haya un consenso entre sanitarios y no sanitarios cuando se trate de Terapias Naturales.

Desde luego para COFENAT, asociación integrada en la Fundación Terapias Naturales y que se encontraba entre las entidades que han puesto en marcha la mesa estatal, es una gran noticia. Los que llevamos luchando tantos años por la regulación de las Terapias Naturales en España sentimos que nuestra voz ha sido escuchada.

Entre las medidas que se llevarán a cabo está la creación de una página web donde se publicará información real, científica, contrastada sobre el concepto y la visión de la salud que abarca la medicina integrativa, siempre en beneficio de los usuarios. Además, se difundirá y pondrá a disposición del ciudadano la evolución de una propuesta de ley y abrirá un espacio para recoger firmas de apoyo a este proyecto.

Por fin, ha llegado el momento en el que todos los que nos dedicamos al ámbito de la salud luchemos juntos con un mismo fin, porque el objetivo de todos es mejorar la salud de aquellos que acuden a nosotros y a nuestros centros.

**Por fin, ha llegado el momento en el que todos los que nos dedicamos al ámbito de la salud luchemos juntos con un mismo fin**

Por fin, se ha tenido en cuenta la libertad que tienen los ciudadanos para elegir a qué profesional quieren acudir para sus problemas relacionados con la salud.

Por fin, se ha escuchado a lo que la Organización Mundial de Salud (OMS) lleva dictaminando desde hace mucho tiempo en cuanto a la regulación del sector.

Por fin, los profesionales de las Terapias Naturales son reconocidos por su trabajo, pero también por su prestigio y profesionalidad.

Sin ninguna duda, con este acuerdo estamos demostrando a los partidos políticos que es posible un diálogo e incluso un acuerdo entre sanitarios y no sanitarios. Porque la salud es cuestión de ambos. Da igual que uno sea médico y otro no, al final los dos profesionales comparten la misma visión, la persona, el paciente es lo importante.

Porque todos queremos que los usuarios tengan la garantía de que están en manos de un buen profesional.

Porque todos queremos acabar con el intrusismo y la mala praxis. Todos remamos en la misma dirección.

Ya es hora de luchar por los usuarios y todos los profesionales que formamos parte del ámbito de la salud. Ya es hora de trabajar y aunar esfuerzos por el bien del paciente y la libertad de elección.

**¿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

**NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL**  
**Teresa Peláez**  
 Terapeuta y consultora nutricional  
 info@teresapelaez.com  
 www.teresapelaez.com  
 ☎ 628 843 321

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

**TESTS:**

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

**ESPACIO HUMANO**

**¿Necesitas repartir tus flyers y folletos?**

Nosotros nos encargamos para que tú puedas dedicarte a tu actividad profesional

400 puntos de distribución especializada en Madrid

640297904 contacto@espaciohumano.com  
 espaciohumano.com

**DESCUENTO**

**25%**

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

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

Somos Profesionales. Somos COFENAT

**cofenat.es**

**Cofenat**  
 Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

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



# 10 CONSEJOS PRÁCTICOS DE TU OSTEÓPATA PARA ESTE VERANO



Para la mayoría el periodo estival es un momento de liberación de parte de nuestras tensiones diarias que se han ido acumulando poco a poco en determinadas zonas de nuestro cuerpo. Las vacaciones nos ayudan sobremanera para recargarnos tanto física como emocionalmente, y así poder afrontar con un mínimo de garantías lo que nos queda de año.

El principal equipaje de tus vacaciones va a ser tu cuerpo, luego tendrás que asegurarte que está en condiciones óptimas para viajar, disfrutar y sacar partido del momento, si me permites la metáfora.

Teniendo esto en cuenta voy a darte 10 consejos de salud, desde el punto de vista de la Osteopatía que a buen seguro te ayudarán tanto en el período estival como en el vacacional.

Para los que no conocen qué es la Osteopatía decir que es una terapia manual natural cuyo origen se remonta a finales del siglo XIX en

Estados Unidos creada por el médico naturista Andrew Taylor Still disconforme con los tratamientos de salud de su época. No sólo trata patologías óseas sino también de otros sistemas del cuerpo, muscular, digestivo, nervioso respiratorio... etc.

La particularidad de la osteopatía es que actúa sobre el origen y no sobre las causas, tiene en cuenta la capacidad de autocuración del cuerpo y lo que se trata más bien es de colaborar con el cuerpo más que de establecer imposiciones terapéuticas. Los resultados suelen ser rápidos, eficaces y de larga duración. Lo más importante es que te ayuda a ponerte en contacto con tu cuerpo.

## CONSEJOS

**1. Si viajas en coche** y eres del tipo de personas con molestias o con algún tipo de lesión cervical y/o lumbar, asegúrate bien de mantener la posición correcta de tu cuerpo, es decir la altura del asiento, la inclinación del respaldo, la altura del volante, la posición correcta de las manos, el reposacabezas... Todo esto debe estar bien ajustado. Si te es posible comparte las horas de trayecto. Si no haz una parada cada hora y media y realiza estiramientos 10 minutos y una caminata suave de 5 minutos para dar movilidad a las articulaciones de la columna vertebral.

**2. Cuidado al pasear por la playa.** Si, es una actividad muy placentera y un masaje aconsejable para los pies. Pero se vuelve un inconveniente si tienes problemas serios de rodilla e incluso de cadera. La cuestión principal es que si la orilla tiene una cierta inclinación esto incide negativamente sobre las articulaciones del miembro inferior (cadera, rodilla y pie, tobillo), ya que caminamos en desequilibrio.

La solución es que uses zapatillas y que camines por dónde no haya inclinación.

**3. Si prácticas deporte habitualmente no te olvides de una hidratación** adecuada. A medida que cumplimos años, y en especial más allá de los 60, los discos intervertebrales disminuyen su porción hídrica, lo cual aumenta las posibilidades de sufrir dolores de espalda por disco artrosis.



**EUTIQUIANO ENDJE**  
OSTEÓPATA, TERAPEUTA CRÁNEO-SACRAL  
Y DE REEDUCACIÓN POSTURAL

cuerpozen.com

## SABÍAS QUE...

Hay personas que cuando están en situación de no stress pueden manifestar lumbalgias, tortícolis, bloqueos articulares... etc. Esto es debido a que internamente, de una manera no consciente, su cuerpo-mente todavía no ha desconectado

**Método natural, sin riesgo, en una sola sesión.**

**ATLASPROFILAX®**  
S.L. C. S. Lda



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

Técnica especialmente útil en casos de:

- Dolores de cabeza, migrañas, mareos.
- Contracturas y dolores en cervicales, espalda, lumbares.
- Consecuencias de fatiga cervical, caídas, golpes...
- Cansancio crónico, fibromialgia.
- Sensación de pesadez y rigidez en cabeza y cuello.
- Postura 'encorvada', hombros 'cerrados'.

David Viñés Curtis. C/ Toledo 134-B, Madrid. Telf.: 91 522 54 16 / 635 453 070

[www.atlasprofilax.es](http://www.atlasprofilax.es)

**EUTIQUIANO ENDJE**



Osteópata  
Terapeuta Cráneo-sacral  
Reeducación postural

[www.cuerpozen.com](http://www.cuerpozen.com)  
Telf. 609 889 557  
[info@cuerpozen.com](mailto:info@cuerpozen.com)

Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda



Cuánto mayor te haces más dificultad tienes para la síntesis de estos nutrientes, en especial si sufres de osteoporosis, osteopenia, artrosis... etc. o te estás recuperando de alguna lesión ya sea muscular o articular

→ **4. Si tienes sobrepeso en verano es un buen momento para llevar una buena alimentación** con más alimentos alcalinos -frutas, verduras, pescado azul.- que favorecen el pH de tu sangre y por lo tanto, mejoran la calidad del riego sanguíneo del que se alimenta tu sistema músculo esquelético y tus órganos.

**5. Dormir fuera de casa** a veces puede ser un problema para las personas que sufre de trastornos cervicales. El tema de las almohadas siempre es un quebradero de cabeza.

Hay hoteles que disponen para el cliente de un surtido de almohadas a elegir. Normalmente aconsejo las almohadas visco elásticas, y si no llévate la tuya de viaje. Por encima de todo lo importante es que duermas bien. La posición óptima para dormir es, aquella en que la línea que forman las cervicales y la cabeza sobre la almohada es horizontal, es decir la cabeza no puede estar inclinada hacia abajo o hacia arriba.

**7. Calzado.** Definitivamente las populares chanclas no son la mejor opción para verano sobre todo si sufres de juanetes, metatarsalgias, un esguince ocasional, problemas en la base del pie ejemplo, fascitis plantar... etc. Si vas a usar chanclas que sean las que tengan una banda sobre el empeine y con una buena amortiguación.

**8. Bebidas azucaradas y colas.** El azúcar es el principal detractor de vitaminas y minerales del organismo, sobre todo del calcio, magnesio y la vitamina C, que son necesarios para un buen funcionamiento de nuestro sistema músculo esquelético. Cuánto mayor te haces más dificultad tienes para la síntesis de estos nutrientes, en especial si sufres

de osteoporosis, osteopenia, artrosis... etc. o te estás recuperando de alguna lesión ya sea muscular o articular.

Mi recomendación es simple: bebe agua. O lo que te apetezca de manera muy puntual

**El principal equipaje de tus vacaciones va a ser tu cuerpo, asegúrate que está en condiciones óptimas para viajar y disfrutar**

**9. Estrés.** Aunque las vacaciones pueden favorecer la liberación de estrés, hay ocasiones en las que el estrés físico y emocional alcanza tal nivel, que se hace difícil liberarse de él. Hay personas que cuando están en situación de no stress pueden manifestar lumbalgias, tortícolis, bloqueos articulares... etc. Esto es debido a que internamente, de una manera no consciente, su cuerpo todavía no ha desconectado. Estas personas suelen ser muy nerviosas o aparentan que no lo son, e hiperresponsables en su vida diaria.

Sería aconsejable en estos casos un tratamiento general osteopático -TGO- y alguna sesión de terapia craneosacral antes de iniciar las vacaciones.

**10. Si practicas deportes de riesgo** durante este verano te recomendaría que antes te hicieras un chequeo osteopático a fin de: prevenir lesiones a posteriori.

Buen verano.



**Cuidado al pasear por la playa, puede ser un inconveniente si tienes problemas serios de rodilla e incluso de cadera. Si la orilla tiene una cierta inclinación incide negativamente sobre las articulaciones del miembro inferior, ya que caminamos en desequilibrio**

**ised**  
INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDIOS

¡Aún estás a tiempo!  
**FÓRMATE AHORA**

**LÍDERES EN LA FORMACIÓN EN TERAPIAS MANUALES EN ESPAÑA**  
Más de 25 años formando a profesionales

¡ISED te forma para conseguirlo!

**CURSOS EMINENTEMENTE PRÁCTICOS:**

- ✓ Quiromasaje
- ✓ Osteopatía
- ✓ Naturopatía
- ✓ Acupuntura

Grupos entre semana y en fines de semana (Intensivo)

[www.ised.es/2019](http://www.ised.es/2019)

<b>Bilbao</b> Amistad, 7, bajos - 48001 <b>944 35 41 33</b>	<b>Madrid</b> Murcia, 11, 1º - 28045 <b>915 39 44 00</b>	<b>Pamplona</b> Aralar, 15, - 31004 <b>948 23 80 23</b>
<b>Oviedo</b> Antonio Maura, 7, - 33012 <b>985 25 24 87</b>	<b>Zaragoza</b> Burgos, 25, - 50005 <b>976 23 47 82</b>	<b>ised.es</b>



# ALGAS MARINAS

NUESTROS  
ANTEPASADOS  
MÁS LEJANOS



**Mª ROSA CASAL**  
DIRECTORA DE ESCUELA DE VIDA  
NATURÓPATA · CONSULTORA MACROBIÓTICA  
escueladevida.es



Estos vegetales marinos son las primeras formas de vida que transformaron la atmósfera del planeta Tierra, hasta permitir que la luz del Sol inundara hasta el último rincón y abriera el camino a un generoso desarrollo evolutivo. Sin su infatigable labor durante millones de años, no hubiéramos tenido ni la más mínima oportunidad de existir

No sólo son los antepasados de todos, también de los vegetales y la flora terrestre, sino que son las máximas responsables de la vida tal y cómo la conocemos. Actualmente emiten el 70% del oxígeno de este planeta!

A lo largo de la historia, siempre han sido utilizadas por diversas culturas tradicionales. Y nosotros en la cocina curativa Macrobiótica, les otorgamos un lugar preferente, no sólo por su cantidad de nutrientes, sino por su calidad, y la estudiada relación entre ellos, que los hace muy fácilmente asimilables.

#### Las algas nos aportan:

- **Minerales, especialmente Calcio**, presente en cantidades superiores a los lácteos, y en proporciones que facilitan su asimilación y fijación en los huesos.
- Nos aportan **oligoelementos: Cobre, Zinc, Cobalto, Magnesio, Selenio...**
- También grandes cantidades de **aminoácidos proteicos**, en algunos casos, como la "Dilsea Carbosa". Su cantidad es comparable a la carne animal.
- Igualmente contiene **hidratos de carbono complejos** y un gran espectro de **vitaminas**, incluyendo las del grupo B.

Cualquiera puede sorprenderse del valor nutricional de estas verduras del mar. Y más aún cuando se descubre que, cocinadas y condimentadas adecuadamente, resultan extraordinariamente sabrosas y pueden enriquecer cualquier plato.

Cuando dedicamos unos días para ir a las costas bretonas a recogerlas, la experiencia para todos los participantes es no sólo educativa e interesante, ¡es reveladora!

Aprovechando las mareas vivas del verano, uno puede caminar por zonas normalmente cubiertas por el agua, descubriendo auténticos campos de cultivo donde los colores se mezclan con las formas y las texturas, tapizando

playas y rocas. ¡Es un verdadero espectáculo vivo! Algas azules, verdes, rojas, brillando al sol como ríos de plata que se funden en el azul del mar de Finisterre.

Una vez nos recuperamos de tanta belleza, podemos volver a prestar atención al detalle de identificación y recolección de las distintas variedades que allí se encuentran, que son muy distintas vivas, en su hábitat, que como las encontramos habitualmente empaquetadas en la tienda.

¿Sabes el placer que se siente al cocinar con algas que has recogido con tus manos? Se establece una relación con ellas muy distinta, igual que ocurre cuando tienes un huerto y vas a recoger las verduras del día. La diferencia es que el huerto del mar, ¡se cuida él solo!

**Las algas más sencillas de introducir en tu alimentación:**

- **Kombu:** La mejor para cocinar con cereales y legumbres, como si fuera una hojita de Laurel. Hará que sus fibras sean mucho más blandas y fáciles de digerir. Necesita una cocción de 30-40 min.
- **Wakame:** Ideal en sopas cocida 10 minutos, o en ensaladas simplemente remojada.
- **Arame:** No es un alga atlántica, y la que compramos ya viene pre-cocida, por lo que con una ligera cocción o remojo es suficiente, para estofados, ensaladas.... Es especialmente buena para la mujer y su aparato reproductor.
- **Agar-Agar:** Lo encontramos en diferentes formato:, barras, copos, polvo... Sirve para refrescar el cuerpo y relajar. Maravillosa para los postres de verano. Hay que cocinarla hasta que se disuelva, y al enfriar genera una gelatina suave y refrescante, que puedes mezclar con todo tipo de frutas.

Las algas cocinadas y condimentadas adecuadamente resultan extraordinariamente sabrosas y pueden enriquecer cualquier plato



**Escuela de Vida** M<sup>a</sup> Rosa Casal

*Retiros & Vacaciones de Verano 2019*

<p><b>VACACIONES &amp; "RESET" DE VERANO</b></p> <p><i>Parar y escuchar el "susurro de tu corazón"</i></p> <p><b>Del 1 al 7 de JULIO 2019 en ASTURIAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Prácticas y meditaciones diarias</li> <li>· Caminatas por la montaña</li> <li>· "Baños de bosque" con hayas, robles, castaños</li> <li>· Comida macrobiótica vegana</li> </ul>	<p><b>DESCUBRIENDO LAS ALGAS MARINAS</b></p> <p><b>VACACIONES EN LA BRETAÑA FRANCESA</b></p> <p><b>DEL 31 AGOSTO AL 8 SEPTIEMBRE 2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salidas a recolectar en el mar</li> <li>· Conservación y secado</li> <li>· Clases de cocina</li> <li>· Excursiones y visitas locales</li> </ul>
---	--

*¡Curso ÚNICO en Europa!*





**EcoCentro** Centro colaborador

Más información: 695 309 809  
[info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es) · [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

**Menú Slow**

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

**Taller online**

[legarcecienta.com/escuela/cursos-menu-slow/](http://legarcecienta.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](http://www.lacocinaalternativa.com)



# VEGANO MOUSSE DE AVELLANA

## SOBRE BIZCOCHO DE ARROZ Y ESPUMA DE CAFÉ

### Ingredientes

- | Nata de soja
- | Avellana,
- | Agar agar
- | Fructosa
- | Aceite vegetal
- | Harina de arroz
- | Maicena
- | Levadura,
- | Yóгур de soja
- | Leche de almendra,
- | Azúcar de caña
- | Café
- | Estabilizador de espuma
- | Leche de soja

### Procedimiento

**1.- Bizcocho:** mezclar en el perol 400g de yogur de soja, 400 ml de leche de almendra, 500g de azúcar de caña y una pizca de vainilla hasta que casi doble el volumen.

**2.-** Aparte mezclar 300g de harina de arroz con 150g de maicena y dos cucharadas de levadura, aireando y añadir poco a poco en la mezcla anterior. Colocar en el horno a 160 grados durante 30 minutos aproximadamente, sin abrir el horno.

**3.-** Antes de meter en el horno se puede añadir en la mezcla de bizcocho un poco de avellana triturada.

**4.- Mousse:** triturar 200g de avellana tostada con 100g de aceite vegetal, y reservar el praliné.

Montar un litro de nata de soja, mientras aparte se hierve 100 g de agua con 6g de agar-agar, y se deja enfriar un poco.

En la nata montada, se añade el praliné y el agar-agar casi a temperatura ambiente. Debe estar dulce. Añadir antes la fructosa con la nata para montar si es necesario, si se usa la puratos, no necesita azúcar ni agar-agar.

**5.-** Añadir la mousse en unos aros con papel de acetato y dejar enfriar.

**6.- Espuma de café:** hacer 250 ml de café puro, añadir 750 ml de leche vegetal, 150g de fructosa, 30g de maicena y 50g de estabilizador, llevar a ebullición. Dejar enfriar y llenar los sifones.

### 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.



**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 tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

ecocentro.es



## PROPIEDADES DE LAS AVELLANAS

Fruto seco rico en ácido oleico, ácido linoleico, grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas.

Rico en vitamina E, antioxidantes, y minerales, tales como el calcio, fósforo y magnesio. Protegen nuestro corazón de desarrollar enfermedades coronarias.

Ayudan a bajar el colesterol malo y aumentar el bueno, previenen la diabetes. Contienen ácido fólico, bueno para la etapa del embarazo y la lactancia. Nos da energía la energía necesaria para afrontar un duro día.

Regula el intestino por su alto contenido en fibra, y ayuda a adelgazar por su efecto saciante. Es un alimento reconstituyente para todas las etapas de la vida.

### CASA DE REPOSO TRES AZULES

Sierra de Gata - Cáceres

## VACACIONES CON DIETA DEPURATIVA O AYUNO Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Conferencias sobre Salud Integral - Mindfulness - Yoga - Senderismo  
Meditación y Relajación - Risoterapia - Taller de Cocina - Entorno Natural  
Estrategias para el Control del Estrés - Talleres Creativos - Biodanza





PARA MAS INFORMACIÓN Y TARIFAS:  
[www.tresazules.com](http://www.tresazules.com)  
 927 44 14 14 - 838 74 51 20  
[tresazules@gmail.com](mailto:tresazules@gmail.com)



**Tres Azules**  
CENTRO DE REPOSO  
ESCUELA DE SALUD





### MARÍA JOSÉ TRILLO

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

#### TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS

NIVEL 1: Sábado 1 y Domingo 2 JUNIO  
 NIVEL 2: Sábado 15 y Domingo 16 JUNIO  
 NIVEL 3: Sábado 28 y Domingo 29 SEPTIEMBRE

#### CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS

Conferencia (1), MARTES 4 de JUNIO (19:15h)  
 Conferencia (2), MARTES 11 de JUNIO (19:15h)  
 Conferencia (3), MARTES 18 de JUNIO (19:15h)

#### LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS

MARTES: 4, 11, 18 DE JUNIO Y 17, 24 DE SEPTIEMBRE  
 JUEVES: 4, 13, 20 DE JUNIO Y 19, 26 DE SEPTIEMBRE  
 SÁBADOS: 1 Y 15 JUN / DOMINGOS: 2 Y 16 JUN

[www.mariajosetrillo.com](http://www.mariajosetrillo.com)  
[info@mariajosetrillo.com](mailto:info@mariajosetrillo.com) Tel. 696 078 626

### RETIRO DE VERANO

#### RE-CONEXIÓN

#### RECONCILIANDO NUESTRA BIOGRAFÍA AMOROSA

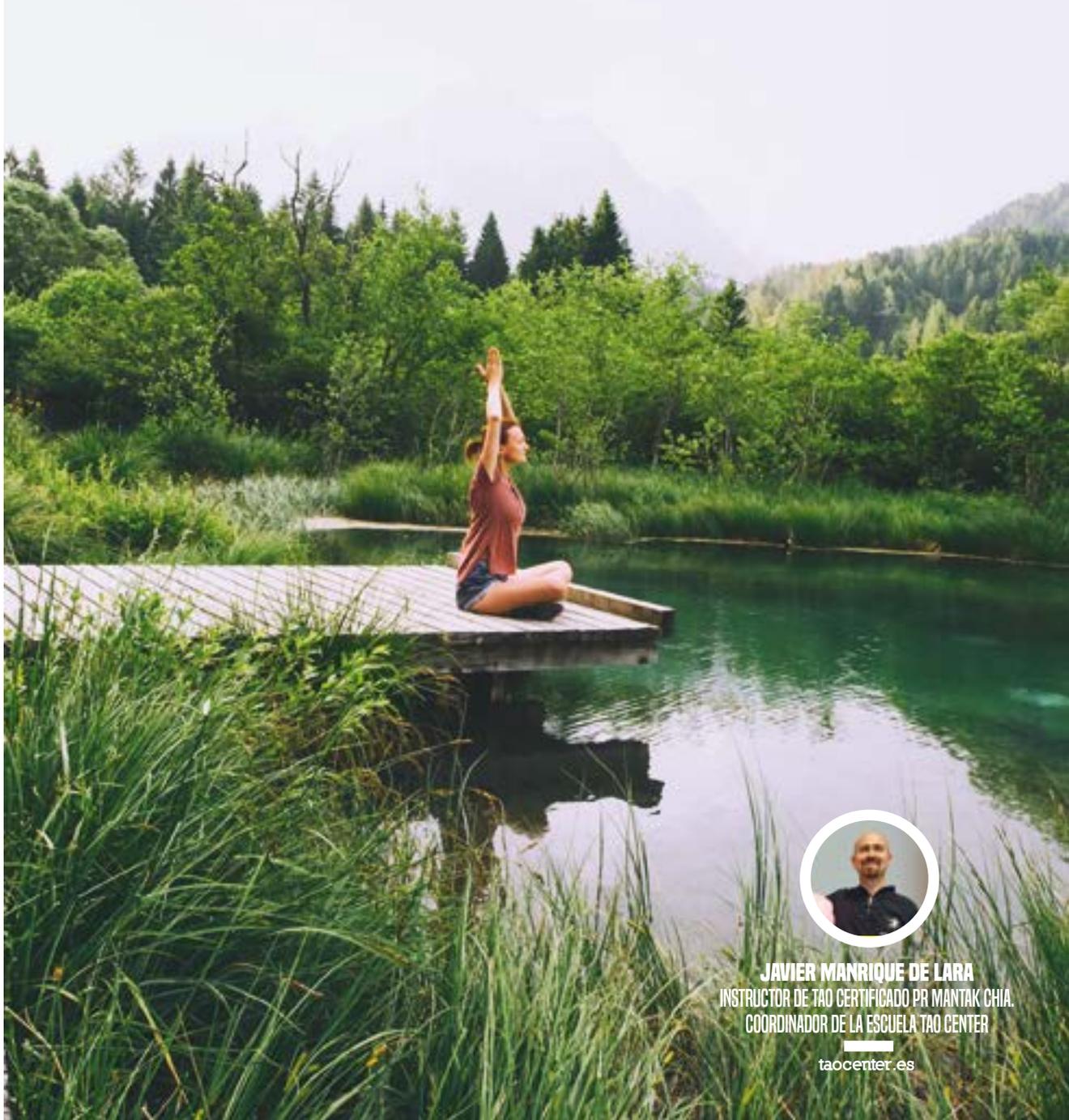
CASA BARRMI - LA PEDRIZA  
24, 25 Y 30 JUNIO

Sanando lo Femenino y Masculino  
Un encuentro sanador para HOMBRES Y MUJERES

Inscripciones: 609 302 196  
[cye-coaching.com/fuentedeferapias.com](http://cye-coaching.com/fuentedeferapias.com)



# ELEVA EL NIVEL DE VIBRACIÓN A TRAVÉS DEL TAO



**JAVIER MANRIQUE DE LARA**  
INSTRUCTOR DE TAO CERTIFICADO PR MANTAK CHIA.  
COORDINADOR DE LA ESCUELA TAO CENTER

taocenter.es

Gracias a los avances tecnológicos, el ser humano vive de una forma que nunca antes había vivido o al menos que sepamos. Somos capaces de estar conectados con familia, amigos o laboralmente las 24 horas del día. A través de Internet, tenemos acceso a una ingente cantidad de información relacionada con cualquier tema. Necesitaríamos vivir varias vidas para poder consumir toda la oferta de ocio que a través de películas o series tenemos disponibles a golpe de click. La medicina, la alimentación, la educación o cualquier área que analicemos ha experimentado grandes avances. En muy poco tiempo, el mundo está cambiando mucho y muy rápidamente.

**Es muy importante que introduzcamos prácticas y pautas de vida que nos permitan elevar nuestro nivel de vibración**

Los cambios en el ser humano suelen ser más lentos. Es más, me atrevería a decir que nosotros no hemos cambiado tanto. Cuando leemos textos antiguos podemos ver que muchos de los problemas internos actuales son los mismos que hace miles de años. Es una cuestión de vivir en equilibrio; con salud, alegría, paz, felicidad (energía o emociones que me expanden) o en desequilibrio con enfermedad, miedos, estrés, ansiedad, tristeza, agresividad (energía o emociones que me contraen). Equilibrio, esa es la clave y la llave que nos abre la puerta a una vida plena.

El agua tiene que tener un PH equilibrado para que podamos beberla, igual que la tierra tiene que tener el pH equilibrado para poder cultivarla; nuestra saliva, nuestra orina incluso nuestra sangre necesita ese equilibrio también. Cuando estamos alterados emocionalmente, desestabilizamos el PH de nuestro cuerpo, la saliva, la orina y todo lo demás. Subsanaamos esta situación cogiendo las riendas de nuestras emociones para no llevarlas al extremo, entendiendo que somos seres muy emocionales.

Buscamos ese equilibrio, entre nuestro Yin y nuestro Yang, entre ese PH alcalino y ácido. Una forma muy sencilla de conseguirlo es a través de la respiración. Inspiramos oxígeno y exhalamos CO2. Cuando nos ➔

## SABÍAS QUE...

**Cuando leemos textos antiguos podemos ver que muchos de los problemas internos actuales son los mismos que hace miles de años**



**Odontología y Ortodoncia**  
Libre de metal, mínimamente invasiva

**Fisioterapia de ATM**

**Bioestimulación con diatermia y andulación**

**Isidro y Márquez**  
Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A  
**91 128 86 86**  
[www.isidroymarquez.es](http://www.isidroymarquez.es)

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



→ focalizamos en la respiración, nuestra mente se centra, se calma, equilibramos nuestro Yin y Yang.

Cuando la gente se siente emocionalmente alterada, especialmente si experimenta mucha tensión, su respiración se ve modificada y no expulsan suficiente CO<sub>2</sub>. Como hay una cantidad fija de CO<sub>2</sub> y oxígeno que podemos tener dentro de nuestro cuerpo, no podremos introducir la cantidad de oxígeno necesaria para que nuestras células se alimenten bien, generando por tanto un desequilibrio a nivel físico.

Además, la exhalación también está relacionada con soltar o dejar ir esas emociones “negativas”. Para el Tao, las emociones “negativas” no son malas. Lo que sí plantea es que no interesa llevarlas al extremo, pues eso sí es nocivo para nosotros (se acumulan en nuestros órganos) y para nuestro entorno. A ese extremo no llegamos de golpe; suele haber una acumulación día tras día de esas emociones que hacen que un día explotemos o creemos una enfermedad.

Hay una forma muy interesante de tratar esas emociones “negativas” y es como si fuera “basura orgánica” que generamos día tras día. Alguien te dice algo ofensivo o inadecuado que te entristece o te enfada, hay que entregar un proyecto en el trabajo y sentimos estrés o ansiedad porque no llegamos, te frena de golpe el coche de delante y te llevas un susto enorme activando el miedo, sientes frustración al escuchar las noticias. Día tras día estamos generando un montón de basura orgánica que no solo no aprovechamos sino que ensucia y enferma nuestro cuerpo.

¿Qué hace la sociedad moderna con la basura orgánica? La recicla y esta es la propuesta Taoísta desde hace miles de años para aprovechar nuestra basura interna. En las primeras fases, a través de prácticas muy sencillas conectamos con esa basura y permitimos que salga de nuestro cuerpo, para que la Madre Tierra la transforme dejando espacio para introducir una energía de mejor vibración o calidad. Según vamos avanzando en la profundidad de las prácticas transformamos nosotros mis-

mos esa basura orgánica en energía saludable; es lo que llamamos "Alquimia Taoísta".

Me sorprendió mucho la definición que la Real Academia Española ofrece de la palabra alquimia que es: "transmutación maravillosa e increíble". Esto es lo que hacemos con las prácticas Taoístas. Incluso en las más avanzadas, cuando ya tenemos nuestra energía en equilibrio hacemos alquimia con nuestra energía sexual y el amor del corazón, generando un vapor de energía con una vibración muy elevada que hace que todo mi cuerpo se alimente y transforme energéticamente.

Las células de nuestro cuerpo desprenden luz bajo la forma de biofotón. Es decir emanamos energía a una frecuencia determinada y en función de la vibración que emitamos experimentaremos nuestra realidad de una forma más elevada o más densa.

### Si combinamos prácticas Taoístas en plena conexión con la Naturaleza aceleramos el proceso de subir nuestro nivel de vibración

Somos creadores de realidad en este mundo, por tanto es vital que nuestra creación sea beneficiosa para todos los seres y para la Madre Tierra. Es muy importante que introduzcamos prácticas y pautas de vida que nos permitan elevar nuestro nivel de vibración. Las técnicas Taoístas han asistido a millones de personas a lo largo de la historia a conseguirlo.

La Naturaleza nos ayuda a subir nuestro nivel de vibración. Somos parte de la Naturaleza, con sencillas acciones como pasear por playas, bosques, ríos, abrazarnos a los árboles o respirar aire puro nos ayuda a elevar nuestra vibración.

Si además podemos combinar prácticas Taoístas en plena conexión con la Naturaleza estaríamos acelerando el proceso de subir nuestro nivel de vibración.

Considero importante que entendamos que tenemos cierto grado de responsabilidad sobre la vibración que emitimos al Universo y que siempre tenemos la capacidad de decidir lo que queremos crear.

# 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



**JANÚ RUÍZ**  
INSTRUCTOR DE QI GONG

[chikungtaojanu.com](http://chikungtaojanu.com)

# CHI KUNG EXTERNO CHI KUNG INTERNO

El Chi Kung como conjunto de prácticas para cultivar la salud del ser humano, con todo lo que ello implica (cuerpo, espíritu y energía), abarca numerosos estilos y una infinidad de ejercicios, pero básicamente se desarrolla mediante dos caminos, el Wai Dan, o las formas externas, y el Nei Dan o trabajo interno

Lo primero que debemos conocer cuando queremos aprender Chi Kung o Qi Gong, es tenemos diferentes estilos, y eso es muy buena señal, porque nos confirma que muchos seres humanos, durante mucho tiempo han desarrollado estas técnicas hasta nuestros días. Los testimonios más antiguos son unas pinturas realizadas en seda, que se encontraron en las tumbas de **Mawangdui** (馬王堆) (Siglo-II, a. C.).

***Este largo tiempo de maduración, le da al Qi Gong el respaldo suficiente para asentarse como uno de los tratamientos más eficaces para mejorar la salud y alargar la vida de las personas que lo practican.***

### ¿Por dónde empezar?

Dentro de los diferentes estilos y ejercicios, vamos a encontrar siempre dos aspectos, el Wai Dan, (Wai significa externo - Dan elixir), y el Nei Dan (Nei significa interno - Dan elixir).

### El Wai Dan

El primer aspecto que se trabaja en el Chi Kung o Qi Gong es el Wai Dan; son los ejercicios que se hacen con movimiento. La intención es concentrarnos en las extremidades durante la práctica, para que se acumule la mayor cantidad posible de Chi o Qi (energía) en los brazos y piernas.

Cuando nos ejercitamos con los movimientos adecuados, la sangre y la energía se ponen a circular. La sangre transporta la energía, y la energía empuja a la sangre, lo que mejora la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos y de la energía en los meridianos, eliminado cualquier obstrucción y nutriendo los órganos. Mediante la tensión y relajación repetidas, se acumula una gran cantidad de Chi que va hacia los órganos cuando nos relajamos.

**El Nei Dan, no son simples meditaciones; son procesos de transformación lo que hace que estas prácticas resulten más difíciles y requieran un mayor nivel de compromiso para obtener resultados**

En el trabajo de Wai Dan es muy importante la forma en que colocamos el cuerpo, para que la estructura trabaje de una forma equilibrada. De esa manera, las articulaciones, los músculos y tendones se estiran y fortalecen, y las fascias de tejido conectivo, que son el camino físico por donde circula la energía, se distienden para que el Chi circule mejor.

El Wai Dan contiene numerosos ejercicios de estiramientos de tendones y movimientos para las articulaciones, trabajos de fuerza y resistencia para fortalecer el cuerpo, así como ejercicios para los órganos y los huesos, y series en las que se trabaja con todo lo anterior, concentrando y movilizand



**CHI KUNG**  
Formación de profesores  
Extensa colección DVDs  
Clases diarias  
Del 22 al 28 de Julio  
**RETIRO Y VACACIONES DE CHI KUNG**  
Janú Ruíz  
janu@chikungtaojanu.com  
914 131 421 - 656 676 231  
www.chikungtaojanu.com



**Método AVIVA**  
Ejercicios físicos terapéuticos para la salud femenina y masculina  
Una solución 100 % natural para

- Dolores menstruales
- Síndrome premenstrual
- Quistes, miomas, SOP
- Aumentar la fertilidad
- Abrir las trompas de Falopio
- Preparar el útero para el embarazo
- Disminuir el riesgo de aborto involuntario
- Síntomas de la menopausia
- Problemas de próstata
- Disfunción eréctil
- Pérdida de libido

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



**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA**

**MARATÓN DE FENG SHUI**  
MONASTERIO Y ENTORNO EL ESCORIAL  
Sábado 8 de junio  
De 10:00h a 18:00h  
"Descubre el tipo de energía que hay en El Escorial y su entorno, según el Feng Shui"  
Impartido por: Shu Yuan Chen  
Información y reservas: actividades@labiotika.es

**TALLER DE CHI KUNG**  
YANG SHENG (ARTE DE VIVIR)  
Fin de semana 15 y 16 de junio  
De 10:00h a 18:00h (12 horas)  
"Esta forma de Chi Kung trabaja nuestra energía para alcanzar un estado real de calma"  
Impartido por: Raymonde Mayer  
Información y reservas: actividades@labiotika.es

Más información en [www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)



- ➔ La forma de trabajar es siempre relajada. La mente debe de estar totalmente tranquila para poder dirigir la energía allá donde se necesite. El cuerpo, aunque esté haciendo un esfuerzo, está también relajado para que la sangre y la energía puedan circular bien.

El Wai Dan es asequible y aconsejable para todo el mundo, pues se va a experimentar una gran mejora en la forma física, más fuerza, mejor salud, la mente más tranquila, y el corazón más calmado.

**El Nei Dan también conocido como Alquimia Interna, tiene su origen en las prácticas taoístas de longevidad y el cultivo de la energía esencial (Jing) para transformarla en energía espiritual**

***La finalidad del Wai Dan Qi Gong es mejorar la salud y aumentar la longevidad. Es muy importante empezar por este aspecto del Qi Gong, pues esta práctica es la que prepara el cuerpo para las siguientes fases del entrenamiento.***

#### **El Nei Dan**

También conocido como Alquimia Interna, tiene su origen en las prácticas taoístas de longevidad y el cultivo de la energía esencial (Jing) para transformarla en energía espiritual. Este aspecto del Qi Gong, utiliza zonas concretas de nuestro cuerpo, como un laboratorio de alquimia, en el que concentramos y refinamos la energía para hacerla circular posteriormente en ciertos canales especiales.

**Estas prácticas se mantenían en secreto y sólo se enseñaban a ciertos alumnos capaces de realizar este trabajo interno**

El Nei Dan se practica principalmente sentado. Diríamos que son formas de meditación, trabajos de concentración muy profunda, que requieren de una gran constancia y capacidad de focalización.

Durante estas prácticas el cuerpo debe permanecer muy relajado y cómodo, por ello es tan importante dominar bien las fases anteriores del Wai Dan, porque es lo que nos va a permitir que la parte más densa, el cuerpo físico esté preparado para que la energía pueda circular y el cuerpo espiritual se desarrolle.

**El Nei Dan, no son simples meditaciones; son procesos de transformación de sustancias fisiológicas y elementos sutiles, lo que hace que estas prácticas resulten más difíciles de llevar a cabo y requieran un mayor nivel de compromiso, si deseamos obtener resultados.**

La teoría y los métodos de entrenamiento son más complejos que los del Wai Dan, por lo que estas prácticas se mantenían en secreto y sólo se enseñaban a ciertos alumnos capaces de realizar este trabajo interno. Para avanzar en el Nei Dan hay que dedicarle mucho tiempo y llevar una vida tranquila.

El Nei Dan, en sus primeras fases también es apto y aconsejable para todo el mundo, sobre todo la parte de concentrar la energía en Dan Tien (entre el ombligo y la columna) y hacerla circular en determinados canales, lo que llamamos el “Pequeño Molino de Agua” o la “Órbita Microcósmica” (en sus niveles más básicos). En niveles más avanzados, se requiere un gran compromiso y constancia por parte del alumno si queremos obtener buenos resultados, y siempre bajo la supervisión de un maestro experimentado.



**El Wai Dan es asequible y aconsejable para todo el mundo, pues se va a experimentar una gran mejora en la forma física, más fuerza, mejor salud, la mente más tranquila, y el corazón más calmado**

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES 2019

IN CORPORE  
Escuela del Dan

### Formación en Proceso Corporal Integrativo (PCI)

12ª Promoción.

Mueve tu cuerpo, expresa tus emociones y entrena tu conciencia al mismo tiempo, el mundo está cambiando. El primer ciclo comienza octubre de 2019. Próxima fecha de pronto pago: 13 de junio.

### Pietórika 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 y la meditación como camino para abrirnos a la conciencia interior.

### Nuevo Programa de Postgrado

Clases y prácticas (Abierta la matrícula)

Abriremos un espacio de formación continua que favorezca y facilite la evolución desde la etapa formativa y su rodaje como profesionales. Aportamos los recursos esenciales para aplicar y desarrollar las técnicas y el conocimiento de PCI mediante un trabajo en profundidad.

### Clases regulares

Martes y jueves (Abierta la matrícula)

El objetivo de estos encuentros es crear un espacio para fomentar el bienestar y el equilibrio personal. Desarrollamos nuestra capacidad de percibirnos a nivel físico, mental, emocional y energético para conocernos mejor de una manera lúdica y creativa.

### Clase abierta y charla informativa

Sábado 15 de junio de 11:15 a 14:15

Creemos un espacio para conocer y experimentar el PCI y el proceso de formación en un encuentro abierto al público. Es imprescindible inscripción previa.

#### Más información:

(+34) 607 962 671 | [www.in-corpore.com](http://www.in-corpore.com) | [escuela@in-corpore.com](mailto:escuela@in-corpore.com)

[@IncorporePCI](https://twitter.com/IncorporePCI)

[@Incorpore\\_escuela](https://twitter.com/Incorpore_escuela)

[@InCorporeEscueladeFormacionCorporal](https://twitter.com/InCorporeEscueladeFormacionCorporal)



# REIKI Y MEDITACIÓN REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA



**MIGUEL ALAMEDA**  
MAESTRO DE REIKI. CENTRO DE MASAJE MANUAL

[cmasaje.es](http://cmasaje.es)

El Reiki y la Meditación tienen sus raíces en la práctica de la ética budista. Las últimas palabras de Buda antes de morir fueron que “...no debemos apearnos a nada, sino que hemos de evitar diligentemente el mal, hacer sólo el bien y purificar nuestras mentes”.

Resulta inquietante contemplar el altísimo nivel de violencia que hay en nuestra sociedad que produce tanto dolor y sufrimiento. La consecuencia trágica de la violencia es transversal, es decir, que afecta a todas las capas sociales y a todos sus individuos, de cualquier edad. Sin embargo, tengo la sensación de que la conciencia social no se ve alterada por todo ello puesto que seguimos con idénticos patrones de comportamiento. Y los casos de violencia se repiten una y otra vez.

En la escuela abundan los casos de acoso escolar. La violencia de género que aplica el hombre sobre la mujer es preocupante. La violencia doméstica afecta a todos los miembros de la familia. Las reyertas callejeras, las peleas en las puertas de las discotecas o zonas de botellón. El maltrato animal y la falta de respeto al medio ambiente también son ejemplos de violencia.

En los medios de comunicación, prensa, televisión o radio la violencia verbal y psicológica es brutal como también lo es la que generan los partidos políticos y medios afines para inculcar el miedo y la ira en la ciudadanía. Las redes sociales se han convertido en el caldo de cultivo ideal para desarrollar las energías más bajas basadas en la mentira y la manipulación.

El diagnóstico ya ha sido apuntado; vivimos en una sociedad profundamente enferma de violencia crónica. No podemos establecer un tratamiento sin tener en cuenta la etiología, sus causas.

El filósofo alemán Peter Sloterdijk nos invita a esta reflexión: “...no se dan las circunstancias vitales que nos permiten retirarnos y tomar distancia... La vida actual no invita a pensar”<sup>1</sup>.

Lo que necesitamos en tiempos turbulentos es detener la marcha alocada de la mente, que en cualquier momento podamos ser conscientes de que estamos siendo impregnados por las emociones perturbadoras y que detengamos voluntariamente ese flujo; — No, esta energía negativa no la quiero dentro de mí y no permito que se instale en mi mente. Pero volvamos a las causas de la violencia y a su tratamiento. ➔

**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.edontologianatural-draleon.com  
 EMAIL: clinicadentaldraleon@hotmail.com

**ADASEC**  
**ESPAÑA**

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

**junio**

Sábado 8 de 10 a 15/16 a 20 h  
**Reiki I** 60 €  
**Reiki II** 70 €

Sábado 15 de 10 a 14 h  
**Taller: Ángeles de sanación y protección** 20 €

Domingo 16 de 17 a 18:30 h  
**Taller de Mindfulness** entrada libre  
 Biblioteca José Hierro

Sábado 29 de 11 a 14/16 a 20 h  
**Hacia la paz interior** 40 €  
 Curso Vivencia Esencial

**julio**

Sábado 6 de 10 a 15/16 a 20 h  
**Reiki I** 60 €

Domingo 7 de 11 a 14/16 a 20 h  
**Descubriendo tu esencia espiritual** 40 €  
 Curso Vivencia Esencial

**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



“No es signo de buena salud el estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma” Jiddu Krishnamurti



#### → **El papel de la educación**

Es cierto que desde la primera edad los niños manifiestan actitudes que podríamos calificar de violentas, sin embargo, no responden a una naturaleza de maldad innata sino como respuesta a la avaricia y al apego inherente en todos los seres humanos. Son dos cosas diferentes.

En la naturaleza animal el ataque a otros seres responde a la necesidad de autodefensa. Como contraste, los comportamientos más violentos y crueles en los seres humanos son primordialmente ofensivos<sup>2</sup>.

Es por ello que la educación, principalmente en el seno familiar y en el centro educativo, sea modelada basándose en la ética. En este proceso los padres y profesores deben tener una formación al respecto y me consta que esto no es así. La ética se practica cada día, en cada momento, es una forma de vivir. “*La ética mundial es la clave para abordar las verdaderas dificultades de nuestro tiempo*”<sup>3</sup>.

#### **Cuidado con actividades que lleven implícita o explícitamente la violencia**

Debemos evitar practicar todas aquellas actividades que lleven implícita o explícitamente la violencia; los videojuegos en su mayoría estimulan la acción violenta. Ciertas prácticas deportivas también, así como multitud de festejos y actividades recreativas que se llevan a cabo con profusión en toda nuestra geografía.

Las películas, incluidas las series de televisión que hoy colman la oferta televisiva, ofrecen grandes dosis de violencia. ¿Te imaginas eliminar las escenas y mensajes violentos de todo ello? Hay quien podría pensar que resultaría un espectáculo insulso.

Esta información de contenido violento se va acumulando en nuestro cerebro y, sin saberlo, va configurando nuestras acciones. Cuando nos hemos

Practicar, en cada nivel educativo, la meditación con sus técnicas de relajación física y mental y desactivar los mecanismos de estrés crónico que tanto daño hacen, sería de gran ayuda

acostumbrado a digerir violencia nuestro sistema de alerta se desconecta y ya no tenemos filtros para evitarlo.

### Propuestas positivas

Por eso hay que poner en marcha mecanismos que abran paso a las esencias más humanas que generan bienestar; la compasión, en primer lugar y, después, las prácticas virtuosas. Desde sus cinco principios, la práctica del Reiki y la Meditación apuntan a ello.

En los centros educativos hay que incorporar la práctica de la ética. Practicar, en cada nivel educativo, la meditación con sus técnicas de relajación física y mental, y desactivar los mecanismos de estrés crónico que tanto daño hacen, sería de gran ayuda.

Y hacer esto mismo en el seno familiar; los padres deberían de fomentar la práctica basada en la ética. El Reiki y la Meditación son métodos muy adecuados que permiten su desarrollo fácilmente.

Por último, añadir en estas breves reflexiones la necesidad de vivir en armonía con la Tierra y todos los seres vivos. A partir de ahora ten en cuenta que dependes del medio en el que vives; la Madre Tierra te aporta todo lo que necesitas; agua, alimento, aire y energía por lo que debes ser responsable en el consumo evitando que pueda causar daño a la propia Tierra y a todos sus habitantes. Sólo por hoy sé amable.

#### Bibliografía:

- 1 [https://elpais.com/elpais/2019/05/03/ideas/1556893746\\_612400.html](https://elpais.com/elpais/2019/05/03/ideas/1556893746_612400.html)
- 2 Las semillas de la violencia. Luis Rojas Marcos. Espasa Calpe.
- 3 Buenos ciudadanos. Thich Nhat Hanh. Ediciones Oniro.



**Las redes sociales se han convertido en el caldo de cultivo ideal para desarrollar las energías más bajas basadas en la mentira y la manipulación**



**A VECES LAS DIFERENCIAS NO SALTAN A LA VISTA**

★★★★★ **FÓRMATE COMO**

**MAESTRO TERAPEUTA DE REIKI**

**CURSO 2019 / 2020**

**19, 21 SEPTIEMBRE 2019**

**ABIERTO PLAZO DE  
INSCRIPCIÓN**

El curso más completo con una duración de **9 meses** en el que aprenderás:  
Formación completa en Reiki + Técnicas de Meditación + Gestión del Estrés y Coherencia Cardíaca + Chi' Quiro + Terapia de Chakras + Magnetismo + Filosofía budista ...



**CURSO CONVALIDADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE REIKI PARA LOS TERAPEUTAS QUE CUMPLAN CON LOS REQUISITOS EXIGIDOS POR LA FEDERACIÓN**

**CALLE CASTELLÓ, 117 - 28006 MADRID  
WWW.CMASAJE.ES - 609 49 02 87**



# LA MEDITACIÓN O EL ARTE DE PARAR

**A**unque el radja-yoga (yoga psicamental) es mucho más que la meditación, ésta es la columna vertebral del mismo, pues nos permite esclarecer la mente, entrenar la atención, sosegar el espíritu y empezar a ver las cosas como son más allá de las apariencias o de las tendencias de ofuscación, avidez u odio.

La meditación es una práctica milenaria para aprender a fijar, fortalecer, estabilizar, cuidar, sanear y potenciar la mente. Es un método para entrenar y desarrollar la atención, actualizando potenciales internos de la consciencia que están aletargados.

Asimismo, la meditación nos ayuda a reorganizar nuestra vida psíquica, superar los modelos de pensamiento que generan sufrimiento, drenar el pus del inconsciente y desplegar energía, sosiego, ecuanimidad, contento interior y lucidez.

Pero al principio meditar no es fácil, porque la mente se resiste a concentrarse en el ejercicio elegido para la meditación y se empeña en continuar saltando de un lado para otro, sin centrarse en el momento presente.

Sin embargo, la meditación enseña a meditar, y poco a poco la mente se va calmando y fijando más en el ejercicio que uno ha elegido para estabilizar la atención. Hay que evitar la tensión o el conflicto con uno mismo, y tener paciencia y a la par firmeza. Cada vez que uno descubre que la mente se ha dispersado, se la recoge y se la dirige de nuevo al ejercicio. Igual que la mente tiene el hábito de la dispersión, se puede ir creando el de la unificación.

A menudo lo recuerdo en mis clases: la meditación no es un lujo, sino una necesidad específica. No es un entretenimiento, sino una solvente y milenaria disciplina para transformar la mente. No es fácil y requiere esfuerzo consciente, motivación y asiduidad; no pretende solo sosegar-nos, sino cambiar los modelos de pensamiento que generan sufrimiento

Cada vez que uno descubre que la mente se ha dispersado, se la recoge y se la dirige de nuevo al ejercicio

**La meditación nos ayuda a reorganizar nuestra vida psíquica y superar los modelos de pensamiento que generan sufrimiento**

propio y ajeno. No es una vía de evasión o escape, sino al contrario, de encuentro con uno mismo para poder evolucionar conscientemente y humanizarnos.

No debemos cuestionarnos la necesidad de la meditación y tenemos que incorporarla como una actividad más a nuestras vidas. Del mismo modo que cuidamos y atendemos el cuerpo, con más razón hay que hacerlo con la mente, que es tan inestable, difícil de gobernar y tendente a desordenarse.

La meditación es asimismo una práctica natural, consistente en poder estar en uno mismo durante unos minutos sin tanto dejarse externalizar por pensamientos incontrolados y díscolos. Pero hay que cultivar una actitud o enfoque adecuado ante la meditación y evitar crear resistencias inútiles contra la misma.

### Medita sin expectativas

No hay que considerar la meditación como un sacrificio ni imponérsela como si fuera una insalvable obligación o con una actitud autocoercitiva. La meditación es una oportunidad de oro para desconectar unos minutos de la vida diaria y poder estar en nosotros y con nosotros mismos pudiendo entrenar facultades tan esenciales como la atención, el sosiego, la ecuanimidad y la lucidez, que luego trataremos de integrar en la vía diaria.

Cada sesión de meditación es única y no hay que presuponer siquiera que debe ser relajante, grata o sosegadora, y sobre todo hay que evitar estar comparando una sesión de meditación con otra. Hay sesiones sosegadas y otras que no lo son en absoluto, pero en cualquier caso uno trata de estar atento, ejercer la ecuanimidad y no desanimarse.

No hay que alimentar falsas expectativas ni estar pendiente de los resultados inmediatos de la meditación. Meditamos y los resultados ya vendrán por añadidura. No son pocos los riesgos de una excesiva externalización, y la meditación nos ayuda a prevenirla y estar unos minutos con uno mismo.

A veces la meditación es aburrida, desazona, origina molestias corporales, produce somnolencia o tristeza, pero todo ello forma parte de la meditación, porque no viene de fuera, sino que está dentro de nosotros, y nos ayuda a fortalecer la voluntad y desarrollar constancia de ánimo y equilibrio mental. ➔



**RAMIRO CALLE**  
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK  
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

La meditación es una oportunidad de oro para desconectar unos minutos de la vida diaria



**YOGA Y BIODANZA EN LA NATURALEZA** POSADA CIERZO Y SABINA - 70905 - (Zempiro)

**JULIO del 24 al 28**

- HATHA YOGA
- ANTAR MOUNA
- YOGA NIDRA
- BIODANZA
- BAÑOS DE BARRO
- SENDERISMO
- ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

En el valle del río Huerva, rodeado de pinos y bellas vistas

**ORGANIZAN:** YOGA KERALA; mail: yogakerala@hotmail.com Tfn. 656 341 071  
DANZADOS; mail: danzados.beomishura@gmail.com

[www.posadacierzoySabina.com](http://www.posadacierzoySabina.com)

**SHADAK**  
Centro de Yoga

Dirigido por:  
**Ramiro Calle**  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)

91 485 23 28

**Amplios horarios**



La atención a la respiración puede llevarse a cabo incluso en distintos momentos de la vida diaria y nos ayuda a estar más atentos y sosegados.

#### ➔ **Consejos para meditar**

Se aprende a meditar, meditando, insistamos en ello.

- Apaciblemente uno se sienta con el tronco y la cabeza erguidos e inmoviliza el cuerpo lo que pueda. Si hay que moverse, se hace con consciencia y lentitud.
- Se ralentiza un poco la respiración y se elige una técnica que sirva de soporte para tratar de mantener la mente establecida en el mismo.
- No hay que crear tensión y hay que evitar exasperarse por mucho que la mente huya. Cada vez que se vaya, la tomamos y la llevamos, con paciencia, al ejercicio. Paulatinamente se va consiguiendo conectar con la frecuencia meditacional aunque sea por segundos.
- La meditación es ejercicio y requiere cierta disciplina y un esfuerzo equilibrado. No tiene por qué ser divertida o entretener; no es esa su función. No debe tomarse como una carga pesada, sino como un provechoso método para ir superando los modelos de pensamiento que crean sufrimiento y consiguiendo una mente mejor dirigida y más sana.

Hay que evitar la tensión o el conflicto con uno mismo, y tener paciencia y a la par firmeza

La meditación tiene también un efecto de limpieza mental, reorganización psíquica y equilibrio psicossomático. Aprendiendo a estar más atento en la práctica meditativa, luego lograremos estarlo más en la vida diaria, evitando el desgaste del pensamiento incontrolado e inconcluso que nos piensa y que no es el pensamiento consciente y voluntario.

Hay que aprender a pensar y dejar de pensar, pero evitando ser pensado por los pensamientos. Para ello hay que estar muy vigilante, pues

somos muy mecánicos al pensar, hablar y hacer, estando dominados por nuestro yo-robótico.

### Ejercicios de meditación de atención a la respiración

Aunque hay muchas clases de meditación, es idóneo comenzar por ejercicios de atención a la respiración, válidos y eficientes para todas las personas. No hay nada más natural y libre de artificios que observar la respiración, que siempre está presente. La atención a la respiración puede llevarse a cabo incluso en distintos momentos de la vida diaria y nos ayuda a estar más atentos y sosegados.

Te invito a que pruebes y practiques estos ejercicios. Respira siempre con completa naturalidad, de ser posible por la nariz. Hay que evitar pensar, analizar, reflexionar o divagar.

- **Atención al curso de la inhalación y de la exhalación.** Estriba en ir mentalmente observando el aire al venir y el aire al partir, conectando así estrechamente con el flujo de la respiración.
- **Atención al punto de encuentro entre la inhalación y la exhalación** y viceversa: Consiste en ir siguiendo el curso de la respiración con mucha atención, pero incrementarla para tratar de percibir el fugaz momento en el que la inhalación se junta con la exhalación y la exhalación con la inhalación.
- **Atención al dentro y fuera de la respiración.** Capta cuando el aire está dentro y cuando el aire está fuera.
- **Atención a la sensación táctil del aire:** La atención se fija en las aletas de la nariz y se trata de concentrarse en el roce que el aire origina en las aletas de la nariz o en la parte alta del labio superior.



SÍGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN [BIT.LY/RAMIROCALLEE](http://BIT.LY/RAMIROCALLEE)

*¡Mándanos una foto de este anuncio antes del 17 de junio y obtendrás un importante descuento!*

  
Instituto Potencial Humano

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  
MÁSTER PRACTITIONER EN PNL del 18 al 31 de agosto con G. Bertolotto y T. Arranz

*"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](http://www.institutopotencialhumano.com) ✉ [iph@institutopotencialhumano.com](mailto:iph@institutopotencialhumano.com)



## EL YOGA DE PATANJALI **COMPRENSIÓN ERRÓNEA Y ENGAÑO VERBAL**



### **VIPARYAYO MITHYA-ÑANAM ATAD-RUPA-PRATISTHAN**

**La comprensión errónea es una falsa concepción de una idea o de un objeto, cuya naturaleza real no corresponde a ese concepto.**

**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.**

Esto nos sucede a menudo. Tenemos una concepción distorsionada y equívoca de la verdad o de una situación. Culpamos a las personas, en ocasiones, de acciones que no han realizado, ni pensado. Creemos que comprendemos a una persona o una situación, pero a menudo nuestro ego se equivoca. Entonces actuamos de forma equivocada, pensando que comprendemos realmente la situación.

Patanjali dice que esta distorsión de la percepción del ego nos causa mucho dolor. Para entender la realidad debemos mantener un estado no emocional de la mente y ver las cosas de la forma que son, no de la forma que pensamos que son.

**Las emociones pueden tener poco que ver con la realidad**

El ego nos presenta habitualmente una concepción errónea de la realidad y como resultado, nuestra vida puede tomar un rumbo diferente. Rompemos con la gente, renunciamos a nuestros trabajos o abandonamos nuestros estudios, muy a menudo por la incomprensión de una situación. Las emociones pueden tener poco que ver con la realidad. La solución puede ser una conversación, reflexionar con mucha paciencia, para llegar a una conclusión, a través de la percepción directa y el testimonio adecuado, las pruebas del conocimiento correcto.

En lugar de rendirse a los pensamientos emocionales, que no tienen que ver con la realidad, debemos verificar la situación con pensamientos sistemáticos. Esto no conduce a una vida fría, sino que nos aporta claridad. Vale la pena recordar que una persona tímida no puede encontrar la verdad porque siempre tiene miedo de profundizar en cualquier materia.

## SABDA ÑANA NUPATI VASTU-SUNYO VIKAPAH.

**El “engaño verbal” está causado por la identificación con las palabras que no tiene fundamento en la realidad.**

Swami Vishnudevananda dijo que mucha gente tiene sufrimientos de larga duración a causa del engaño verbal. Puede comenzar en la infancia, cuando nuestros padres y quienes nos educan, nos dicen cosas que no son verdad como: “tú eres estúpido, no eres bueno”. Todos estos son engaños verbales. Estas cosas se imprimirán en nuestra mente y deberemos liberarnos de ellas. El Raja Yoga nos ayuda a liberarnos de los engaños verbales.

**Si alguien te llama burro, no debes reaccionar.**

¿Acaso te crecen las orejas y te comportas como un pollino? No, tú sabes que no eres un burro. Los engaños verbales pueden causarnos mucho dolor. Puedes decir: “bien, a los ojos de esa persona yo soy un burro, pero es tan sólo un engaño verbal dado que yo no soy un burro. Puedo hablar, puedo caminar erguido y puedo contar hasta diez”. El engaño verbal debe de ser superado. No aceptes todo lo que digan de ti.

El Raja Yoga nos hace darnos cuenta de que la mayoría de las preocupaciones proceden de las modificaciones de la mente (vrittis) y de los pensamientos. El engaño verbal es una modificación mental importante para entender que la felicidad y no debería depender de una palabra.

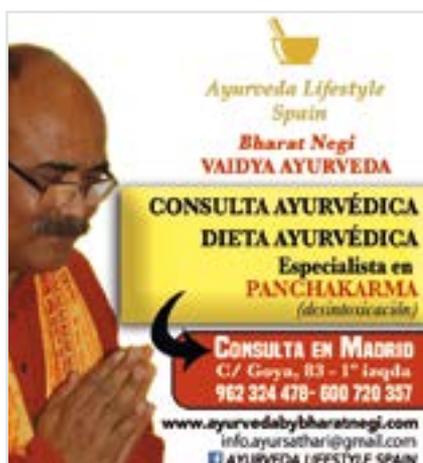
**¿Cómo fortalecer la mente?**

Entonces podemos mirar a nuestras relaciones y amistades y preguntar quiénes son nuestras verdaderas amistades. ¿Las que nos dicen lo que queremos escuchar o los que nos dicen la verdad?

Nos gustan las personas que nos dicen lo bueno que somos, pero: ¿cómo podemos ser tan buenos en todo momento?

Cuando practicamos Yoga aprendemos un camino difícil. El entrenamiento en el yoga es muy real y nos lleva hasta nuestros límites, razón por la que la mayoría no podemos tomarlo durante demasiado tiempo. Una vez que nos damos cuenta del engaño verbal ya no podemos ser controlados por otras personas a través de cumplidos o abusos.

Una mente fuerte sabe que la ilusión verbal no es la verdad.

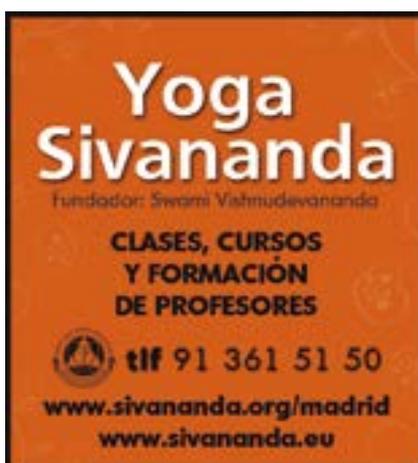


Ayurveda Lifestyle Spain  
Bharat Negi  
VAIDYA AYURVEDA

CONSULTA AYURVÉDICA  
DIETA AYURVÉDICA  
Especialista en  
PANCHAKARMA  
(desintoxicación)

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

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



Yoga Sivananda  
Fundador: Swami Vishnudevananda

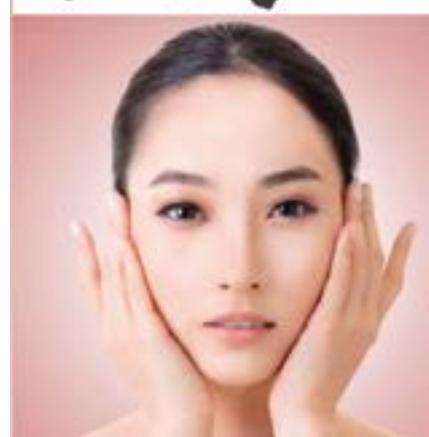
CLASES, CURSOS  
Y FORMACIÓN  
DE PROFESORES

tlf 91 361 51 50

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



Kōgō



La única terapia  
antienvejecimiento  
TRATAMIENTO FACIAL  
Kōgō

Combina conceptos médicos  
asiáticos tradicionales y  
técnicas faciales japonesas

Efecto lifting natural  
Relajación y bienestar  
Genera colágeno reparador

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



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

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

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



# EL MITO DE LA FELICIDAD



**ANTONIO CONSUEGRA SEBASTIÁN**  
CO-FUNDADOR DE LA ESCUELA PARA EL  
DESARROLLO INTEGRAL (SADHANA)

[sadhanaintegral.com](http://sadhanaintegral.com)

¿Cómo ser feliz en este siglo XXI tan acelerado, tan intenso, y a veces tan complicado? Es la pregunta que muchos seres humanos nos formulamos.

¿Cómo encontrar ese espacio de bienestar y felicidad en medio de tanta agitación, de tanta incertidumbre, de tantos cambios? ¿Cómo reconciliar nuestro desarrollo humano con nuestra vida profesional, socioeconómica, familiar y sentimental? ¿Cómo encontrar un punto de equilibrio con esta mente tan inquieta y este impredecible tiovivo emocional?

Preguntas que surgen naturalmente en muchos de nosotros cuando asistimos a este insólito y trepidante siglo XXI, a este viejo mundo que se derrumba y que no termina de alumbrar uno nuevo, a este mundo en tránsito.

¿Cómo ser feliz? Nos preguntamos... Si somos honestos, la respuesta directa y demoledora que nos encontramos es que, para ser felices, lo primero que necesitamos es desmontar en nosotros el **“mito de la felicidad”**. Des-

de esa honestidad, apreciamos que toda nuestra búsqueda de felicidad (ese estado de bienestar profundo y estable), ha fracasado, que todos nuestros esfuerzos por “descansar y disfrutar” en este mundo tan complejo, no nos han satisfecho verdaderamente... La misma pregunta “¿cómo ser feliz?” señala que esa búsqueda no ha terminado.

### **Desmontando el “mito de la felicidad”**

Este mito, en esencia, coloca la felicidad fuera de nosotros mismos, convierte un *estado de ser* -que ya somos- en algo que debemos adquirir, lograr o conquistar.

La creencia en este mito nos ha impulsado a buscar la felicidad en las relaciones, las ideas, el estatus, las posesiones, las creencias, y en todo tipo de experiencias... En realidad, asociamos la felicidad a una respuesta emocional que vivenciamos ante una experiencia, pero claro, la emoción pertenece al ámbito de la dualidad y la impermanencia: es provisional y tiene su “opuesto”. Por eso mismo, aunque a veces saboreemos ciertos momentos de *felicidad*, sabemos que, no muy lejos, espera su turno la **infelicidad**. Esta es la tragedia del mito: la búsqueda de felicidad implica en sí misma el encuentro con la infelicidad.

**Aunque a veces  
saboreemos  
ciertos momentos  
de felicidad,  
sabemos que,  
no muy lejos,  
espera su turno  
la infelicidad**

La felicidad no es una emoción, es un estado de ser, un estado de conciencia. Cuando confundimos la felicidad con un estado emocional entramos en una búsqueda imposible; no podemos encontrar una felicidad profunda y estable en algo que por su propia naturaleza es variable e inestable. Si nuestro estado interior depende de las circunstancias externas, ¿cómo podríamos manejar todas las variables? De esta manera solo podemos, a lo sumo, tentar en esta cuerda floja de la felicidad-infelicidad, hasta que un día nos cansamos de este *juego de contrastes* y algo profundo nos lleva a mirar más allá.

### **Una nueva aventura**

Entonces, ¿qué queda cuando el mito se cae? Queda todo por descubrir, y comienza una aventura nueva, una aventura que ya no es hacia “fuera”. En este momento, la pregunta “¿cómo ser feliz?” pierde importancia, se ➔



**La creencia en este mito nos ha impulsado a buscar la felicidad en las relaciones, las ideas, el estatus, las posesiones, las creencias, y en todo tipo de experiencias...**

**Sadhana**   
Escuela Desarrollo Integral

**FORMACIÓN CONTINUA ONLINE**

<p><b>TERAPIA INTEGRAL</b> (30 septiembre)</p> <p>Una terapia profunda que complementa las prácticas de conciencia con los recursos psicoterapéuticos más avanzados y actualizados</p>		<p><b>INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS</b> (28 octubre)</p> <p>El camino de la Conciencia Despierta y el Corazón</p>
--	---	--

[www.sadhanaintegral.com](http://www.sadhanaintegral.com)



→ *desvanece; en ese momento, cuando desaparece la pregunta, es cuando la meditación aparece.*

## SABÍAS QUE...

**Tal vez  
haya llegado  
el momento de  
responsabilizarnos,  
o puede  
que todavía  
necesitemos  
seguir buscando y  
proyectando.  
En cualquier caso,  
la Felicidad  
siempre nos  
está esperando**

Si existe un estado que podamos llamar felicidad (un estado esencial de serenidad, de paz y bienestar) ha de ser más allá de cualquier circunstancia. Un estado de ser que en sí mismo es inmutable y no depende de nada; una felicidad sin opuesto, **una felicidad incausada e incondicionada**. Y este estado, por cierto, es al que señalan todas las tradiciones de sabiduría: la Beatitud, el Gozo, la Dicha, la Felicidad, la Bienaventuranza, el Ananda.

Claro, para muchas personas todo esto no deja de ser otro mito, otra creencia, y lo es, ciertamente; hasta que uno no lo descubre, y lo vive en sí mismo, todo esto no son más que *ideas maravillosas*. Por eso la meditación cobra en este punto especial relevancia. La meditación no tiene que ver con las ideas, sino con la experiencia directa. La meditación no consiste en creer o no creer, sino en descubrir, en ver, en acoger, en ser.

**El mundo vive  
un profundo  
proceso de  
transformación,  
y ahora nos  
toca decidir  
cómo queremos  
afrontarlo**

*La meditación no nos promete felicidad, no nos promete nada. La meditación, sencillamente, nos abre a la verdad de las cosas, de nosotros mismos y del mundo en su totalidad. La meditación no nos promete nada, sólo nos da; nos ofrece lo que nosotros descubramos en nuestro encuentro con la realidad.*

También hay personas que, al escuchar esto, lo consideran como algo muy complejo o abstracto, como algo que “no es para ellos”, sino algo para gente muy especial, muy profunda, muy “espiritual”... Ese es, pre-

cisamente, otro mito que puede caerse: **la meditación es para todo el mundo**. Todo lo que se necesita para meditar está en todos presente.

Por lo demás, este siglo XXI también es testigo de la emergencia de una nueva ciencia que avala, incuestionablemente, los efectos de esta práctica en nuestra vida cotidiana. Aspectos como el bienestar psicológico, la gestión emocional y la salud psicofísica en general, e incluso a escala humana, como el manejo de conflictos, o establecer relaciones sociales desde la empatía, la compasión y la solidaridad, apuntan indefectiblemente hacia estados de felicidad y bienestar.

**La meditación  
no nos promete  
felicidad, no  
nos promete  
nada.**

**La meditación,  
sencillamente,  
nos abre a  
la verdad  
de las cosas**

Lo cierto es que este siglo XXI nos enfrenta a un poderoso desafío como individuos y como humanidad. Vivimos “tiempos de cambio”. El mundo (y yo mismo) vive un profundo proceso de transformación, y ahora nos toca decidir cómo queremos afrontarlo.

Tal vez haya llegado el momento de la meditación. O tal vez no. Tal vez haya llegado el momento de responsabilizarnos, o puede que todavía necesitemos seguir buscando y proyectando. En cualquier caso, la Felicidad siempre nos está esperando. A Eso que nos espera, es a lo que invita la meditación.



**ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®**

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

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

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

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

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

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

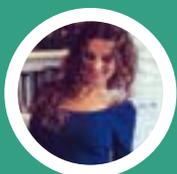
**Contáctanos e infórmate en:**

✉ [info@alianzadereiki.eu](mailto:info@alianzadereiki.eu) - ☎ (+34) 917660423

[www.alianzadereiki.eu](http://www.alianzadereiki.eu) - [www.facebook.com/AliazadeReiki](https://www.facebook.com/AliazadeReiki)



# 3 ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR A LA OPERACIÓN BIKINI



**MARÍA M. ALCÁZAR**  
DIRECTORA INSTITUTO ESPAÑOL PNL  
AUTORA DE 2 LIBROS DE PNL

[pnlspain.com](http://pnlspain.com)

Seamos honestos con nosotros mismos. ¿Te importa cómo te ves? ¿Preferirías verte más delgado y en forma? ¿Te gustaría bajar de peso y sentirte más ligero? ¿Sientes que es demasiado sacrificado seguir una dieta de adelgazamiento? ¿Qué las rutinas de entrenamiento son agotadoras? ¿Qué después de mucho esfuerzo no logras nada? ¿Crees que el físico importa o lo importante solo está en el interior?

Algunas personas se refugian de su frustración, en la idea de que no importa tanto el físico, que todo eso es muy superficial. Esto, podría ser una forma de negación, de tratar de enmascarar el dolor que hay de fondo y el problema de la impotencia al no sentirse capaces de su estado físico deseado.

Por supuesto esta negación es útil para reprimir, evitar y huir de su propia realidad y de las emociones. Así duele menos. Sin embargo, el problema sigue estando ahí. Por más que se niegue no desaparece ni se resuelve. La cuestión es, ¿Cómo quieres vivir tu? Lo importante es que puedas elegir conscientemente la vida que deseas, sin autoengaño.

Voy a facilitarte algunos ejercicios muy sencillos y prácticos para que puedas aumentar tus recursos. Pero, recuerda que nada sucede sin acción. Y que, como todo en la vida, necesitas práctica y tiempo para que el cambio se haga efectivo y ver los resultados. Que con total seguridad se van a dar si eres constante.

¿Cómo te sentirías si ya tienes el cuerpo que deseas?

#### **Pasamos a la acción**

- Ahora, respirando profundo y con los ojos abiertos o cerrados, como más cómodo te resulte, imagina por un instante que pudieras tener el cuerpo que deseas. Considerando tu complexión natural.
- Haz “como si...”. Permítete soñar por un instante, sin críticas, juicios, ni límites, como hacías de niño. Imagina que ya estás ahí. Crea una imagen vívida, con todo detalle.
- Ahora métete dentro viviéndola en primera persona, viendo, escuchando, sintiendo. Respira profundo y date permiso para sentirlo todo intensamente. Siente que ya es real.
- **¿Cómo te sentirías si ya tienes el cuerpo que deseas?**

Quizá te haya resultado fácil imaginarlo o, por el contrario, tal vez te cueste y sientas escepticismo y te bloqueas. Es normal. La cuestión es, ¿Qué te está impidiendo lograr tu objetivo?

#### **Lo que interpone entre tú y tu estado físico**

Según la PNL, las 3 interferencias más comunes, que se pueden estar interponiendo entre tú y el estado físico que deseas pueden ser:

1. Ansiedad y estrés.
2. Comer compulsivamente. Necesidad de obtener placer.
3. Estrategia mental errónea para seleccionar lo que comes. →



**El ritmo de vida acelerado, problemas, insatisfacciones y frustraciones generan ansiedad y estrés. Existe una relación directa entre las emociones y la alimentación**

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



DEPURA  
IBIZA  
Living in  
Harmony

· [www.depuraibiza.com](http://www.depuraibiza.com) ·



- ➔ El ritmo de vida acelerado, problemas, insatisfacciones y frustraciones generan ansiedad y estrés. Existe una relación directa entre las emociones y la alimentación.

## SABÍAS QUE...

**Lo que hace que comamos compulsivamente es esa necesidad de obtener placer rápidamente para escapar, aunque sea por un instante de la triste realidad**

Tomamos alimentos que nos producen placer inmediato. Suelen ser nutricionalmente pobres y con alto nivel calórico. Alimentos con gran cantidad de azúcar y grasas saturadas, que, consumidos regularmente, provocan malestar orgánico e irritación. Nos hacen subir de peso aumentando la frustración, pero no lo podemos evitar porque nos aportan placer. Convirtiéndose en un círculo vicioso que nos lleva a consumir más como vía de escape al malestar. Y poniendo en riesgo la salud.

**Cuanto más estrés y ansiedad menos consciencia tenemos**

Lo que hace que comamos compulsivamente es esa necesidad de obtener placer rápidamente para escapar, aunque sea por un instante de la triste realidad, pudiendo convertirse en una droga de la que somos adictos.

En PNL decimos: “Toda conducta tiene una intención positiva”. La intención positiva es el beneficio emocional que esperamos obtener con la conducta. No hacemos nada por nada.

Por ejemplo: cuando te enfadas con alguien para que haga lo que quieres o tratas de llamar la atención de tu pareja provocando celos. Estas conductas de enfado y celos no son las más adecuadas. Pero la tranquilidad, atención y cariño que esperas obtener con tu conducta, es ese beneficio emocional compensatorio.

Igualmente cuando comemos compulsivamente en exceso, a deshoras o sin hambre, elegimos alimentos que nos hagan disfrutar y relajarnos.

### La solución: la relajación

Una solución para romper esta dinámica es relajarnos. La relajación aumenta la consciencia. Y el beneficio de la consciencia es que nos permite tomar el control de nuestra vida.

Cuanto más estrés y ansiedad menos consciencia tenemos.

Te recomiendo este sencillo ejercicio para relajarte y aumentar la consciencia. Prácticalo cada día.

- Siéntate en un lugar cómodo, puede ser incluso en la oficina, casa, parque, playa, etc.
- Cierra los ojos y ve a tu interior.
- Observa cómo estás respirando.
- Permanece observando tu respiración durante unos minutos poniendo toda tu atención en ella. Repitiéndote “estoy consciente de mi respiración”

Cuando vayas a comer haz lo siguiente, especialmente si lo vas a hacer impulsivamente:

**1. Pon consciencia en ti mismo.** Respira lenta y profundamente durante un par de minutos. Observa si lo que sientes es hambre realmente.

**2. Pregúntate:**

- ¿Tengo hambre?
- ¿Para qué quiero comer?
- ¿Qué necesidad trato de satisfacer con la comida?

**3. Cambia tu estrategia para elegir qué comes.** Las personas naturalmente esbeltas eligen los alimentos conscientemente. No comen impulsivamente. Aplica tú también esta estrategia:

**1.** Respira profundo. Pon atención a tu abdomen. Durante unos segundos.

**2.** Mira el menú o piensa en el plato que estás eligiendo. Imagina que ya está en tu estómago, como si ya lo hubieses comido.

**3.** Pon toda tu atención en tu estómago sintiendo que realmente ya lo has comido. Imagina cómo te sentirás más tarde cuando todo eso esté dentro de ti. SIÉNTELO realmente.

**4.** Elige otro y repite el paso 3. Finalmente decide en función a cómo te quieres sentir.

Y, como dijo Banksy “Si te cansas, aprende a descansar no a renunciar”.



Cuando uno cambia,  
Cambia el mundo que lo rodea

IE PNL  
Mónica M. Muñoz

**CURSOS PRESENCIALES**

**PRACTITIONER & COACH**

**PNL**

**PRACTITIONER**  
1-11 Julio Madrid

**MASTER**  
12-22 Julio Madrid

**TRAINER**  
24-31 Julio Madrid

\*CONSULTA BEGAS Y DESCUENTOS POR PRONTA INSCRIPCIÓN\*

**TAMBIÉN CURSOS ONLINE**

**COACHING PNL PARA ADELGAZAR**

[www.pnlspain.com/coaching-pnl-para-adelgazar/](http://www.pnlspain.com/coaching-pnl-para-adelgazar/)

- Fortalecer tu voluntad
- Controlar las emociones
- Cambiar la conducta de comer compulsivamente
- Mejorar tu relación con la comida

desde 1987

IE PNL

[pnlspain@pnlspain.com](mailto:pnlspain@pnlspain.com)

TL 685 88 35 32 - 930 17 09 15

[www.pnlspain.com](http://www.pnlspain.com)



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

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

ISO

Cr Orense, 9 7ªA - Madrid

915345755 / 664462368

[www.ayurvedasalud.com](http://www.ayurvedasalud.com)

[www.ayuseduca.org](http://www.ayuseduca.org)





# DESPLEGANDO LA CREATIVIDAD DEL SER DANZA-YOGA-TERAPIA

El arte de la vida podría definirse como el vivir desde la unidad de nuestro Yo esencial original, y a la vez en contacto con la diversidad de los diferentes yoes, energías e inteligencias que viven en nuestro mundo. Unidad y diversidad, integradas en el baile de la vida, en el que es frecuente perdernos y en el que tenemos la posibilidad de reencontrarnos si aprendemos cómo hacerlo

**E**l trabajo con los chakras o centros de energía permite un viaje-proceso por esa unidad-pluralidad de energías originalmente sabias, y que, en contacto con los vaivenes vitales, sus gozos y sus sombras, van desafinándose de su nota esencial original, dando origen a un mundo en que cada parte de nuestro ser, cada inteligencia, se vuelve ajena a las otras inteligencias, dando lugar a estados irresueltos, sufrimiento, y alienación de nuestra naturaleza esencial.

La Danza-Yoga-Terapia es un medio para reencontrarnos a nosotros mismos, integrando 3 dimensiones:

- **Danza y Creatividad Global:** dando permiso y expresión a toda nuestra pluralidad de energías, mundos y escenarios, desde el cuerpo y su energía en movimiento, el ritmo, la música, la voz, el juego, los personajes, el masaje, la pintura, etc... para ir accediendo a ese juego consciente-inconsciente mágico creativo.
- **Espiritual:** la fuente Una del Ser en cada uno integrando y afinando en él todas nuestras expresiones de cuerpo corazón y mente. Centramiento, atención, conciencia, conexión con la Fuente.
- **Terapéutica:** en ese baile entre unidad y pluralidad, entre Yo central y la dinámica de nuestros diferentes personajes internos, el trabajo con los conflictos y heridas irresueltas que interfieren en el desarrollo y que se manifiestan a través de nuestra vivencia psicocorporal.

## CHAKRAS o CENTROS DE ENERGIA

### MULADHARA - RAÍZ

Conectar con nuestro cuerpo, sentirlo, despertarlo, aprender a escucharlo, a cuidarlo; enraizarnos en él, conocer su energía, su inteligencia instintiva, su potencial de encarnación. Nuestra relación con la Madre Tierra.

### SWADISTANA - VITAL

Nuestra energía vital como ríos que circulan por nuestro cuerpo y más allá de él. El impulso de vida, de movimiento, exploración, juego, gozo y placer; el flujo del deseo y el juego del desear como olas que nacen, culminan y vuelven a fundirse en el mar.

### MANIPURA - SOLAR

El Yo primario que puede sentir, expresar, e integrar los múltiples estados emocionales y psíquicos, y desde esa asimilación encender la inteligencia del sol Interior.

### ANAHATA - CORAZÓN

El Yo Esencial, la semilla de la compasión, la Fuente del amor y la presencia que todo lo abraza, el espacio que acoge, permite el vínculo y el ser propio y del otro en su completa dimensión, en la comunión posible con el Maestro Superior, el corazón esencial que mueve y respira cada universo.

### VISHUDHA - COMUNICACIÓN

La creación de vibraciones, patrones, lenguajes, formas creativas, que captando la esencia integrada de espíritu corazón y cuerpo consiguen plasmar y proyectar nuestros sueños del alma en el mundo, los nuevos futuros y dimensiones posibles esperando ser vividas

### AJNA - VISIÓN

La apertura del ojo interior, de la visión clara, la conciencia, la intuición, el discernimiento de aquello que realmente nos concierne, que necesita de nuestra atención, percepción, para enfocar el propósito del alma en nosotros y despertar las inteligencias necesarias para despliegue en la vida.

### SAHASRARA - CORONA

La puerta y conexión con la Fuente Superior de la que somos parte, El Yo y Maestro Superior.

En Danza-Yoga-Terapia bailamos con cada una de estas siete notas-energías, desde las múltiples músicas de la vida.



**MARIANO CASTILLO**  
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA. CO-FUNDADOR DE  
RÍO ABIERTO EN ESPAÑA  
[munayrioabierto.es](http://munayrioabierto.es)

Conectando con nuestro cuerpo, habitándolo, expresando sus energías, deseos, emociones, sentimientos, visiones y sueños; recuperando las inteligencias dormidas, vamos desplegando nuestro potencial, despertando a la vida

**ACTIVIDADES 2019/20**  
CON MARIANO CASTILLO



**FORMACION EN DANZA-YOGA-TERAPIA**  
DESPLIEGANDO LA CREATIVIDAD DEL SER

Danza, Movimiento, Masaje, Arteterapia, Psicología, Voz, Asanas, Meditación, Conciencia, Espiritualidad, Creatividad  
Chakras: su dinámica psicocorporal y transpersonal

**FORMACION EN SISTEMA RIO ABIERTO**  
Movimiento y Terapia psicocorporal y Transpersonal para el Desarrollo Humano

**TAMBIÉN SESIONES REGULARES SEMANALES E INTENSIVOS**  
EN MUNAY RÍO ABIERTO C/ GENERAL PALANCA 24 <M> DELICIAS

[www.munayrioabierto.es](http://www.munayrioabierto.es) Teléfono: 656 64 85 92



# EL MUNDO DE LOS CAMBIOS



**TXIKI SOTO**

DIRECTOR Y PROFESOR DE SALUD-ZEN. ESCUELA DE  
MACROBIÓTICA, MEDICINA NATURAL Y ORIENTAL

salud-zen.com

T

Todo está en constante cambio, en constante movimiento. El universo se transforma, cada momento es único y distinto del anterior. El sol, las estrellas y los planetas de nuestro sistema solar cambian, arrastrando y dando movimiento a nuestra galaxia. La tierra tiene un movimiento de rotación alrededor de ella y uno de traslación alrededor del sol. La luna se muestra distinta en función de sus fases lunares. El mar cambia, subiendo y bajando su marea.

También el interior de nuestro cuerpo es una continua transformación. La sangre circula sin parar un solo instante, el corazón late, los pulmones respiran, los impulsos nerviosos recorren nuestro cuerpo, el hígado juega a ser nuestro laboratorio, los riñones filtran, los intestinos seleccionan lo que vale y lo que no vale. Y todos estos cambios se produce en perfecta sincronía de manera involuntaria. Esto simplemente refleja la belleza del cambio.

El movimiento de las cosas es lo que permite el cambio. No se puede cambiar nada sin movimiento. La naturaleza cambia cada día, dando lugar a las estaciones y a los climas. A su vez, cada año es diferente del anterior. Cada ciclo biológico es auténtico y único. Los seres vivos y los animales se transforman. Los gusanos se convierten en mariposas. Las semillas en plantas. El agua si hace frío se congela y si hace calor se evapora. Si quemamos un papel en la hoguera se convertirá en cenizas. Si miramos a nuestro alrededor descubrimos que la vida está hecha de cambios, de transformaciones.

**El Tao dice: "lo que viene conviene"**

Nosotros nacemos siendo bebés, nos hacemos niños, crecemos y maduramos hasta hacernos mayores y viejos. Nos cargamos de experiencias, de cambios que nos van transformando por fuera y por dentro. A través de las relaciones sociales compartimos nuestros cambios y descubrimos como cambian nuestros hijos, nuestra familia y amigos.



**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](http://vacacionesdesconecta.com)**  
**info@vacacionesdesconecta.com**  
**Teléfono / WhatsApp 619 718 932**

 **SALUD ZEN**  
ESCUELA DE LUZ Y CONSCIENCIA  
[www.salud-zen.com](http://www.salud-zen.com)

**PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL**

Consulta Nutrición Holística & Salud Natural  
& Consulta Terapias Naturales Integradas

Talía Soto  
Director y Profesor de Salud Zen

[estilodevida@salud-zen.com](mailto:estilodevida@salud-zen.com)  
646 17 13 01

**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](mailto:contacto@espaciohumano.com)  
[espaciohumano.com](http://espaciohumano.com)



→ Entre todos estos cambios que nos rodean y llenan nuestras vidas, existen cambios pequeños y otros más grandes, pero siempre hay alguno muy importante que nos deja huella. Un cambio que nos hace despertar, madurar emocionalmente o darnos cuenta de algo bello. Un cambio que marca nuestro corazón, da un giro a nuestro rumbo, nos hace redescubrirnos u orienta nuestras vidas en otro sentido. Quizás hasta hayamos vivido cambios que nos conecten con un propósito nuevo en la vida, algo que no esperábamos pero que la magia de los cambios y esta transformación de la energía te pone en el sitio de la vida en el que debes de estar.

Para fluir y nadar en este río de cambios y que puedan llegar a convertirse en cambios más profundos y reveladores en nuestras vidas, tengo que permitir la posibilidad de que eso suceda.

Al igual que el miedo nos paraliza, nos tensa, no nos deja expresarnos y ser nosotros mismos; son el amor y la confianza los que generan movimiento en nuestras vidas, permitiéndonos aceptar los cambios que van llegando y proporcionándonos la capacidad para gestionarlos. El cómo los vivimos es lo que permite la consecución de los cambios y nuestro fluir por ellos. El universo se encarga de que nos convirtamos en lo que necesitamos ser en cada momento, en función de las posibilidades que generamos.

**Nos cargamos de experiencias, de cambios que nos van transformando por fuera y por dentro**

Dependiendo de si vivimos desde el amor o desde el miedo fluiremos por el mundo de los cambios de una manera o de otra

**¡Súbete a él y fluye. Adopta el cambio. Sólo intentarlo ya merece la pena!**

#### **El Tao dice: “lo que viene conviene”**

Dependiendo de si vivimos desde el amor o desde el miedo fluiremos por el mundo de los cambios de una manera o de otra. En cualquier caso, el humor, la risa o una sonrisa verdadera que nazca de lo más profundo de nosotros hará que los cambios sepan mucho más bonitos.

Mira a tu alrededor... todo es energía, la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Por eso es el movimiento el que permite la vida, la posibilidad del cambio. Vivimos en el mundo de los cambios, nada es permanente, todo es pura transformación, pura vibración y energía en movimiento. Formamos parte de un cambio global y universal.

Los cambios son la suma de muchas cosas. Son el efecto de lo que hemos vivido. ¡¡Compártelos!!

¡Pinta los cambios de los colores con los que necesites verlos para atravesarlos!

¡Confía en ti y el cambio te hará grande!

¡Súbete a él y fluye. Adopta el cambio.! Sólo intentarlo ya merece la pena.

¡No te resistas a él. Crecer es cambiar!

La vida de cada ser es especial. Mi vida es única y distinta a la de cualquier otro y por eso nos toca vivir a cada uno una aventura diferente.

¿Desde dónde eliges vivir la tuya...?

# SPIRITUAL DANCE FESTIVAL

DÍAS DE LUZ 2019

5 AL 13 DE AGOSTO

EN CLARIANA DE CARDENER  
(A 90 KM DE BARCELONA)



DANZA Y MOVIMIENTO CONSCIENTE, YOGA, MEDITACIÓN, TALLERES,  
COMIDA SANA, RELAX Y MUCHO AMOR

ALOJAMIENTO, PISCINA, NATURALEZA, MASAJES, ACTIVIDADES INFANTILES

ESCOGE TU ENTRADA Y SALIDA DE 3 A 8 DÍAS/NOCHES

[WWW.SPIRITUALDANCEFESTIVAL.COM](http://WWW.SPIRITUALDANCEFESTIVAL.COM)

CONTACTO: +34 654146433 (DANI)





# 10 MOTIVOS

## PARA IR A UN CAMPAMENTO DE VERANO EN FAMILIA

¿Qué tipo de vacaciones en familia elegiréis este verano?  
¿Cuáles son vuestros valores?  
¿Qué queréis fomentar y potenciar?



**SANDRA DE RIVAS HERMOSILLA**  
ORGANIZADORA DEL I CAMPAMENTO CREATIVO DE  
VERANO EN FAMILIA "CREATRIBU"

[espacio-encuentro.com/actividades/  
campamento-creativo-verano-familia/](http://espacio-encuentro.com/actividades/campamento-creativo-verano-familia/)

Ver anuncio guía del bienestar

### 1) Vacaciones con valores

**Amor:** en todas sus formas (amistad, solidaridad..) y en cualquier acto cotidiano: mirar a los ojos a otra persona para desearle buen día, regar una flor para que siga creciendo ó cantar juntas/os una canción. El amor es una acción. Otros valores para fomentar en cualquier etapa de la vida: **cooperación, libertad, juego, cuidado de la vida, empatía, presencia, integración, comunicación, convivencia, sinceridad, respeto, responsabilidad, ética, salud, escucha, valoración, seguridad, gratitud...**

### 2) Creación de red de apoyo entre familias

En el I campamento para familias con hijas/os entre 0-12 años nos encontramos y se generan vínculos afectivos. Convivimos y nos apoyamos. Se fomenta el sentimiento de pertenencia a la tribu. Esta red afectiva se puede extender a lo largo del año de forma especialmente positiva en el área personal-familiar y en la vida laboral.

### 3) Fomento de la creatividad

La creatividad se fomenta desde un lugar de confianza y de permiso a la expresión, donde todas/os podemos expresar nuestra forma de ser en el mundo. Este contexto facilita la creación individual y colectiva.

### 4) Permite descubrir y desarrollar nuestros potenciales y talentos

Los **ecofactores** positivos como la calificación a través de elogios sinceros o el agradecimiento, aumentan nuestra autoestima, facilitan que nos descubramos y nos expresemos de forma auténtica, natural y libre. Nos valoramos y nos potenciamos juntas/os. Aceptamos nuestras semejanzas y diferencias únicas.

### 5) Mejora la Inteligencia emocional y afectiva

La I.E. es la capacidad de gestionar y regular nuestras emociones. La I.A. es esa inteligencia puesta al servicio del amor. En toda relación humana se generan situaciones de paz y de conflicto. Elegimos cómo queremos convivir. Se facilita la escucha, la comunicación afectiva de nuestras necesidades y deseos, el auto-cuidado y el cuidado de las demás personas, la resolución de conflictos... Co-creamos tiempos de calidad con presencia.

### 6) Disfrutamos y aprendemos juntas/os

Para todas y todos: Biodanza, música, artes plásticas, visuales y audio-visuales, talleres, teatro, conciertos, creaciones transversales, juegos cooperativos, cuentacuentos, excursiones, sorpresas...

### 7) Equilibrio entre la actividad y el reposo

Un programa orgánico equilibrando la actividad y el reposo, es salud. Está comprobado que la sobre estimulación de actividades genera hiperactividad y estrés. El extremo opuesto tampoco nos interesa. En un campamento así es fácil encontrar un equilibrio saludable.

### 8) Conexión con la naturaleza

En esta sociedad digital y acelerada, se hace esencial el tiempo para asombrarnos pacientemente de la naturaleza como mirar cómo se arrastra un caracol u observar cómo vuelan y se mueven los pájaros... ¡Se hace esencial la presencia, el contacto y jugar juntas/os! Somos naturaleza, somos vida. Somos una/o.

### 9) Fomenta emociones agradables como la alegría y la sorpresa

El asombro es lo que nos lleva a descubrir y seguir descubriendo el mundo a cualquier edad. Es no dar el mundo por supuesto, sino abrimos a verlo como un regalo.

*"No necesitamos cuentos de hadas, sino simplemente cuentos. La vida es ya de por sí bastante interesante. A un/a niña/o de siete años puede emocionarle que Perico, al abrir la puerta, se encuentre con un dragón; pero a un/a niña/o de tres años le emociona ya bastante que Perico abra la puerta"*

(Chesterton)

### 10) Es una huella amorosa para la vida.

¿Qué memoria celular queremos en nuestra vida y en la de nuestras/os hijas/os? Nuestras células recogen los ecofactores positivos del campamento y registran las experiencias como valiosas. Lo valioso requiere tiempo: el embarazo, la crianza, un árbol, la amistad, el amor...

Elije y ¡CreaTribu!

Un programa orgánico equilibrando la actividad y el reposo, es salud



VIAJAR  
Con Encanto

**PROGRAMA VERANO 2019**

**FORMENTERA, MENORCA, GALICIA-ISLAS CIES, VALLE DEL BAZTÁN-PAÍS VASCO, LANZAROTE, MARRUECOS**

Grupos reducidos. Alojamiento en casas o junto al mar.  
Con excursiones guiadas, Talleres de Yoga, Risoterapia, Biodanza, Río Abierto, Masajes, Tantra.  
En un ambiente afín, de amistad y muy divertido.

**ELIJE FECHAS, DESTINO Y ACTIVIDADES**  
**¡¡Te esperamos!!**

615 479 757 [www.viajarconencanto.com](http://www.viajarconencanto.com)



# LA RELACIÓN CON EL DINERO Y LA MADRE

Desde la visión sistémica de las Constelaciones Familiares



**Nuestra relación con el dinero es un espejo de si hemos aceptado incondicionalmente a nuestra madre tal como es**



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

[cristinacaceresmangas.com](http://cristinacaceresmangas.com)

Ver anuncio guía del bienestar

# N

Nuestra relación con el dinero viene determinada por nuestra relación con la madre, es decir, por nuestra decisión profunda (no mental) de aceptarla incondicionalmente como es, aunque en ocasiones no haya estado disponible para nosotros. Eso implica renunciar al ideal de madre que uno pueda tener y aceptar a la madre real que nos dio la vida.

A la par que esa aceptación, **es importante no estar como salvador de ella sino en el lugar del hijo/a**, dejando su destino con ella y así darnos el permiso de vivir nuestra vida.

En multitud de *constelaciones familiares*, se puede observar que el dinero le sigue a la madre. Cuando el hijo/a se acerca internamente a la madre, aceptándola como es y agradeciéndole la vida, entonces el dinero está más disponible en nuestra vida.

El dinero es energía de vida y a nivel sistémico, el dinero es una metáfora de la madre. En la medida en que exijo a mi madre, exijo al dinero.

**El dinero no se queda con nosotros cuando le exigimos, sino cuando se siente respetado y agradecido.** No se puede respetar y agradecer el dinero si no lo hemos hecho antes con nuestra madre. Quien está enfadado con el dinero, está enfadado con la madre o con su destino. Nuestra relación con el dinero es un espejo de si hemos aceptado incondicionalmente a nuestra madre tal como es.

En *constelaciones familiares*, se observa que la madre y el dinero son energías equivalentes. Tomar a nuestra madre tal como es, nos conduce a fluir en la vida y a recibir todas sus bondades, incluido el dinero.

El dinero también necesita que se le agradezca su servicio, no que se le exija. Y necesita estar en movimiento. El dinero estancado pierde fuerza.

Cuando hay pérdidas de dinero, deudas, bancarrota, etc., suele observarse en la constelación familiar de esa persona que es por la expiación de una culpa no asumida. Esa culpa puede ser por un daño que uno ha hecho y no ha asumido, o puede ser una culpa no asumida de uno o varios ancestros del sistema familiar de esa persona; incluso a veces se puede estar llevando inconscientemente una culpa colectiva. Una constelación familiar puede ayudar a tomar conciencia de los factores que le están influyendo a esa persona en su dificultad con el dinero (y en cualquier área de su vida).

El sentimiento de abundancia es un sentimiento que viene de forma natural y es consecuencia de haber tomado a la madre.

Otra consecuencia de tomar/aceptar a la madre es el sentimiento profundo de estar en paz con la vida y poder disfrutar del dinero. La sensación de que la vida es abundante y que en cada momento nos provee de lo que necesitamos, es una vibración que no depende de cuánto tengo, sino de cuanto agradecimiento siento por todo tal y como es.

Cuando nos quejamos de lo que nos rodea o rechazamos a otras personas, empeoramos la situación y alejamos la abundancia de nosotros, porque el dinero es energía de amor y agradecimiento.

**Cuando miramos el dinero con respeto y agradecimiento, confiamos plenamente en que cualquier cosa que necesitemos será proveída. Estamos convencidos de que los recursos fluirán.**



**Cuando miramos el dinero con respeto y agradecimiento, confiamos plenamente en que cualquier cosa que necesitemos será proveída**



**VACACIONES y CRECIMIENTO PERSONAL**  
en las montañas mágicas de La Pedriza



**Meditaciones Biodanza ~ Yoga Instrumentos sagrados**

[www.vacacionesycrecimientopersonal.com](http://www.vacacionesycrecimientopersonal.com)

**Disfruta de unas VACACIONES diferentes de desarrollo personal y espiritual en plena Naturaleza, junto a pozas y cascadas transparentes en la Pedriza, en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Relájate y desconecta para volver recargado a tu vida diaria. A sólo 40 minutos de Madrid**

**ACTIVIDADES QUE REALIZAREMOS**

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

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

Disfruta de tus vacaciones cuidando de tu ALMA



**JULIO** del 24 al 28 Precio 380€

**AGOSTO** (del 5 al 11 y del 19 al 25)

del 5 al 11 (Jueves a domingo) Precio 480€

del 7 al 11 (Miércoles a domingo) Precio 380€

del 19 al 25 (Jueves a domingo) Precio 480€

del 21 al 25 (Miércoles a domingo) Precio 380€

- TODO INCLUIDO -

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

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

ORGANIZA: Katia Rashmi (Rayo de Luz)

TELÉFONO: 659 90 14 48 [info@katiarashmi.com](mailto:info@katiarashmi.com) [www.vacacionesycrecimientopersonal.com](http://www.vacacionesycrecimientopersonal.com)



# ¿QUÉ ES EL SER?

## VISIÓN TRANSPERSONAL CUÁNTICA

# M

Más allá de las formas de vida sujetas a ciclos de nacimiento y muerte, existe la Vida sostenida en la eternidad del no tiempo.

El Ser es un concepto infinito al que es imposible atribuir una imagen mental. Describirlo a través de la palabra supone contenerlo, comprimirlo o reducirlo a algo limitado y finito como puede ser el uso de cualquier etiqueta. Partiendo de esta premisa, al referirnos al Ser lo hacemos a la conciencia omnipresente que todo lo abarca, que todo lo es, el contenido y el continente, la esencia trascendental que imprime cada forma expresada y que es inconcebible para la mente, pero certera para el alma a través del silencio fértil y la escucha interior.



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

sendadeluz.com

### **El Ser, es todo lo que Es.**

Si bien la certeza de su existencia -que es nuestra propia existencia- ha sido, es y será una única realidad universal, la alusión a esa presencia esencial ha ido mutando desde tiempos inmemoriales adecuándose y adaptándose a los diferentes momentos evolutivos del planeta.

Las religiones la han intentado encapsular, decorar y condimentar al gusto con diferentes matices subjetivos e interpretaciones -muchas de las cuales han llevado a la barbarie en su nombre-. Aunque los sistemas de creencias pueden haber supuesto puertas de entrada, vías de aproximación hacia la espiritualidad, este nuevo ciclo clama desnudarse de dogmas. Respetemos no obstante las verdades temporales subjetivas que acompañan a cada quién en su propio momento de desarrollo, honrando su utilidad en cada paso. Confiando en que la voz del alma es la propia certeza revelada que se va escuchando en el momento preciso histórico evolutivo de cada persona.

Desde esta expresión de Vida holográfica necesitamos las palabras como vía de comunicación consensuada para darle forma a lo que no tiene forma ni cabe en la comprensión humana desde la razón. Más allá de la palabra que utilicemos para definir a la conciencia esencial, ésta Es, independientemente de cualquier interpretación personal.

Vivimos desdoblados tal como dice la Física Cuántica. Experimentamos la vida humana como partícula condensada - masa o corpúsculo-, en una línea de tiempo cronológica, sin ser muy conscientes que también tenemos una expresión ondulatoria capaz de viajar en el tiempo y en el espacio. Ambos vehículos, el traje de carne y el sutil energético, están al servicio de la conciencia que Somos, ahora.

No hay nada fuera ni dentro, arriba o abajo, sino en todas partes a la vez y simultáneamente, aunque pasado, presente y futuro vibren a diferentes velocidades para ofrecernos la percepción lineal y también exista un tiempo imperceptible paralelo. Todo está vinculado, entrelazado, una gran red como producto resultante de toda expresión de uno mismo.

**La sensación de separación provoca desconcierto, desasosiego y soledad al no encontrar el sentido de la existencia**

Somos creadores, pintores del lienzo del Universo, artífices de cada pincelada. Extensiones del Todo, terminales de conciencia viviendo puntuales experiencias con un propósito determinado que aporta al conjunto.

El Ser es tanto el observador que observa como lo observado, multiexperimentándose en un sostenido presente continuo simultáneo.

La sensación de separación provoca desconcierto, desasosiego y soledad al no encontrar el sentido de la existencia.

Es tiempo de despertar, de salir del letargo, de despejar el aturdimiento de la inconsciencia, dar con las distorsiones que bloquean la conexión, reconocer la percepción limitada, entrar en coherencia, reactivar el sentimiento y abrazar lo que resuena en nuestro corazón como esencial; recordar el hogar, abrir memorias de afectación traumática para liberarse y resolver allí donde se creó el conflicto en nuestros bagajes existenciales, comprender que la muerte es solo una ilusión y volver a Ser todo lo que ya Somos en la realidad transpersonal.

**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

YOGA DEL SER  
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA  
RECETA DE DICHAS

amazon  
WAS ALLA DEL INFINITO  
Mayra J. Escalera

**WWW.SENDELALUZ.COM**  
Tlf: 678 43 59 42

**Sesiones de Psicoterapia**  
(Adultos, adolescentes y niños)

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

**Talleres de Constelaciones Familiares**  
Viernes 14 Junio a las 16h  
Viernes 5 Julio a las 16h

**Cursos Intensivos de Fin de Semana**  
Espiritualidad y Mediumnidad  
Sábado 1 y Domingo 2 Junio

**CENTRO Flor de Lis**

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

629 65 96 28 info@centroflordelis.com

@martacelafordelis @MartaCelaAlvarez  
@centroflordelis @martacela\_psicologa

**www.centroflordelis.com**

MARTA CELA + PSICÓLOGOS

**¡NUEVO LIBRO!**  
**69 Claves para una relación de pareja saludable**  
(Ediciones Cydonia, AUTORA MARTA CELA)

69 CLAVES RELACIÓN PAREJA saludable



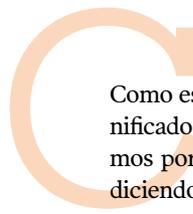
# EL ACOMPAÑANTE EN ONCOLOGÍA: O EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LAS PALABRAS

Tan importante  
como saber  
ayudar es  
dejarse ayudar



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

centrooncologicosalmah.com



Como escritora y también como psicóloga soy una loca del verdadero significado de las palabras. Creo que cuando no lo tenemos en cuenta, hablamos por hablar sin conocer realmente la profundidad de lo que estamos diciendo. Por eso hoy voy a dedicar mi artículo a dos palabras maravillosas que representan a dos roles o funciones fundamentales a lo largo de un proceso oncológico: cuidar y acompañar.

Mucho se ha hablado del rol del cuidador, aquel que cuida de nuestras necesidades cuando no nos podemos hacer cargo nosotros mismos. Es decir, el que nos prepara la comida, o nos ayuda a vestirnos y movernos si esa es la necesidad en que nos encontramos. Sin embargo, es importante recordar que cuidar procede del latín *cogitare* que significa pensar; pero pensar en acción. Algo así como: *protegiendo a alguien con atención y esmero*. Para ello no siempre es necesario hacer algo.

A veces cuidar es acoger a la persona que sufre, o participar de sus silencios, o sostener el espacio para que se desahogue. Sin hacer nada, ni siquiera expresar nuestras opiniones o querer consolar, o hacer promesas como *ya verás como todo esto pasa, o te vas a poner mejor...* promesas que no podemos cumplir porque no dependen de nosotros. Ojalá sea así. Pero no será consecuencia de nuestras promesas.

En cuanto a la palabra acompañar significa comer del mismo pan. Qué bonito, ¿verdad? Ser compañeros de aquel que tiene una enfermedad, y en nuestro caso una enfermedad tan compleja por la duración de sus tratamientos y los síntomas que provoca junto a las múltiples pruebas y visitas médicas.

Significa participar del momento en que se encuentra nuestra persona querida. Y, aunque no sea objeto de nuestro artículo, participar tiene la misma raíz que anticipar, percibir o asumir con el otro. Una vez más no hablamos

solo de acompañar a las distintas visitas médicas, sino de hacerlo en el más amplio sentido de la palabra: en las emociones, en los pensamientos y en su significado.

Se puede cuidar y acompañar al mismo tiempo, o pueden ser roles realizados por distintas personas. Se habla mucho del rol profesional del cuidador puesto que en tantas ocasiones requiere de conocimientos técnicos específicos y de una dedicación completa al enfermo.

Sin embargo, todos hemos vivido la experiencia de médicos, enfermeros o auxiliares que han realizado su labor de cuidarnos con fría profesionalidad y de aquellos que han sabido a la vez, acompañarnos en la tarea que estaban

**Es fundamental que el enfermo comunique activamente lo que necesite en cada momento: soledad o compañía, hablar o silencio, comer, ir al baño, o descansar**

realizando. Los primeros hicieron lo que tenían que hacer; los segundos estuvieron con nosotros y añadieron a su tarea el ingrediente principal: su humanidad y la nuestra.

Sea como fuere necesitamos sentir que a quien lo haga, le importamos. Y quien lo hace, necesita saber que nos dejamos ayudar. Y es que tan importante como saber ayudar es dejarse ayudar. No siempre es fácil puesto que el cáncer puede derivar en una pérdida de autonomía impor-

tante, pero precisamente por eso, es esencial que no agravemos nuestra situación y nos permitamos emplear todos los recursos que se ponen a nuestra disposición.

Así pues, una cualidad fundamental en las personas que ostentan roles en este contexto: cuidador, acompañante y enfermo, es la comunicación. Es fundamental que el enfermo comunique activamente lo que necesite en cada momento: soledad o compañía, hablar o silencio, comer, ir al baño, o descansar.

Así cuidadores y acompañantes sabrán la mejor forma de ayudar sin tener que hacer uso de la bola de cristal. Pero el enfermo está enfermo, por eso necesita ayuda. Cuidador y acompañante tienen más recursos para ponerse en el lugar del enfermo y respetar en todo momento sus decisiones, su comportamiento y sus sentimientos. No quiere decir que siempre sean correctos, pero siempre serán suyos.

**CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA**



**Dra. Jing-Xin Liu**  
Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis. Obesidad, Tabaquismo...

**ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA**

TEL: 91 544 98 21 Guzmán el Bueno, 93 1º Ext. dcha. Madrid  
[www.acupunturaunaysol.com](http://www.acupunturaunaysol.com)



**salma**  
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  
**91 367 694**  
[www.centrooncologicosalmah.com](http://www.centrooncologicosalmah.com)



Olga Albaladejo  
Psicooncóloga



**salma**  
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  
**91 367 694**  
[www.centrooncologicosalmah.com](http://www.centrooncologicosalmah.com)



Ana Rello  
Profesora de yoga



# EL SECRETO PARA ATRAER UNA PAREJA CONSCIENTE A TU VIDA

No es lo maravilloso, guapo o exitoso que seas, sino tu capacidad de amar, lo que tienes para dar, lo único que te asegura realizarte en el Amor



**YOLANDA AMORES**

CREADORA, ORGANIZADORA Y FACILITADORA DE  
HOMBRES Y MUJERES HACIA EL CORAZÓN

[hombresymujereshaciaelcorazon.com](http://hombresymujereshaciaelcorazon.com)

# T

Todos, los que lo reconocemos y los que no, sentimos un profundo anhelo de Amor que buscamos encontrar fuera.

Es un anhelo inherente al ser humano de volver a sentir la Unidad proyectada en una pareja que idealizamos, creyendo que nos va a dar ese Amor incondicional del que venimos y que realmente somos.

Esta proyección nos lleva a un sinfín de expectativas no cumplidas que activa una necesidad de Amor y apego desde la carencia, y que genera mucho sufrimiento y frustración.

Sufrimos porque no nos conocemos, porque hemos olvidado quien somos.

**El secreto para atraer y conservar el Amor en tu vida es tu capacidad de amar, o lo que es lo mismo de amarte.** Pero no es desde tu ego. Cuando amas desde el ego sigues apegado a tu personaje, que nunca tiene suficiente y busca todas las argucias posibles para que sigas sufriendo presa del miedo inconsciente.

No es lo maravilloso, guapo o exitoso que seas, sino tu capacidad de amar, lo que tienes para dar, lo único que te asegura realizarte en el Amor. Así que ya puedes dejar de esforzarte en adornar o interpretar falsos personajes.

### ¿Cómo cultivar tu capacidad de amar?

El Amor verdadero es presencia, aceptación, autenticidad, bondad, empatía, escucha, compasión, entrega, libertad, paz, Unidad.

Para cultivar tu capacidad de amar es muy importante conocerte, conocer tu Luz, saber quién realmente eres. Si no conoces tu Luz estarás siempre mendigando que el otro te reconozca y tampoco podrás reconocer su Luz.

Igual de importante es conocer tu sombra, todos esos aspectos del ego que te conforman como ser humano. Si no conoces tu sombra la proyectarás en el otro culpándole, viendo en él todo lo que no te permites ver en ti, y que también tienes desde la Unidad que somos. Es hacer conocido lo desconocido, llevar la sombra a la Luz.

Solo desde ese conocimiento profundo de ti mismo puedes comprenderte mejor, para aceptarte y amarte, y desde ahí poder amar y vivir la expresión de Amor que eres.

**Para cultivar el amor puedes ayudarte de estos 5 sencillos y prácticos pasos de la filosofía advaita:**

**1. Aprender a sentir**

Me paro a sentir y a aceptar mi energía emocional, como una conexión con mi niño interior que me pide atención. Detrás de la emoción atendida está la sanación.

**2. Responsabilizarme**

Dejo de ser víctima de los acontecimientos, situaciones o personas, y me responsabilizo de lo que siento. Tomo el poder de elegir ver con Amor y agradecimiento cualquier conflicto.

**3. Humildad**

Confío que la Vida sabe y aunque mi mente en este momento no entienda, tengo la certeza de que todo es para un bien mayor. En esta entrega puedo relajarme y abrir más mi corazón.

**4. Elegir el amor**

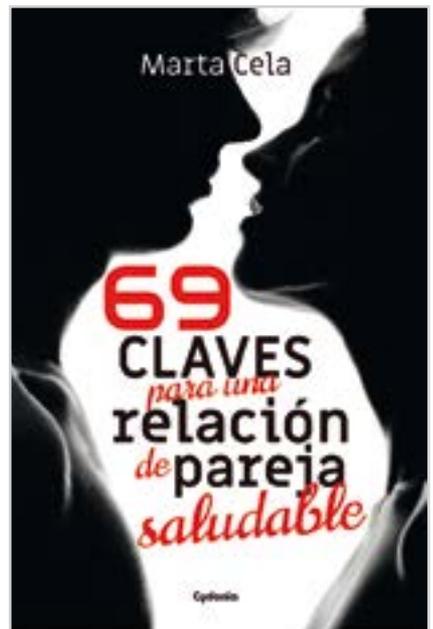
Este es nuestro libre albedrío, elegir el Amor o el miedo. En los momentos en los que no puedo elegir el Amor es porque estoy desconectado de quien realmente soy; estoy inconsciente. La firme elección de Amor, el compromiso conmigo, pedir ayuda para volver a la consciencia, siempre funciona antes o después.

**5. Abrirme a recibir la sanación**

Solo si abres tu corazón puedes recibir la sanación y todas la bendiciones que el Universo tiene para ti, entre ellas, esa relación de pareja que tanto anhelas.

Mientras tanto ábrete a recibir esa Unión en tu interior y agradece: aumentará tu consciencia y Amor.

En esta vibración de Amor atraerás a personas en el camino del corazón y estarás preparado para vivir una relación consciente cuando llegas a tu vida.



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

*y Triunfa en el Amor*

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

**A LA VENTA EN**

Las principales librerías y

Consíguelo dedicado en [www.martacelafloreldelis.com](http://www.martacelafloreldelis.com)

## Vacaciones de Verano 2019

VACACIONES PARA SOLTEROS EN GREDOS Y TARIFA  
CONOCE PERSONAS AFINES EN UN ENTORNO PARADISIACO

**Biodanza**

**Meditaciones**

**Tantra**

**Yoga**

- ★ Del 18 al 21 de julio en Toledo
- ★ Del 6 al 11 de agosto en Gredos
- ★ Del 13 al 18 de agosto en Códiz
- ★ Del 3 al 8 de septiembre en Códiz

Más información en: [www.hombresymujereshaciaelcorazon.com](http://www.hombresymujereshaciaelcorazon.com)

Hombres y Mujeres  
hacia el Corazón

Con más de 10 años de experiencia en Vacaciones Conscientes

Verano - Semana Santa  
Puentes - Fines de Semana

**DESCUENTO de 100€**  
Para lectores de ESPACIO HUMANO

Información y Reservas  
**670 77 00 47**

**RETIRO DE VERANO**

**RE-CONEXIÓN**

**RECONCILIANDO NUESTRA BIOGRAFÍA AMOROSA**

CASA NAERMI - LA PEDRIZA  
24 DE JULIO

**Sanando lo Femenino y Masculino**  
Un encuentro sanador para Hombres y Mujeres

Inscripciones: 609 302 196  
[cye-coaching.com/fuenteheterapias.com](http://cye-coaching.com/fuenteheterapias.com)



# EL ARCÁNGEL MIGUEL: NUESTRO GUARDIÁN

CENTRO SAINT GERMAIN

ccsgspain.org

*Dadme vuestras dudas,  
vuestrs miedos,  
vuestrs problemas,  
y yo os daré mi fe.  
“Arcángel Miguel”*



# E

El Arcángel Miguel es el mayor y más reverenciado de los ángeles en las Escrituras y tradiciones del judaísmo, cristianismo e islamismo. En el Antiguo Testamento aparece como el guardián de Israel. Se le apareció a Josué cuando éste se preparaba para guiar a los israelitas a la batalla de Jericó y se reveló como “capitán de los ejércitos del Señor”.

En uno de los pergaminos del Mar Muerto, Miguel es el “ángel poderoso y ministrante” mediante el cual Dios promete “enviar su ayuda perpetua” a los hijos de la luz. En la tradición católica es el patrón y el protector de la Iglesia. El Arcángel Miguel era uno de los tres visitantes celestiales que le revelaron a la joven campesina Juana de Arco su misión de liberar a Francia. Llamado también Mikail, que en musulmán significa sabiduría, es el ángel de la naturaleza que le proporciona al hombre alimentos y conocimiento.

Como Arcángel del primer rayo, el Arcángel Miguel encarna las cualidades de la fe, la protección, la perfección y la voluntad de Dios. Tiene infinito número de legiones a sus órdenes cuyo trabajo consiste en proteger a los hijos de Dios de los peligros físicos y espiritua-

les, desde accidentes de tráfico, robos y raptos, hasta los estragos del terrorismo y la guerra.

Para cualquier cosa de la que desees liberarte, si realmente desees ser libre, reza fervientemente todos los días al Arcángel Miguel y él te liberará. Si quieres dejar de fumar, de beber o de comer demasiado, si quieres poner tu vida en orden para poder servir a Dios mejor, simplemente llama al Arcángel Miguel.

A continuación, daremos un decreto (\*) y una orden breve, llamada fiat, que podemos recitar para pedirle al Arcángel Miguel que entre en acción. Estos decretos son para nuestra protección a lo largo del día y para protegernos por la noche cuando nuestra alma viaja fuera del cuerpo mientras dormimos.

También podemos usar estos decretos para ayudar a otros. Cuando conduces tu coche para cualquier desplazamiento llama al Arcángel Miguel y también para que proteja a todos los que se encuentran en la carretera o usen cualquier transporte. Así tu petición puede aprovecharse al máximo al dar trabajo a millones de ángeles. A lo largo del día, cuando sientas que es necesario reforzar la



protección a tu alrededor o alrededor de seres que pueden estar sufriendo detente e invoca a este magnífico Arcángel.

Recita estos decretos con entusiasmo y sé consciente de que cuando llamas al Arcángel Miguel y a sus legiones, ellos se pondrán inmediatamente a tu lado.

**Preámbulo:**

En el nombre de la amada, poderosa y victoriosa Presencia de Dios, YO SOY en mí, y de mi amado santo Ser Crístico, llamo al amado Arcángel Miguel y a los Ángeles del primer rayo. Os pido que..... (aquí damos nuestra petición personal)

Pido que mi llamado sea multiplicado y usado para ayudar a todas las almas necesitadas de este planeta.

Os doy las gracias y acepto que esto sea hecho ahora con pleno poder, de acuerdo con la voluntad de Dios.

**DECRETO\*:**

**Protección de viaje**

San Miguel delante, San Miguel detrás,  
San Miguel a la derecha, San Miguel a la izquierda,  
San Miguel arriba, san Miguel abajo,  
San Miguel, San Miguel, idondequiera que voy!

iYO SOY su amor protegiendo aquí!

iYO SOY su amor protegiendo aquí!

iYO SOY su amor protegiendo aquí!

(recítese tres o nueve veces con alegría y entusiasmo)

**Fiat:**

Arcángel Miguel, ¡ayúdame! ¡ayúdame! ¡ayúdame!. (x3)

(\*) Decreto. Oración a Dios pronunciada en voz alta.

**Feminidad Consciente**  
"Hijas de la Luna"

**RETIRO NOCTURNO CON HÉCATE**  
DIA 29 DE JUNIO EN SALA DE LAS HESPERIDES

**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

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

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

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

Centro Cultural Saint Germain Madrid

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

**ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX**

**CURSOS**

**CONSULTAS**

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

- LPS - Liberación Psicosomática  
7, 8 y 9 junio en MADRID
- BRT - Osteopatía craneal aplicada a la Nueva Medicina Germánica  
13, 14, 15 y 16 de junio en GERONA
- H0- Osteopatía Hormonal  
27, 28, 29 y 30 junio en MADRID

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

# 21 PLANES PARA ESTE VERANO

¿Playa o montaña? ¿Yoga o Chi Kung? ¿Ocio o formación?  
Encontrarás un poco de todo en estas vacaciones alternativas y  
sobre todo gente como tú.

## 1 VACACIONES PARA SOLTEROS EN GREDOS Y TARIFA

18 al 21 julio / 6 al 11 agosto  
13 al 18 agosto / 3 al 8 septiembre

Vacaciones de verano en las que podrás encontrar personas afines a ti, con ganas de crecer, compartir y abrir el corazón. Talleres enfocados al encuentro contigo mismo, y desde ahí poder reconciliar y sanar la relación Hombre/Mujer. Biodanza, mediciones, tantra, yoga.



**HOMBRES Y MUJERES HACIA EL CORAZÓN**  
Tl. 670 77 00 47  
hombresymujereshaciaelcorazon.com

## 2 DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Elige tu semana

Descansa, cuida tu salud de manera integral y pierdes peso. Libérate del estrés y recupera tu energía con alimentación depurativa, yoga, paseos por la naturaleza, estiramientos, respiración, mindfulness... Con piscina.



**CENTRO DE REPOSO TRES AZULES**  
Tl. 927 441 414  
tresazules.com

## 3 YOGA Y BIODANZA EN LA NATURALEZA

24 al 28 julio

Disfruta de un retiro de yoga en la posada Cierzo y Sabina en Tosios (Zaragoza), en el valle del río Hierva, rodeados de pinos. Hatha yoga, anta mouna, yoga nidra, biodanza, baños de barro, senderismo, alimentación vegetariana.



**POSADA CIERZO Y SABINA/YOGA KERALA**  
Tl. 656 34 10 71  
posadacierzoySabina.com

## 4 NEURO EXPERTO EN PNL

1 al 13 de agosto

Déjate sumergir en esta inolvidable experiencia que te ayudará a descubrir cómo piensas, a incrementar tus capacidades de comunicación y aprovechar mejor tus recursos naturales. También Master Practitioner en PNL del 18 al 31 de agosto.



**INSTITUTO POTENCIAL HUMANO**  
Tl. 91 533 52 90  
institutopotencialhumano.com

## 5 PLANTAS MEDICINALES EN PIRINEOS

1 al 7 julio

Con alojamiento en el balneario de Benasque, yoga y Meditación. Para aprender y disfrutar en plena naturaleza y armonizar cuerpo, mente y espíritu. Guías botánicas, clases de reconocimiento de plantas medicinales en área del Pirineo de Benasque. Visita Museo de las Trementineiras.

**PALMIRA POZUELO**  
Tl. 659 06 53 56  
palmirapozuelo@gmail.com

# 6 DESCUBRE LAS ALGAS EN LA BRETAÑA FRANCESA

31 agosto al 8 septiembre

¡Curso único en Europa! con salidas a recolectar en el mar, conservación y secado, clases de cocina y excursiones y visitas locales. También "Vacaciones y Reset de Verano" en Asturias del 1 al 7 julio



**ESCUELA DE VIDA**  
Tl. 695 30 98 09  
escueladevida.es

# 7 CORAZÓN DE LA RUTA DE LA SEDA - UZBEKISTÁN

4 al 16 de agosto

La Escuela para el Desarrollo Integral concibe sus propuestas de viajes como una oportunidad para el viaje profundo; estos viajes giran sobre tres pilares fundamentales: cultura, naturaleza y meditación. Todo un crisol de pueblos y culturas se encuentran creando escenarios de "Las Mil y Una Noches".



**SADHANA INTEGRAL**  
Tl. 634 52 53 39  
sadhanaintegral.com/actividades/viajes/

# 8 PLETÓRIKA

2 al 7 de julio

Pletórika es un taller, un retiro de seis días en contacto con la naturaleza en Cercedilla, dedicado al trabajo de cuerpo, el movimiento, la meditación como camino para abrirnos a la conciencia interior y dar luz a nuestra esencia. Con Antonio del Olmo.



**IN CORPORE**  
Tl. 607 962 671  
in-corpore.com

# 9 CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS

Elige tu semana

Un lugar para descansar y empezar a cambiar tu estilo de vida en Oropesa, Castellón. Donde puedes descansar y renovar la energía vital que suele ir disminuyendo por el estrés, la falta de descanso. Dieta vegetariana. Dietas depurativas. Actividades en grupo. Ayunos.



**CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS**  
Tl. 964 760 151  
casadereposo.com

# 10 DEPURA IBIZA

Haz un stop en tu vida. Vive en armonía la experiencia de unas vacaciones holísticas con los Programas de Salud y Bienestar. Limpia cuerpo, mente y abre el corazón. Te sentirás relajado y vibrante de energía. Yoga, meditación, nutrición consciente, detox, reiki, masajes, los atardeceres de Ibiza, senderismo... Con clases de yoga diarias, meditaciones, terapias corporales, paseos por la naturaleza y visitas a playas. Aprenderás hábitos saludables y claves para una nutrición equilibrada.

Todo en un ambiente de tranquilidad, en un paraje natural precioso, con vistas al mar. Programas: detox rejuvenece, yoga y meditación, ayuno, retiro de silencio, programa de ayuno. Consulta calendario en la web.

**DEPURA IBIZA**  
Tl. 629 120 605  
depuraibiza.com

De junio a septiembre



# 11 SPIRITUAL DANCE FESTIVAL

5 al 13 agosto

Podrás bailar, crecer y compartir en comunidad de una forma natural y consciente. Spiritual Dance Festival es mucho más que unas vacaciones conscientes o un retiro espiritual de yoga, danza y meditación... SDF es apertura, consciencia, vitalidad y transformación. En Clariana de Cardener, a 90 km de Barcelona



**SPIRITUAL DANCE FESTIVAL**  
Tl. 654 14 64 33  
spiritualdancefestival.com

# 13 CAMPAMENTO CREATIVO EN FAMILIA

2 al 9 agosto

Creatribu es un espacio para el encuentro de familias para disfrutar y aprender, integrando la Educación biocéntrica y la inteligencia emocional y afectiva. Actividades para niños y adultos equilibrando la actividad y el descanso. Piscina con socorrista Biodanza, talleres, juegos cooperativos, excursiones.



**CREATRIBU CAMPAMENTO**  
Tl. 633 29 69 78  
espacio-encuentro.com/actividades/  
campamento-creativo-verano-familia/

# 15 VACACIONES TAOÍSTAS DE RENOVACIÓN

19 al 25 agosto y 25 agosto al 1 septiembre

Aprende el arte de canalizar tu energía por el cuerpo de una forma práctica y sencilla. Descubre los Secretos del Tao: Sexo y Salud con instructores certificados por Mantak Chia. Recupera tu conexión con la naturaleza, activando el poder de autorregulación de tu cuerpo a todos los niveles. Cultiva tu energía sexual para reconectarte con tu poder espiritual alquímico. Aprende el arte de

canalizar tu energía por el cuerpo de una forma práctica y sencilla. Las vacaciones se desarrollan en plena conexión con la naturaleza en un antiguo molino de agua, junto al río Lezuza, un oasis de agua y árboles

**TAO CENTER**  
Tl. 639 453 789  
taoCenter.es



# 12 PRACTITIONER Y COACH PNL

Julio

Curso eminentemente práctico, destinado a que te conviertas en un practicante eficaz de las técnicas y modelos de la P.N.L., e introducirte en los conocimientos básicos para ejercer como coach. Supone una excelente oportunidad de desarrollo personal. Practitioner, Máster y Trainer. En Madrid y Barcelona.



**INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL**  
Tl. 685 88 35 32  
pnlspain.com

# 14 VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL

24 al 28 de julio/ 5 al 11 de agosto  
19 al 25 de agosto

Disfruta de unas vacaciones de desarrollo personal y espiritual en plena naturaleza, en las montañas mágicas de La Pedriza, cuidando de tu alma. Relájate y desconecta. Actividades: Biodanza transcendental, yoga, meditaciones, biodanza, equilibrio de Chakras, sanación con



**KATIA RASHMI**  
Tl. 659 90 14 48  
vacacionesycrecimientopersonal.com

# 16 ESTIVALIA FESTIVAL DE VERANO

2 al 8 agosto/ 15 al 23 agosto

Talleres, naturaleza, convivencia, música en vivo, vida saludable. En La Mancha y Galicia. Espacios de consciencia y desarrollo personal donde vivir nuestros talentos, enriquecernos con la diversidad, sentir la libertad de vivir con alegría, sencillez y paz.



**ESTIVALIA**  
Tl. 629 48 28 04  
estivalia.es

# 17 VACACIONES DESCONECTA

De junio a septiembre

Disfruta del verano en las mejores playas del Sur sin masificación: Caños de Meca, Conil, Zahora. Yoga, masajes, talleres, actividades, nuevas amistades o a tu aire. Desconecta mente y cuerpo. También charlas, caminatas, excursiones y puestas de sol en el mar.



**VACACIONES DESCONECTA**  
Tl. 619 718 932  
vacacionesdesconecta.com

# 18 RELAJACIÓN PURA, RETIRO ESPIRITUAL

2 al 7 de julio

Con Mayra Díaz. La respiración y el yoga. La alimentación. El descanso y la meditación. El sueño, y los pensamientos positivos. Cuanto más regular y armónica sea la respiración, más pura la alimentación, más adecuado el descanso, y el sueño y más positivos los pensamientos, más energía estará a tu disposición.



**HOSPEDERÍA DEL SILENCIO**  
Tl. 650 832 966  
hospederiadelsilencio.com

# 19 VIAJAR CON ENCANTO

Elige tu semana

Menorca, Formentera, Islas Cíes (Galicia), País Vasco, Lanzarote y Marruecos son los destinos que te esperan. Viaja en grupos reducidos y disfruta de actividades que hacen más enriquecedora la experiencia como yoga, risoterapia, Río Abierto, masajes, biodanza, senderismo, tantra,... En un ambiente afín y muy divertido



**VIAJAR CON ENCANTO**  
Tl. 615 47 97 57  
Viajarconencanto.com

# 20 VACACIONES Y SALUD CON QI GONG

22 al 28 de julio

I – Fortalecer el cuerpo y mejorar la salud  
II – Equilibrar la energía y que fluya mejor  
III – Meditación, Alquimia Interior y Salud  
IV – Técnicas de Masaje Tradicional Chino



**JANÚ RUIZ**  
Tl. 914 131 421  
chikungtaojanu.com

Oferta especiall 780€ hasta 25 de junio

# 21 VACACIONES DE YOGA

Elige tu semana

Un programa de vacaciones que te ayuda a recargar el cuerpo, la mente y el espíritu. Olvídate del estrés de la vida diaria, recupera la paz y el silencio interior en contacto con la naturaleza y disfruta de una vida sencilla. En La casatoya con comidas vegetarianas y piscina de agua salada



**LACASATOYA - CENTRO DE YOGA SIVANANDA**  
Tl. 91 361 51 50  
sivananda.es/eventos/  
vacaciones-de-yoga-en-  
aluenda-zaragoza/

## Junio

### 1 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

### 3 Lunes

#### **CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN**

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

### 4 Martes

#### **REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN**

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

### 5 Miércoles

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

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

#### **PRÁCTICA DE CHACRAS SUPERVIVENCIA. CALIDAD DE AMOR. EL PODER.**

Hora: 18:30  
Imparte: ADASEC  
Lugar: Ecocentro

#### **EL MAPA DE LA CONCIENCIA (DEL DR. DAVID R. HAWKINS)**

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

#### **MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA**

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

### 6 Jueves

#### **PSICOSOFÍA, INTEGRACIÓN DE ANTROPOSOFÍA Y TERAPIA FLORAL (2 PARTE)**

Hora: 20:00  
Imparte: Pedro José Martínez González  
Lugar: SEFLOR

### 8 Sábado

#### **EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

#### **CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN**

Hora: 17:00 Todos los sábados  
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

#### **MEDITACIÓN**

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

### 9 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

### 10 Lunes

#### **CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN**

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

### 11 Martes

#### **CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN**

Hora: 11:00  
Imparte: ADASEC  
Todos los martes y jueves  
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de  
Ardoz C/ Pelayo, 21 Tl. 683 407 410

#### **PROFUNDIZANDO EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO**

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

### 12 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

#### **PRÁCTICA DE VIAJES MEDITATIVOS DE CONSTELACIONES FAMILIARES**

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

#### **VIVENCIA ESENCIAL, SANANDO LA PERSONALIDAD**

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

#### **MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA**

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

### 13 Jueves

#### **DISTINTAS FORMAS DE DIAGNÓSTICO ORIENTAL**

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

#### **CÓMO NOS INTERRUMPIMOS. SINERGIAS ENTRE TERAPIA GESTALT Y TERAPIA FLORAL DEL DR. BACH**

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

### 14 Viernes

#### **CONSULTA GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI**

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

### 15 Sábado

#### **EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL**

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

#### **CLASE ABIERTA Y CHARLA INFORMATIVA DE PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO**

Hora: 11:15  
Imparte: Antonio del Olmo  
Lugar: In Corpore  
Reservar plaza Tl. 607 962 671

#### **CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN**

Hora: 17:00  
Todos los sábados  
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

#### **MEDITACIÓN**

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

### 16 Domingo

#### **MEDITACIÓN**

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

#### **MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA**

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

## CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

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

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

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 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

Escuela  
Internacional  
de Escucha  
Craneal Laloux

## 17 Lunes

### TALLER MINDFULNESS GRATUITO

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

### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

## 18 Martes

### LOS REGISTROS AKÁSHICOS HERRAMIENTA PARA PADRES

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

## 19 Miércoles

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

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

### MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

## 20 Jueves

### MEDITACIÓN

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

## 21 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

## 22 Sábado

### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 17:00 Todos los sábados  
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### MEDITACIÓN

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

## 23 Domingo

### MEDITACIÓN

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

## 24 Lunes

### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

## 25 Martes

### CLASES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Hora: 11:00 Todos los martes y jueves  
Imparte: ADASEC  
Lugar: Círculo Extremeño de Torrejón de Ardoz C/ Pelayo, 21  
Tl. 683 407 410

## 26 Miércoles

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

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

### VIVENCIA ESENCIAL, TÉCNICAS DE SANACIÓN INTERIOR

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

### MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS

### Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

## 27 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

### MEDITACIÓN

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

## 28 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

## 29 Sábado

### EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia  
Tl. 626 15 26 88

### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

Hora: 17:00  
Todos los sábados  
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

### MEDITACIÓN

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

## 30 Domingo

### MEDITACIÓN

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

# Julio

## 1 Lunes

### CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

## 3 Miércoles

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

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

CONSULTA  
LA AGENDA  
DE CURSOS

ESPACIO  
HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

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  
(Librería 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 Profilar

**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

### Casas Rurales y de Salud

**LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (CÁCERES)**  
eco@ecocentro.es



**CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS, (CASTELLÓN)**  
Tl. 964 76 01 51

### Coaching

**3CONTIGO**  
Tl. 911 367 694

### Constelaciones Familiares

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



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

**CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA**  
Tl. 629 65 96 28

### Craneosacral

**ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUE**  
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  
**ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL**  
Tl. 695 309 809

### 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  
**TODOCOONLINE.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

### 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

### Kinesiología



### Kogo

**NATACHA DE CORTABITARTE**  
Tl. 667 297 936

### Librerías

**EL ALMÁZEN NATURAL**  
Tl. 91 781 77 60

### Macrobiótica

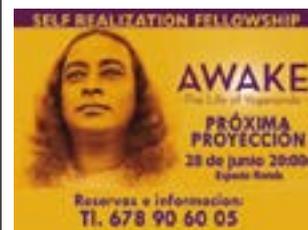
**LA BIOTIKA**  
Tl. 91 429 07 80

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

### Masaje

**ISED**  
Tl. 915 39 44 00

### Meditación/Mindfulness



**ANA MORAL - MEDITACIÓN**  
Tl. 693 863 216

### Método Aviva

**ADRIENNA BELICZKY**  
Tl. 638 43 73 89

### Nutrición Ortomolecular

**TERESA PELÁEZ**  
Tl. 91 400 89 53

### Odontología natural

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

### Oncología integrativa

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

### Osteopatía

**EUTIQUIANO ENJJE**  
Tl. 686 101 589

## Pedagogía

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

## PNL

**INSTITUTO POTENCIAL HUMANO**  
 Tl. 91 533 52 90

**INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL**  
 Tl. 685 88 35 32

## Psicología

**3CONTIGO** Tl. 911 367 694

**SOFROLOGIA**  
 Depresión, Obsesiones, Ansiedad, Fobias, Ataques de Pánico

**Dr. Adolfo Martínez-Conde**  
 Estudios Individuales, Logos, 14.700  
 C/Ponzano, 89-1º Centro  
 +34. 629.213.685  
[www.estadiorpsicofisiologia.com](http://www.estadiorpsicofisiologia.com)

**TERAPIA HOLÍSTICA** Tl. 659 518 197

## Reflexología Podal

**CARMEN BENITO**  
 Tl. 696 052 842

## Registros Akáshicos

**MARÍA JOSÉ TRILLO**  
 Tl. 696 078 626

**ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RAHMI**  
 FORMACIÓN COMPLETA:  
 Nivel I, II, III y Maestría  
 LECTURAS INDIVIDUALES

Katja Domínguez  
 Psicóloga Clínica

Tel. 659.90.14.48  
[www.registrosakashicosrahmi.com](http://www.registrosakashicosrahmi.com)

## Registros Akáshicos

### REGISTROS AKASHICOS: CONEXIÓN CIELO TIERRA

Lecturas individuales  
 Canalizaciones con cuenco de cuarzo  
 Formaciones y Talleres

**Sandra Argüelles**  
 619 321732  
[www.sandrararguelles.com](http://www.sandrararguelles.com)

### REGISTROS AKÁSHICOS

Inicio formación completa  
 Registros Akáshicos 2018/2019  
 23ª promoción  
 Lecturas individuales - Talleres

**Roberto Ortega** Tl: 637 375 340  
[www.estarenarmonia.es](http://www.estarenarmonia.es)

## Reiki

**ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI**  
 Tl. 91 766 04 23

**UNIVERSO REIKI**  
 Tl. 619 24 60 62

## Restaurantes

**EL VERGEL**  
 Tl. 91 547 19 52

**ECOCENTRO**  
 Tl. 91 553 55 02

**ESPACIO ORGÁNICO**  
 Tl. 91 657 25 15

**LA BIOTIKA**  
 Tl. 91 429 07 80

## Tai Chi

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

**OMEGA**

**TAI CHI "XIN YI"**  
 Tls. 91 476 93 16 - 675 513 192

**SOFROLOGÍA  
 TRANSPERSONAL**  
 carlesmargar@clinica.es  
 692 100 816

**PSICÓLOGA**  
 CONSULTAS 605 201 809

## Tao

**TAO CENTER**  
 Tl. 639 453 789

## Terapia Floral

**CENTRO AILIM**  
 Tl. 91 777 66 72

### Prevenir enfermedades Conservar la salud

Enfermera hospitalaria.  
 Terapia Floral, Integriación  
 Terapia Gestalt, Análisis transaccional  
 Enesgrama de la personalidad  
 Maestría Reiki Usui.  
 Reflexología podal  
 También en SEFLOR

629 677 047  
[www.crecimientointerior.com](http://www.crecimientointerior.com)

## TERAPIA FLORAL

[www.concienciaesencial.com](http://www.concienciaesencial.com)

**Fernando Sánchez**  
 Tl. 646 201 237

Terapia Sacrocraneal

## TRCD

**CENTRO TRCD**  
 CURSO DE INTRODUCCIÓN  
 LA CALLE DE LA VIDA  
 Y EL REJUVENECIMIENTO

LA CREATIVIDAD DEL CUERPO QUE ALIMENTA: LOS 3 NIVELES  
 DEL CUERPO TERRESTRE Y CÓMO LOS CONECTAMOS CON  
 LA CONCIENCIA PARA VIVIR EL PLACER DEL CUERPO

TRES SEMANAS: 1 JUNIO, 7 JULIO, 1 AGOSTO

BOLA BRIONES 696 83 58 55

## Vacaciones

**VACACIONES DESCONECTA**  
 Tl. 619 718 932

**DEPURA IBIZA**  
 depuraibiza.com

**ESCUELA DE YOGA KERRAL**  
 Tl. 656 341 071

**NOCHE SAN JUAN 2019**  
 La CASA DE SOUTRYA 21 al 23 de Junio 50RA



Ritual San Juan Naturaleza Sagrada  
 con Biodanza a orillas AGUA  
 Reservar: Carmina 655 433 145  
 Aperturas 1901

## Yoga

**SHADAK, RAMIRO CALLE**  
 Tl. 91 435 23 28

**SIVANANDA YOGA**  
 Tl. 91 361 51 50

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

YOGA ALLIANCE  
 YOGA UNION EUROPEA

YOGA UNION EUROPEA  
 Tl. 91 3105181 - MADRID

**CAMPAÑA  
 Verano**

Mailings Especial Vacaciones

- 2 - Envío 20 de Junio
- 3 - Envío 10 de Julio

Reserva ya tu plaza

**ESPACIO HUMANO**  
 Tl. 640 29 79 04  
 contacto@espaciohumano.com  
[espaciohumano.com](http://espaciohumano.com)

CONSULTA  
 LA  
 AGENDA  
 CURSOS

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

ESPACIO  
 HUMANO



## Ventas - Alquileres - Traspasos



EL ÁTICO C/ Francos Rodriguez 47  
«M» L7 Francos Rodriguez o L7 Echevarre  
Alquiler de sala 40m²: www.centroelatico.org  
TL 91 430 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@espaciohumano.com  
www.espaciohumano.com

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

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

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



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

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



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

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

806 50 10 51  
No te fallaré, este es mi lema

932 644 140  
muy económica

Mujeres libres, pueblos que avanzan

Hazte socio/a  
mujeres-libres.org  
900 111 300  
#mujereslibres

**CAMPAÑA Verano**

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

ESPACIO HUMANO  
TL 640 29 79 04  
contacto@espaciohumano.com  
espaciohumano.com

Instagram

Escanea esta imagen con la cámara de Instagram y Síguenos

ESPACIO HUMANO

## 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

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 profundarán entre los asistentes. ACTIVIDAD GRATUITA, sólo pagas lo que consumes.  
Más información: mgd365@gmail.com

¿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, a la universidad, nos reunimos el 2º sábado de mes a las 17,45 h. en

Ronda de Segovia, 50, Madrid (Metro Puerta de Toledo).  
encuentrosconelamor.es/  
info@encuentrosconelamor.es  
Telf. 699 502 139.

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

Chica de 42 años busca compañero real y no virtual entre 40 y 48 años que sea sencilla, sincero, romántico y le guste la naturaleza. Amo lo ecológico y la música. Mi mail es: delfinamica5@gmail.com

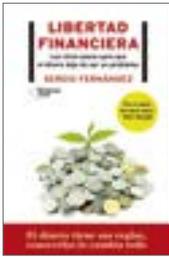
Somos un grupo mixto de Madrid entre 65 y 75 años que nos reunimos una vez por semana donde debatimos un tema, muchas veces relacionado con el amor y con los sentimientos profundos del ser humano y hacemos otras actividades. Si estás interesada o interesado llámame y te informo seguro que encontrarás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

Soy anariki mi cultura es mapuche que significa gente de la tierra busco personas de buena voluntad para crear espacios naturales en las ciudades, llamar al 646010630

¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

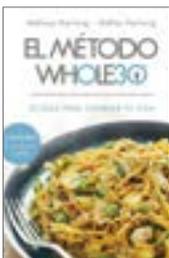
1) Por e-mail: clara@espaciohumano.com, o 2) Por correo postal: Espacio Humano C/ Gabriel García Márquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid

- 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.



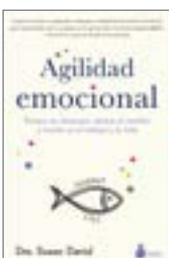
**LIBERTAD FINANCIERA**  
Sergio Fernández  
**PLATAFORMA ACTUAL**

Los problemas de dinero nunca se solucionan con dinero, sino con ideas nuevas. Cuando pasamos por dificultades económicas, toda nuestra energía se canaliza en tratar de resolverlas, y no generamos ideas nuevas. Este libro trata sobre cómo recuperar la libertad sobre tu tiempo y tu energía.



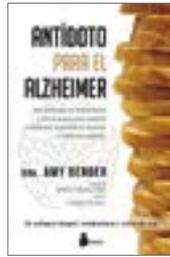
**EL MÉTODO WHOLE30**  
Melissa Hartwing  
**PLANETA**

Inspirado en la paleodieta, aquí encontrarás un detallado programa que se puede seguir paso a paso y que te enseña que alimentos ingerir, cómo y cuándo cocinarlos, y de que manera combinarlos. El método WHOLE30 está pensando para cambiar tu vida, y para hacerlo hay que empezar por la comida



**AGILIDAD EMOCIONAL**  
Dra. Susan David  
**SIRIO**

El camino hacia la realización y el éxito profesional raramente traza una línea recta. ¿Qué diferencia a los individuos capaces de dominar este tipo de desafíos de aquellos que se quedan a mitad de camino? La respuesta es la agilidad emocional. Los emocionalmente ágiles saben adaptarse a las circunstancias.



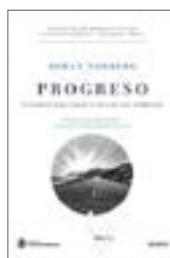
**ANTÍDOTO PARA EL ALZHEIMER**  
Amy Berger  
**SIRIO**

Esta obra, Amy Berger, asegura que el Alzheimer se puede prevenir, retrasar y hasta revertir. Forma parte de una tendencia, cada vez más extendida, que relaciona esta enfermedad con la diabetes. Según ella el Alzheimer es el resultado de una escasez de combustible en el cerebro.



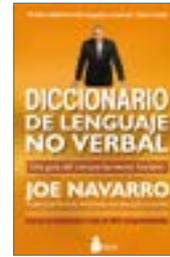
**LOS 4 HÁBITOS DE LA GENTE DELGADA**  
Luis Navarro  
**PLANETA**

Luis Navarro te presenta este revolucionario método con el que aprenderás a gestionar tu ansiedad y tus emociones y a aplicar, poco a poco, los 4 hábitos cotidianos que te ayudarán a perder peso progresivamente y sin esfuerzo. Es decir, adelgazarás de una forma natural y saludable.



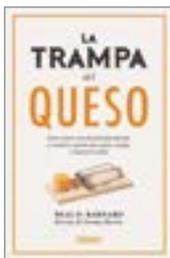
**PROGRESO**  
Johan Norberg  
**DEUSTO**

Las malas noticias son omnipresentes en las televisiones, los periódicos y las conversaciones. Sin embargo, eso no es cierto. El progreso que la humanidad ha experimentado en las últimas décadas ha sido asombroso y no tiene precedentes. Y así lo demuestra el detallado examen que Johan Norberg.



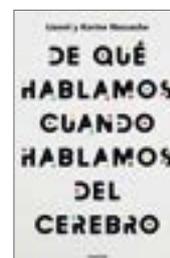
**DICCIONARIO DE LENGUAJE NO VERBAL**  
Joe Navarro  
**SIRIO**

Guía de campo, brillante y amena, sobre la conducta humana, para aprender las claves de nuestras actitudes conscientes e inconscientes. Los lectores acudirán a estas páginas una y otra vez para interpretar las señales de una posible pareja romántica o estudiar su propio lenguaje corporal.



**LA TRAMPA DEL QUESO**  
Neal D. Barnard  
**URANO**

El doctor Barnard expone la inquietante realidad médica e industrial que esconde un inocente trozo de queso, a la vez que demuestra con datos contrastados hasta qué punto nos beneficia suprimirlo de la dieta. Incluye recetas en las que el queso animal ha sido sustituido por queso vegano.



**DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DEL CEREBRO**  
Lionel Naccache  
**PAIDÓS**

Memoria, emociones, conciencia, lenguaje, glía, sinapsis, el hipocampo, la memoria, la corteza... Guía muy sencilla que explica de forma muy sintética los principales conceptos que todo el mundo necesita conocer sobre las ciencias del cerebro. Una obra en la que nuestro cerebro es el personaje principal.

## WEB

### LA ASAMBLEA NACIONAL DE HOMEOPATÍA CREA UNA PLATAFORMA ONLINE PARA COMBATIR LOS BULOS EN INTERNET

La Asamblea Nacional de Homeopatía crea una plataforma online para combatir los bulos sobre este método terapéutico en internet.

El contexto actual sobre la homeopatía, con mensajes muy polarizados a favor y en contra, hace necesario contar con una fuente de información de calidad que se convierta en referencia para todas aquellas personas que se interesan por la homeopatía en internet.

La Asamblea Nacional de Homeopatía (ANH), consciente de esta situación, ha promovido Homeopatía Suma (**homeopatiасuma.com**), un sitio web que nace con la vocación de convertirse en el portal online para quienes buscan una información veraz y rigurosa, alejada de los mensajes estereotipados y bulos que con tanta proliferación circulan por las redes sociales.

## EVENTO YOGA DAY

El próximo 21 de junio, se celebra el Día Internacional del Yoga.

Este día fue proclamado por la ONU en 2014 y desde entonces se celebra en el mundo entero.

El Ministerio del AYUSH (Ayurveda, Yoga y Naturopatía, Unani, Siddha y Homeopatía) del Gobierno de la India ha prescrito un protocolo común del Yoga para las celebraciones de este día a nivel mundial.

En nuestro país lo podremos practicar en la convocatoria oficial de la Embajada de la India del Yoga Day, que se celebrará en Madrid, en el templo de Debod, el 21 de junio. Próximamente daremos más información en nuestras Redes Sociales. También en: [eomadrid.gov.in/yoga-corner](http://eomadrid.gov.in/yoga-corner)



## ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

Te invitamos a que nos sigas en Facebook como @revistaespaciohumano en Twitter como @EspacioHumanoR y en Instagram, como espacio\_humano donde compartimos noticias, artículos, cursos, sorteos... sobre salud y bienestar.

¡Gracias por seguirnos y compartir nuestros contenidos!



## OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

**INSTITUTO POTENCIAL HUMANO - IPH**  
Mándales una foto con su anuncio y obtendrá descuento  
☎ 91 533 52 90

**HOMBRES Y MUJERES HACIA EL CORAZÓN**  
Descuento de 100€ para lectores de Espacio Humano  
☎ 670 77 00 47

**VACACIONES DESCONECTA**  
Grandes descuentos reservando ahora ☎ 619 718 932

**HARIT AYURVEDA SALUD**  
15% de descuento en productos Ayurveda con el cupón "ESPACIOAYURVEDA" ☎ 91 534 57 55 - ayurvedasalud.com

**CENTRO AILIM**  
Flores de Bach - Sesión de 1 h : 30 € ☎ 91 777 66 72

**COFENAT**  
25% de descuento en la cuota anual de socio  
☎ 91 314 24 58

**SALMAH, CENTRO DE ONCOLOGIA INTEGRATIVA**  
Primera sesión informativa gratuita de Yoga o Psicooncología  
☎ 91 136 76 94

**KOGO**  
Gratis un diagnóstico de la piel personalizado ☎ 667 297 936

**ECOCENTRO**  
Invitan a cenar a tu acompañante. Válido 1 sola vez, hasta el 30 de junio. ☎ 91 553 55 02



**galicia**  
2-8 ago  
**la marcha**  
15-23 ago  
**(VERPO MENTE ALMA**  
Vacaciones Talleres Conciencia  
435€ todo incluido

**RETIRO FESTIVAL DE VERANO**  
**ESTIVALIA**

[www.estivalia.es](http://www.estivalia.es) 629 48 28 04

# 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

## Las Vacaciones se acercan...

Si estás organizando algún retiro/vacaciones  
y aún tienes plazas libres

**llámanos**

y te asesoramos para realizar una  
campana de marketing y difusión

**eficaz**

### ESPECIALES VACACIONES

**Revista de Julio/Agosto**

CIERRE 16 DE JUNIO

**Mailings Especial Vacaciones**

envío: 20 de JUNIO

envío: 10 de JULIO

MÁXIMO 12 ANUNCIANTES POR BOLETÍN



REVISTA ★ MAILING ★ WEB ★ REDES SOCIALES

**Y TAMBIÉN  
Campañas en Redes Sociales**

INCLUYEN PUBLICIDAD EN FACEBOOK E INSTAGRAM



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



# ecocentro

## bio vegetariano con alma

### regalo en el acto



**Consulta y Masaje ayurvédico parcial de alta calidad.**

Centro ayurvédico Sukha  
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 30 de junio 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 30 de junio  
Usa el código: 0106

# ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, 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