

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

nº242

HUMANO

   espaciohumano.com

Julio/Agosto
2019



ESPECIAL
VACACIONES
PÁGS. 48-51

TIEMPO DE DESCONECTAR

ESTILO DE VIDA **LIBERTAD FINANCIERA** POR SERGIO FERNÁNDEZ

SALUD NATURAL **MENOPAUSIA, FLORECE DE NUEVO** POR ADRIENN BELICZKY

ESTILO DE VIDA **SEXUALIDAD SAGRADA PARA ELEVAR LA CONCIENCIA** POR JAVIER MANRIQUE

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

VACACIONES y CRECIMIENTO PERSONAL

en las montañas mágicas de La Pedriza

Meditaciones
Biodanza ~ Yoga
Instrumentos
sagrados

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

Biodanza

Yoga

Meditaciones

Introducción Registros Akáshicos

Taller de Masaje

Taller sonido: instrumentos sagrados

Despierta tu intuición

Excursión a Pozas y Cascadas

Viaje sonoro de sanación

con instrumentos sagrados

Conecta con tu Maestro Interior

Equilibrio de Chakras

Canto de mantras

Fiestas participativas
por la noche

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

Disfruta de tus
vacaciones
cuidando de tu ALMA

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 www.vacacionesycrecimientopersonal.com

Yo soy usuario de Terapias Naturales

¿y tú?



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

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

Somos Profesionales. Somos COFENAT



 **Cofenat**
Lo natural es estar regulado

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

JULIO/AGOSTO 2019 - Nº 242



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



MENOPAUSIA DILE ADIOS AL DETERIORO Y FLORECE DE NUEVO

Adrienn Beliczky
Pág. 6

LOS ESCÉPTICOS A LAS TERAPIAS NATURALES SE CABREAN CON TV3

Roberto San Antonio-Abad
Pág. 10

ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA ¿EN QUÉ CONSISTE?

Dr. Jesús Isidro Fernández
Pág. 12

LA PÁGINA EN BLANCO EL POTENCIAL CREATIVO

Carmen Benito
Pág. 14

CARPACCIO DE PIÑA MARINADA CON HELADO CRUDO DE COCO

Ecocentro
Pág. 16

LA ESTÉTICA NATURAL FRENTE A LA ESTÉTICA INVASIVA

Itaticha de Cortabitarte
Pág. 18

SEXUALIDAD SAGRADA PARA ELEVAR LA CONCIENCIA

Javier Manrique de Lara
Pág. 22

DEL ASANA CORPORAL AL ASANA MENTAL

Ramiro Calle
Pág. 26

EL YOGA DE PATANJALI PRÁCTICA Y DESAPEGO

Centro Internacional de Yoga
Sivananda Vedanta de Madrid
Pág. 30

VACACIONES UNA FUENTE DE SALUD

Daniel García
Pág. 32

ENTREVISTA: LIBERTAD FINANCIERA

Sergio Fernández
Pág. 34

¿QUÉ TE QUIERE DECIR TU ANSIEDAD?

Marta Cela
Pág. 38

DESCONECTA EL PILOTO AUTOMÁTICO

Juan. Vacaciones Desconecta
Pág. 40

EL ARTE DE LA HIPNOSIS EL ETERNO DEBATE ENTRE ARTE Y CIENCIA

Ricardo Bru
Pág. 42



LA BIOTIKA
Desde 1979

¡SIGUENOS!



AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

TALLER DE MASAJE GUA SHA

Sábado 14 de septiembre
De 11:00h a 14:00h

“Aprende a aprovechar los beneficios de esta técnica ancestral, que puede ayudar a aliviar gran cantidad de dolencias”

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

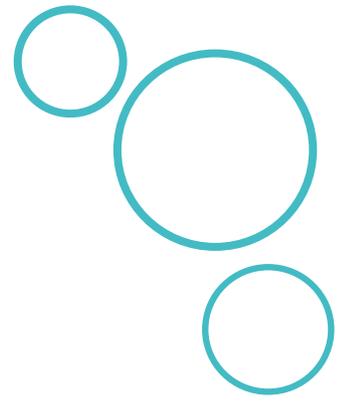
MARATÓN DE FENG SHUI TOLEDO

Sábado 28 de septiembre
De 10:00h a 19:00h

“Descubre el tipo de energía que hay en Toledo y su entorno, según el Feng Shui”

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

Más información en www.labiotika.es



Modo pausa

Ya queda menos para las anheladas vacaciones. No sé vosotr@s pero en la redacción notamos ya el cansancio de todo el año, y con el calor se lleva peor.

Esperamos las vacaciones para desconectar, hacer una pausa en nuestras rutinas y quehaceres, y aprovechar para hacer lo que nos gusta sin prisas.

Un tiempo muy productivo para recargar pilas. En verano hay múltiples placeres: un baño en el mar, una cena con amigos en una terraza, un paseo al frescor de la noche para contemplar las estrellas, leer con calma, no estar pendientes del reloj, visitar en el pueblo a familiares y amigos, hacer un retiro o un viaje especial...

Cada cual tendrá su lista por supuesto. Pero de ese “no hacer nada”, de la contemplación, la calma, la desconexión de afuera... cuando se vacía nuestra mente por unos días de preocupaciones, agendas, y “deberías”, surge la conexión con uno mism@, fluyen ideas creativas, reflexiones, nuevas vocaciones y planes de formación y hasta nuevos amores. Y volvemos renovados.

Os dejamos en esta revista algunos artículos para que los disfrutéis con calma este verano. Os recomiendo especialmente la entrevista a Sergio Fernández sobre Libertad Financiera. Su lectura invita a reflexionar sobre el dinero, los tabús y creencias que existen entorno a él, su energía, nuestra responsabilidad y sobre tomar el liderazgo sobre nuestra vida, también en lo económico y educativo. En www.espaciohumano.com y en redes sociales publicaremos en estos días la versión íntegra de la entrevista.

Felices Vacaciones

EL TAO DE LAS HERMANAS INMORTALES EL VUELO LIBRE DE LAS MUJERES

Guadalupe Cuevas
Pág. 44

MÉTODO TRCD VIVIR EN EL NO, NOS ALEJA DE LA VIDA

Rosa Briones
Pág. 46

ESPECIAL VACACIONES

Pág. 48

CONFERENCIAS

Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 54

LIBROS

Pág. 57

NOTICIAS

Pág. 58



www.lacasatoya.com

Centro de cursos, turismo alternativo

-CURSOS-

RIO ABIERTO: Durante gran parte del mes de julio, con GRACIELA FIGUEROA. Semana del encuentro del 24 al 31 de Julio / SIVANANDA YOGA: Curso de formación de profesores de yoga durante el mes de agosto. Apúntate a las VACACIONES DE YOGA, elige tu fecha del 5 al 29 de agosto de 2019. /

BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

MENOPAUSIA

DILE ADIÓS AL DETERIORO
Y FLORECE DE NUEVO



ADRIENN BELICZKY
INSTRUCTORA CERTIFICADA DEL MÉTODO AVIVA

vidaviva.eu/es

La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer. Aunque no aparece de repente, los síntomas relacionados con ella pueden pillarnos por sorpresa, lo que puede provocar sentimientos como miedo o malestar. Pero si sabemos qué cambios se van a producir en esta etapa de nuestra vida podemos estar preparadas y aceptarla sin ansiedad para disfrutarla con plenitud.

¿Qué nos espera a nosotras a los 50 años?

Con la madurez, los ovarios producen cada vez menos hormonas sexuales (estrógeno y progesterona). En la perimenopausia, que es la etapa que precede a la menopausia, empiezan a aparecer los primeros síntomas que nos avisan de que nuestro cuerpo comienza a cambiar y a prepararse para el final de su etapa fértil. Estas primeras señales pueden aparecer unos años antes de que el periodo desaparezca, generalmente después de los 45 años.

Podemos hablar de la menopausia si llevamos al menos un año sin menstruación. No hay una edad concreta para esto. La media en España es de 51 años, si bien algunas mujeres sufren menopausia precoz (alrededor de los 40), y otras tardía (si todavía tienen el periodo después de los 55).

La disminución del funcionamiento de los ovarios no es constante, por eso la menstruación puede intensificarse o debilitarse, interrumpirse y volver a aparecer y el ciclo puede acortarse o alargarse. Es como si la menstruación tuviera vida propia y apareciera cuando más le apeteciera.

Además, pueden surgir otras molestias unidas a la menopausia como sofocos, enrojecimiento en la cara, cuello y pecho, dolor de cabeza... La sudoración a veces comienza por la noche e interrumpe el sueño, produciendo insomnio. Y no nos olvidemos de la pérdida de concentración y la memoria.

Si sabemos qué cambios se van a producir en esta etapa de nuestra vida podemos estar preparadas y aceptarla sin ansiedad para disfrutarla con plenitud

La libido baja y en la vagina se produce mayor sequedad y menor lubricación por la falta del estrógeno. Encima, si experimentamos que el pelo de la cabeza que ha caído reaparece en la cara en forma de vello o los kilos se van acumulando en nuestro cuerpo, no es extraño que entremos en depresión. Nos acercamos al fin de la vida fértil, ipero no necesariamente hacia el final de la vida sexual y hacia el deterioro!

No tengamos miedo porque hay remedios para prevenir o disminuir las molestias, si ya las tenemos.

Cuando los síntomas son tan insoportables y afectan a la vida diaria, se puede recurrir a los tratamientos hormonales. Sin embargo, es difícil determinar la cantidad exacta y puede haber efectos secundarios. Además, esto exige un sobreesfuerzo de nuestro organismo porque tiene que adaptarse a estos efectos externos. Yo animaría a todas a estar bien informadas porque conocer lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo es una herramienta poderosa para prevenir y aliviar los cambios más radicales.

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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

Teresa Peláez
Terapeuta y consultora nutricional

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

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

TESTS:

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

SUPERMERCADO Y RESTAURANTE 100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

Espacio Orgánico
EX TV ESPACIO BIO

UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS



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

YO ELIJO ORGÁNICO

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

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



SABÍAS QUE...

En la perimenopausia, que es la etapa que precede a la menopausia, empiezan a aparecer los primeros síntomas que nos avisan de que nuestro cuerpo comienza a cambiar

➔ Remedios naturales

Por suerte, hay mucha información sobre la prevención de los síntomas no deseados de forma natural. Preparar nuestro organismo a tiempo sería lo más ideal. Es importante mantener hábitos alimenticios saludables, hacer ejercicios físicos adecuados regularmente, hidratarnos y abandonar las costumbres dañinas como fumar, beber alcohol y café.

Y quizás lo más importante, descubrir aquello que nos puede relajar (meditación, mindfulness, baile, naturaleza y mucho más...).

El Método AVIVA puede ser una nueva solución en España en el campo de los remedios naturales. En España aún no es muy conocido, pero en Hungría es más popular y tiene mucha aceptación entre personas que buscan alternativas naturales para los trastornos hormonales y problemas de la salud, tanto femenina como masculina.

Además, cada vez más ginecólogos aconsejan la práctica de este método, que se compone de una serie de 18 ejercicios físicos que fusionan el baile y la gimnasia, realizados de forma específica para aumentar el flujo sanguíneo en la pelvis y equilibrar el sistema hormonal.

¿Por qué es tan efectivo el Método AVIVA?

Como tiene un potente efecto sobre el sistema endocrino puede impedir la aparición de los síntomas causados por el cambio en los niveles

Quizás lo más importante es descubrir aquello que nos puede relajar (meditación, mindfulness, baile, naturaleza y mucho más...)

hormonales. Si, por el contrario, ya los tenemos entonces va a ayudar a disminuirlos.

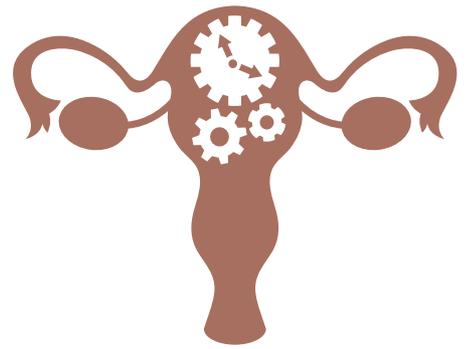
Además, realizando los 18 ejercicios el flujo sanguíneo aumentado va a traer más hormonas, vitaminas, nutrientes y oxígeno a los órganos que se hallan en la pelvis. Los movimientos de contracción y descontracción desarrollados de forma especial hacen que la zona pélvica se reavive. Los músculos de la pelvis y el suelo pélvico se vuelven más tonificados y flexibles. Asimismo, el efecto hormonal no va a dejar que la vagina se comprima y se reseque.

Si logramos hacer el entrenamiento regularmente, es decir, dos veces 30 minutos a la semana, podemos decir adiós a los dolores de cabeza, sofocos, incomodidad de la vagina, cambios bruscos de humor, depresión... Muchas mujeres experimentan una pérdida fácil de kilos, aunque antes habían probado diferentes deportes sin éxito.

Los ejercicios también estimulan el trabajo de la tiroides, por eso puede ser una herramienta para aliviar los problemas de este órgano, que muchas veces suelen surgir en esta etapa.

En general los ejercicios van a ayudar a mantener nuestro cuerpo en forma, especialmente las partes de los muslos, cadera, cintura y los abdominales. Además, contribuirán a la prevención de la osteoporosis y de los prolapsos del útero y la vejiga.

Y por fin, pero no menos importante, es mencionar que probablemente nuestra libido y nuestras ganas de vivir vuelven.



El método Aviva se compone de una serie de 18 ejercicios físicos que fusionan el baile y la gimnasia, realizados de forma específica para aumentar el flujo sanguíneo en la pelvis y equilibrar el sistema hormonal

Escuela de Vida M^a Rosa Casal

**MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2019-2020**

**FORMACIÓN EN
MACROBIÓTICA
Y MEDICINA ORIENTAL**
.....
**CLASES PRÁCTICAS
DE COCINA MACROBIÓTICA**
.....
**FORMACIÓN REFLEXOLOGÍA
PODAL HOLÍSTICA**
.....
**FORMACIÓN TÉCNICA
METAMÓRFICA**
.....
DESARROLLO PERSONAL
.....
TAO CURATIVO

*Retiros & Vacaciones
de Verano - 2019*

**DESCUBRIENDO
LAS ALGAS MARINAS**

**VACACIONES EN LA
BRETAÑA FRANCESA**

**DEL 31 AGOSTO AL
8 SEPTIEMBRE 2019**

... Salidas a recolectar en el mar
... Conservación y secado
... Clases de cocina
... Excursiones y visitas locales

.....

**GABINETE DE TERAPIAS
CON M^a ROSA CASAL,
MARÍA G. CASAL Y EQUIPO**
Tratamientos personalizados.
¡PIDENOS CONSEJO!

**¡Curso
ÚNICO
en Europa!**

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

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

Fundada por **Los Madroños**

CASA DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

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

LOS ESCÉPTICOS A LAS TERAPIAS NATURALES SE CABREAN CON TV3

No debemos bajar la guardia y debemos seguir luchando por las Terapias Naturales, porque nosotros tenemos más de 6.000.000 de argumentos a nuestro favor



ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT

cofenat.es

H

Hace apenas unas semanas que TV3 emitió un programa especial de “terapias alternativas”, como ellos mismos las denominaron. En concreto, fue en el espacio “30minuts”, un programa serio con un bagaje extenso en la televisión autonómica catalana (lleva más de 30 años de emisión).

El pasado 12 de mayo emitieron el programa “Curar-se en Salut” y estuvieron entrevistando a gente relacionada con el sector. Así, pudieron conocer las opiniones de los pacientes y usuarios que acuden libremente a estas Terapias, las del grupo de personas o entidades que se oponen a las Terapias Naturales, pero también dieron voz a la Fundación de Terapias Naturales. En concreto, charlaron con el patrono, Álex Bardrena, con Ramón María Calduch y conmigo como vicepresidente de la FTN.

Todos los que participamos en el reportaje tuvimos un tiempo similar en cuanto a tiempo de intervención. Eso es lo que ha fastidiado a los escépticos porque, en esta ocasión, no han podido manipular. TV3 ha mostrado los diferentes puntos de vista, pero sin verter opiniones. Periodismo al 100%. Esta vez tampoco han contado con el apoyo de sus amigos periodistas para apuntillar los comentarios.

Está claro que todo esto les ha cabreado mucho porque estaban acostumbrados a programas a su medida. ¿Y qué han hecho para mostrar su enfado? Han comenzado a insultar y faltar al respeto en Twitter, escribiendo en blogs, desatando su ira porque no han obtenido su ansiado programa manipulado. Están perdiendo fuerza o es que los medios de comunicación se están dando cuenta de quiénes son.

Entre otras cuestiones se quejan de que apenas han hablado del caso Mario Rodríguez. Solo faltaría que después de todo lo que se ha manipulado este caso, se le diera más minutos a las mentiras. Parece, además, que se les olvida que el señor José Ramón Llorente está absuelto y no existe ni una posibilidad

de recurrir a esta sentencia. Lo peor del caso es que a estas alturas el padre de Mario Rodríguez está realizando un crowdfunding para denunciar por la vía administrativa a José Ramón, cuando se sabe que, al haber sido juzgado por vía penal, no hay posibilidad de hacerlo. **Por lo tanto, yo me pregunto para qué están pidiendo realmente el dinero.**

Desde que en enero se presentó el informe de supuestas muertes por “Pseudo-terapias” algo ha pasado en los medios de comunicación. La primera cuestión ha sido la denuncia interpuesta por la Fundación Terapias Naturales, de la cual COFENAT forma parte activa, y la denuncia por parte de nuestra asociación por verter graves acusaciones contra los profesionales de las Terapias y los socios de nuestra entidad. Dicha querrela ya ha sido admitida por el juzgado y nos veremos la cara el próximo mes de octubre.

Algo ha cambiado; ya no salen noticias de muertes o abandonos por terapias o similares, o casos de supuesta mala praxis. Tal vez los medios de comunicación se han dado cuenta de que estaban siendo manipulados en cierta medida. La última noticia que he visto hablando de ellos es la que ha emitido Europa Press sobre la admisión de la querrela contra la APETP. Incluso algún periodista de lo más beligerantes contra las Terapias Naturales ha desaparecido.

A pesar de ello, no debemos bajar la guardia y debemos seguir luchando por las Terapias Naturales, porque nosotros tenemos más de 6.000.000 de argumentos a nuestro favor. Desde la Fundación de Terapias Naturales estamos uniendo fuerzas. Y tú si de verdad eres un defensor de las mismas, únete. Trabajemos y luchemos juntos como ya están haciendo la Fundación Terapias Naturales y COFENAT.



  **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 nuevas altas y no acumulable a otras promociones.

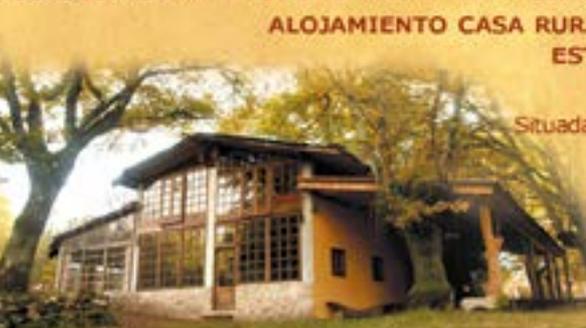
CENTRO A CASA DA TERRA **ALQUILER PARA GRUPOS**

CURSOS DURANTE TODO EL AÑO: MEDITACIÓN, YOGA, TAICHI, TERAPIAS, CHAMANISMO, FORMACIONES...

ALOJAMIENTO CASA RURAL Y CABAÑAS DE BIOCONSTRUCCIÓN
ESTANCIAS DE GRUPOS Y PARTICULARES
SALA DE 90 A 200 m², EN MADERA

Situada en el corazón de Galicia, rodeada de bosques, praderas, río ... un lugar íntimo y mágico

Julio: 6 al 14 **FORMACIÓN EN CHAMANISMO UNIVERSAL**
Agosto: 9 al 14 **FESTIVAL DE YOGA "GURU RAM DAS"**
15 al 23 **ESTIVALIA: FESTIVAL DE VERANO**
24 al 31 **FORMACIÓN YOGA DINÁMICO**

Antas de Ulla, Lugo GALICIA Tlf. 657 66 95 75 Email: acasadaterra@yahoo.es www.casodaterra.com



ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA ¿EN QUÉ CONSISTE?



Los avances tecnológicos en el campo de la odontología, así como la incorporación de nuevos materiales biocompatibles y tecnología de vanguardia, han posibilitado caminar hacia una nueva metodología de trabajo que se conoce como Odontología Digital.

La consulta a la clínica dental debe formar parte de un proceso rutinario de prevención en lugar de realizarse únicamente cuando existe un problema

Este cambio de paradigma nos permite desarrollar protocolos de trabajo 100% digital y poder de este modo realizar técnicas mínimamente invasivas, que respetan al máximo las estructuras dentales.

Si bien es cierto que, en los últimos años gracias a la gran labor preventiva desarrollada por los odontólogos, las piezas dentales permanecen en boca hasta edades más avanzadas, han surgido otras patologías o un mayor desgaste de las piezas dentales, debido al paso del tiempo.

Los protocolos de trabajo, junto con el uso de aparatología de última generación (como es el caso del microscopio y el escáner intraoral), nos permite recuperar aquellas estructuras perdidas, realizando preparaciones mínimas y preservando al máximo nuestros dientes.

Una metodología con menos molestias y costes

Pese a que se trata de un concepto del que cada vez se oye más hablar, mucha gente desconoce qué es realmente la Odontología Mínimamente Invasiva y sus beneficios. La Odontología Mínimamente Invasiva nos permite devolver la forma, la función y la estética perdida en los dientes, sin el uso de aquellos tratamientos considerados más agresivos para los dientes, es decir, preservando al máximo la estructura dental.

El objetivo principal de esta metodología es la máxima conservación de nuestros dientes y para ello, son fundamentales la prevención, el diagnóstico precoz, así como el uso de técnicas y tratamientos que resultan menos invasivos



DOCTOR JESÚS ISIDRO FERNÁNDEZ
ODONTÓLOGO ESPECIALISTA EN ESTÉTICA DENTAL
Y ORTODONCIA INVISIBLE

isidroymarquez.es

para la estructura dental pero que, a la vez, logran resultados clínicos muy exitosos tanto a nivel funcional como estético con menos molestias y costes a largo plazo para el paciente.

Beneficios de la Odontología Mínimamente Invasiva

Aunque no es nueva, este tipo de odontología está en pleno desarrollo hoy en día y desde nuestro punto de vista comienza con pautas tan básicas como establecer que la consulta a la clínica dental forme parte de un proceso rutinario de prevención en lugar de realizarse únicamente cuando existe un problema.

Esta visita a la consulta, de manera positiva y continuada para realizar controles rutinarios de prevención, nos ha demostrado que incrementa de manera significativa la confianza de los pacientes y mejora considerablemente la imagen que éstos tienen de la práctica odontológica actual.

Por otro lado, dado que uno de los principales objetivos de este tipo de odontología es la conservación de los dientes, es fundamental el uso de materiales de nueva generación que nos permitan la máxima conservación de la estructura dental con la mínima intervención y mejorar los aspectos funcionales y estéticos de la boca.

¿Cómo logramos estos objetivos?

La odontología digital es uno de los ámbitos principales en los que trabajamos para conseguir los objetivos indicados.

El principal protagonista en nuestro trabajo del día a día en la clínica es el uso del escáner intraoral. Este escáner nos permite realizar un mapa digital de la estructura oral con la máxima precisión. Gracias a la información recogida por el escáner, podemos evaluar de forma exhaustiva cada caso sin precisar la presencia del paciente en clínica, pudiendo trabajar en el ordenador antes de trabajar en boca. El complemento perfecto es la impresora en 3D.

Esta tecnología nos permite mantener el control total de nuestro trabajo en clínica, individualizando al máximo el tratamiento de nuestros pacientes y haciendo posible la realidad de diseños y restauraciones estéticas y/o prótesis libres de metales en el momento, una cirugía más respetuosa y a medida de cada paciente.

Gracias al diseño digital, logramos la sonrisa perfecta para nuestros pacientes, sin desatender sus gustos y necesidades orgánicas y funcionales. El objetivo siempre es mejorar la salud dental y del resto del cuerpo a largo plazo.



La Odontología Mínimamente Invasiva nos permite devolver la forma, la función y la estética perdida en los dientes, sin el uso de aquellos tratamientos considerados más agresivos

Odontología y Ortodoncia
Libre de metal, mínimamente invasiva

Fisioterapia de ATM

Bioestimulación con diatermia y andulación

Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A

91 128 86 86

www.isidro y marquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



LA PÁGINA EN BLANCO

EL POTENCIAL CREATIVO

A la hora de escribir, de pintar o de crear, lo primero ante lo que nos encontramos es la página en blanco: ¿por dónde empezar? Si escuchamos al corazón la inspiración puede dar paso a la idea.

En un momento de la vida nos podemos sentir vacíos, como esa página en blanco, sin saber por dónde empezar para seguir adelante.

Cuantas veces escribimos nuestra historia basándonos en lo que los demás esperan de nosotros, o creamos expectativas y deseos que cuando no se cumplen nos traen frustración y sufrimiento.

Lo bonito sería despertar cada mañana y decirle a la vida: ¡Sorpréndeme, que hoy sea lo mejor para mí! Pero eso requiere de una confianza absoluta, libre de miedo.

Nunca tenemos el control sobre todo lo que nos sucede, pero sí sobre cómo afrontarlo. Si pensamos que lo nuestro es lo peor y nos sentimos mal, estaremos dando alas a nuestros patrones de miedo.



CARMEN BENITO
BIÓLOGA, REFLEXÓLOGA Y TERAPEUTA DE
MASAJE METAMÓRFICO

carmenbenitobioestetica.com

Si observamos con una actitud de calma y serenidad, es posible que esas circunstancias que parecen ponerse en nuestra contra poco a poco puedan cambiar, sobre todo cuando aprendemos a ver también lo bueno que hay en nuestra vida.

Hace unos días me escribía una alumna de Masaje Celular comentándome lo que habían experimentado las personas que estaba tratando. Me decía que sentían un gran bienestar tanto físico como emocional. De hecho, una de ellas, al recibir el Masaje Celular le refirió que había sentido cómo se soltaba en ella toda la rigidez mental que tenía, permitiéndole dar un giro a su manera de actuar.

En mayo tuve una cliente que se había desplazado a España para visitar a su familia. Venía de Miami donde le habían tratado un cáncer de útero. Tenía que regresar para una revisión trimestral y quería que le hiciera Masaje Celular porque se sentía muy nerviosa y con ansiedad por miedo a que los resultados de la revisión no fueran buenos. Se hizo cinco sesiones y cuando nos despedimos me contó que se iba tranquila, con mucha paz; el miedo había dado paso a la serenidad y la aceptación.

En el Masaje Celular trabajamos sobre los patrones que traemos con nosotros desde la memoria del tejido y los centros de energía. Cuando comienza el tratamiento colocamos las manos sobre los chakras, para hacerlo después sobre zonas estratégicas de la espalda, sintiendo como se mueve la fascia y siguiéndola con las manos. La persona normalmente entra en un estado de relajación profunda.

Liberar al tejido es como volver a dejar la página en blanco, reduciendo la influencia de los patrones que nos condicionan

Liberar al tejido es como volver a dejar la página en blanco, reduciendo la influencia de los patrones que nos condicionan. Esto nos permitirá poco a poco crear lo que quiero ahora y en este momento de mi vida. Para conseguirlo primero tenemos que conectar con la paz de nuestro corazón ya que ésta nos ayudará a ver lo que no veíamos antes; que todo lo que tenemos es perfecto. Si dejo de ver sólo lo malo de mi situación y empiezo a ver lo bueno que hay en ella, podré darle fuerza para transformarlo.

La alquimia de la transformación surge de nuestro propio corazón.

El cerebro va cambiando los puntos de referencia en los que basa sus creencias y modificando su bioquímica nos permite llegar a alcanzar un estado de paz y serenidad en el que no todo necesita ser perfecto, sino que todo lo que sucede forma parte de mi aprendizaje, aquello que me permitirá ser yo mismo. Y aunque las circunstancias que viva no sean las mejores, mientras mi corazón permanezca en su centro podré ver en ellas la oportunidad de aprender cómo manejarlas.



Centro de Bioestética

Carmen Benito

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

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

PRÓXIMOS CURSOS

- **Máster de la Técnica Metamórfica al Masaje Celular 3 OCTUBRE**
- **Máster de Reflexoterapia Podal 16 DE ENERO**

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

www.carmenbenitobioestetica.com

Confianza en tu corazón podrás cambiar los patrones erróneos
YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS





ONG PARA EL DESARROLLO

Fuencarral, 45 esc. dcha. 3ª Izda.

683 407 410 - 636 279 480

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	

septiembre

Sábado 14 de 10 a 15/16 a 20 h	
Reiki I	60 €
Sábado 28 de 10 a 14 h	
Taller: Técnicas de estudio y motivación	20 €
Domingo 29 de 11 a 14/16 a 20 h	
El alma y las leyes universales	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



VEGANO

CARPACCIO DE PIÑA

MARINADA CON NUESTRO HELADO CRUDO DE COCO

Ingredientes

- Piña
- Jengibre
- Limón
- Sirope de agave
- Lemon grass
- Manteca de coco
- Anacardos
- Coco rallado
- Grosellas
- Semillas de chía

Procedimiento

1.- Carpaccio: pelar la piña sin dejar semillas, cortar láminas muy finas y colocarlas en táper, aparte rallar una nuez de jengibre, añadir sirope de agave, lemon grass, piel y zumo de un limón. Añadir al carpaccio y reservar.

2.- Helado de coco: remojar 1 kg de anacardos con agua fría, preparar el zumo de 3 limones. Triturar en la batidora los anacardos, el zumo de limón, 300g de sirope de agave, 200 g de manteca de coco y 50 g de coco rallado. Reservar en frío.

Elaboración

En un plato triangular, llenar el plato del carpaccio de piña. En el centro del mismo colocar 3 bolas de helado de coco, rociar con sirope de agave y en las orillas del mismo colocar semillas de chía. En todo el plato colocar frutitas rojas como grosellas, etc.

SOBRE EL LEMON GRASS, HIERBA LIMÓN O CITRONELA

Hierba indispensable en la cocina tailandesa, la vietnamita y de la India. Tiene el aspecto de una rama de apio. En la cocina se pela y utiliza el bulbo junto con la parte inmediatamente superior.

Tiene un sabor intenso similar al limón. Ayuda a dar toques cítricos y agrídulces a los platos. Se usa con pescados, legumbres, sopas, como la Tom Yum tailandesa y té.

Es antimicrobiano, antibacteriano, antiinflamatorio, digestivo, diurético y calma tos y alivia la faringitis o problemas de índole digestivo. Además, es rico en vitamina A, C, ácido fólico, cobre, hierro y magnesio.

PROPIEDADES DEL COCO

Es el fruto del cocotero, se da en India, Indonesia, Brasil y Filipinas. De él se puede beber el agua, que guarda en su interior (tiene efecto isotónico y puede ser utilizada como suero en caso necesario, se puede comer la pulpa fresca o procesarlo y obtener: aceite, manteca, leche (grasa y espesa de delicioso sabor) y harina sin gluten. Tiene alto poder calórico y es rico en proteínas y fibra. Cuenta con vitaminas y minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C y del grupo B. Su manteca contiene manganeso y coco. Su grasa saturada rica en ácido láurico reduce el colesterol "malo", LDL y eleva el "bueno", HDL. Es considerado un superalimento.

La leche de coco es grasa y espesa. Según su dilución, contiene entre un 15 y un 22% de grasa. Es bastante menos que la leche de vaca entera, que está entre el 30 y el 35%, pero si se quiere adelgazar no se recomienda tomar más de 60 ml diarios y debe consumirse siempre de calidad ecológica.

En cualquiera de sus formas es un excelente aliado en la cocina vegana.



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!

CASA DE REPOSO TRES AZULES
Sierra de Gata - Cáceres

**VACACIONES CON
DIETA DEPURATIVA O AYUNO
Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS**

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

PARA MAS INFORMACIÓN Y TARIFAS:
www.tresazules.com
927 44 14 14 - 838 74 51 20
tresazules@gmail.com

Tres Azules
CENTRO DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

Cook & Relax
Disfruta tus vacaciones cocinando sano

AGOSTO
Del 7 al 11

¿Tienes ganas de mejorar tu alimentación de una forma sencilla, rica y adaptable a tu familia y estilo de vida?
¿Quieres conocer las últimas tendencias saludables e integrarlas en tu rutina?
Pues puedes hacer todo eso y, además, descansar y desconectar de tu ritmo diario.

En Préjano, La Rioja

Más información
mmar@laccocinaalternativa.com
TL 697 30 12 59

La Cocina Alternativa
www.laccocinaalternativa.com



LA ESTÉTICA NATURAL FRENTE A LA ESTÉTICA INVASIVA



NATACHA DE CORTABITARTE
TERAPEUTA OFICIAL Y FACIALISTA

kogo.es

“La mayoría de los pacientes quieren cada vez menos cirugías, con lo que las nuevas terapias no quirúrgicas son cada vez más populares. Creo, incluso, que **en el futuro aún ganarán más peso**”.

Dr. Naresh Joshi

E

Estamos en una época de cambio constante donde los antiguos paradigmas ya no nos sirven. La estética tiene que tomar un rumbo nuevo y diferente porque la actual es antinatural e invasiva. Kogo es un cambio de paradigma en la estética cosmética.

En Occidente la filosofía de la ciencia se basa en la premisa de que los seres humanos están separados de la naturaleza y que el mundo al igual que una máquina puede ser desarmado y reducido a sus partes integrantes.

Por lo tanto, ahora en la estética vivimos tiempos muy convulsos porque con este esquema, pensamos que el cuerpo queda reducido a partes estructurales, desde los órganos a los tejidos, de los tejidos a las células, etc.

Muchas personas se sienten estafadas y maltratadas por una estética que no tiene nada de natural

Es fácil encontrar un tejido o rostro envejecido, que se identifique como un problema que pudiera tratarse aisladamente (pómulos sin vida, piel destensada, ...). Los tratamientos faciales en occidente suelen aislar la problemática del rostro como un mecánico que quiere reparar a cualquier precio un problema (inocular sustancias tóxicas, usar técnicas intrusivas). Nunca trata a la persona como un todo.

Nada más lejos de la filosofía oriental, donde la premisa principal es que la vida ocurre dentro del ciclo de la naturaleza. La cultura oriental observa que las personas son ecosistemas muy delicados y los Facialistas son los jardineros que debemos cultivar sin dañar. Lo que hiera a una persona, daña al jardín entero.

El ser humano es un microcosmo y todo está interconectado, nuestro estilo de vida, nuestras emociones... todo se refleja en nuestra piel y en nuestro rostro.

Muchas personas en estos momentos están buscando alternativas para los amenazantes dilemas del cuidado del cuerpo y la salud. ➔



Kogō

La única terapia antienvjecimiento

TRATAMIENTO FACIAL Kogō

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

Odontología Natural y Rehabilitación de la ATM

Dra. Cecilia León

Clinica Pozuelo de Alarcón
c/ Rumanía 3
Tel 911999717

Clinica Madrid
c/ Capitán Haya 47
Tel 911285615

Odontología sin dolor y sin estrés

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

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



La primera
sesión de Kogo
es maravillosa,
con movimientos
lentos y sutiles
para empezar
a drenar los
líquidos que se
instalan en el
rostro, que están
llenos de toxinas

- Tenemos que apoyar el cambio de conciencia. Son muchísimas las personas que vienen a mi consulta porque se sienten estafadas y maltratadas por una estética que no tiene nada de natural.

Lejos quedan los centros de estética que utilizaron nuestras abuelas, donde la persona o la clienta era lo más importante del negocio. Ahora nos convertimos en un número al que van a inocular sustancias tóxicas; ya no existe ningún cuidado ni interés en la persona.

¿Qué conseguimos?

Pues las más afortunadas inyecciones en el rostro, que a veces son dolorosas, dependiendo de quien lo haga. El resto presentará inflamaciones, infecciones, rechazos y alergias a los productos inoculados.

Reflexionemos un momento. Si utilizamos estas técnicas no vamos a ver resueltas nuestras expectativas. En ningún momento van a trabajar los tejidos del rostro con cariño y no van a conseguir movilizarlos para crear el efecto de lifting natural tan prometido.

Una vez más las expectativas de la belleza para las mujeres, no se cumplen. Las marcas invierten grandes sumas de dinero para generar nuevos productos cosméticos o aparatología que en ningún momento surten efecto.

Hay que ser consciente de las decisiones que se toman en estética. A veces cerramos los ojos porque no queremos ver. Pensar que los centros que utilizan las técnicas invasivas prometiendo devolver la juventud del rostro en una sola sesión, es completamente imposible.

Rostro solo tenemos uno y todos hemos visto atrocidades en las caras de familiares, amigos o personajes públicos. Notamos que la persona tiene un rictus hierático sin ningún tipo de expresión.

¿Qué puede hacer Kogo como alternativa a la estética invasiva?

Desde el momento en que una cliente entra por la puerta, va sintiendo que entra en un ambiente completamente diferente. Para empezar una preocupación constante sobre todos los aspectos que van a influir sobre su belleza.

Las marcas invierten grandes sumas de dinero para generar nuevos productos cosméticos o aparatología que en ningún momento surten efecto

Se hace una valoración externa basada en la medicina y las técnicas japonesas de diagnóstico, y más tarde, después de empezar a trabajar en los tejidos existirá un segundo diagnóstico. En este segundo nivel se llega a conclusiones diferentes sobre el estilo de vida de la persona y deficiencias internas o excesos inflamatorios en los tejidos.

Empieza desde el primer momento un trabajo continuado y sutil que va a corregir desde el primer tejido del rostro y cuello hasta el último.

La primera sesión es maravillosa, con movimientos lentos y sutiles para empezar a drenar los líquidos que se instalan en el rostro, que están llenos de toxinas que tenemos que retirar. Estos líquidos van deteriorando el rostro y dejando la piel sin energía volviéndola mate y cetrina.

Una vez que hayamos liberado los tejidos de los líquidos es el momento de utilizar movimientos más rápidos y precisos con los que iremos consiguiendo tensar la musculatura del rostro.

Lo más difícil que existe es la recolocación del ovalo facial. En estos momentos no existen conocimientos en las rutinas occidentales que puedan recolocar los párpados caídos, un doble mentón, flacidez en los pómulos, etc.

Kogo encuentra su expresión en los imperativos orientales de preservar la vida y vivir siempre de acuerdo con la naturaleza.



Los tratamientos faciales en occidente aíslan la problemática del rostro como un mecánico que quiere reparar a cualquier precio un problema (sustancias tóxicas, técnicas intrusivas)

· RETIROS HOLÍSTICOS · VACACIONES · YOGA · MEDITACION · NUTRICION · DETOX · TERAPIAS · CONSCIENCIA · SALUD ·

DEPURA
IBIZA
Living in
Harmony

· www.depuraibiza.com ·



SEXUALIDAD SAGRADA PARA ELEVAR LA CONCIENCIA



D

Desde hace tiempo, se están utilizando nuestros impulsos sexuales para usarlos en beneficio de otros. No hay más que ver como mujeres y hombres son mostrados como envoltorios para vendernos cualquier producto o servicio.

La población se inicia en las prácticas sexuales a una edad cada vez más precoz. Sin estar preparados mentalmente para saber qué es lo que realmente están haciendo. Hay una gran presión mediática a través de series, películas o revistas. Esa presión se refuerza con un uso inadecuado de las redes sociales, donde se incita o incluso coacciona a jóvenes a que tengan relaciones sexuales. Hay una tendencia extendida de que eres un “looser” (perdedor en la lengua inglesa) si no mantienes relaciones.

La energía sexual es un potenciador: al cultivarla incremento la energía que hay dentro de nosotros, sea virtuosa o nociva

La influencia de internet y los medios

A pesar de que hay padres que tratan de educar sexualmente a sus hijos, la presión externa es tan grande que es un verdadero reto conseguir que no se los lleve la corriente. En la actualidad, el principal educador sexual es Internet que nos ofrece mucha información al respecto, pero el problema es que no hay filtro entre una sexualidad saludable, de vibración elevada y otra de perversiones, desviaciones o prácticas sexuales no tan saludables que fomentan energías más densas.

Ese exceso de información puede llevar a la confusión, sobre todo si no se tiene un criterio establecido sobre qué es lo idóneo para uno. Aprendemos a través de la imitación y si lo que vemos es pornografía donde la sexualidad que se muestra es agresiva, sin respeto a la mujer y donde parece que la mujer está preparada siempre para satisfacer a las necesidades del hombre, pues eso es lo que se copia y se repite, aunque a muchas personas no les satisfaga, sobre todo mujeres. En realidad, la sexualidad puede ser mucho más que eso.

Al servicio del corazón

Para el Taoísmo, el centro de operaciones de nuestro cuerpo es el “Co- ➔



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

taocenter.es

SABÍAS QUE...

A pesar de que hay padres que tratan de educar sexualmente a sus hijos, la presión externa es tan grande que es un verdadero reto conseguir que no se los lleve la corriente



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

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

Cr Orense, 9 7ªA - Madrid
915345755 / 664462368
www.ayurvedasalud.com
www.ayuseduca.org






➔ razón”, es el “Emperador” y todo nuestro cuerpo debería estar al servicio del mismo. Virtudes como el amor, la alegría, el entusiasmo o la felicidad tienen que ver con disponer de un corazón energéticamente equilibrado y abierto. Sin duda alguna, nos interesa que nuestra sexualidad también esté al servicio de nuestro corazón pues fomentaríamos una sexualidad de una vibración energética muy elevada.

Vinimos a este mundo de una invitación sexual del Ying de nuestra madre y Yang de nuestro padre. Dependiendo de la calidad energética de ellos y del encuentro sexual que tuvieron nuestros padres, nosotros tendremos una herencia energética determinada.

Si en nuestro día a día nos vamos cargando de estrés, de agresividad, de miedo etc. y no hacemos nada para cambiarlo... ¿Qué pasará, mes tras mes o año tras año? Inevitablemente nos iremos enfermando y a nuestro entorno también. Si, por el contrario, introducimos unas prácticas que nos permitan transformar esa energía nociva que podamos haber experimentado en energías virtuosas, nuestro cuer-

po sagrado que es el cuerpo albergará una energía de alta vibración y eso es lo que rezumaremos.

Energía espiritual sensible

La energía sexual es un potenciador: al cultivarla incrementamos la energía que hay dentro de nosotros, sea virtuosa o nociva. Si hay agresividad en nosotros y no hacemos nada, al entrenar nuestra energía sexual vamos a aumentar esa agresividad. Por eso en nuestra escuela no enseñamos las técnicas de “Tao Sexual” sin haber aprendido a transformar esa agresividad. Sería como darle una pistola a un mono.

La energía sexual es “Energía Espiritual Sensible”, la más elevada que tenemos y es muy importante ser consciente al servicio de quién la ponemos.

Todos sabemos que somos fundamentalmente energía y que la energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma. Muy pocos vivimos como esos seres energéticos que somos y muchos menos transformando esa energía en la de mejor calidad posible.

Alquimia taoísta

Lo que conseguimos al realizar prácticas taoístas es mover la energía por nuestros canales energéticos o meridianos, fomentando su flujo para que donde haya bloqueos se liberen y donde haya carencias llegue y nutra. Con las prácticas taoístas también hacemos transformación de nuestra energía, transformamos nuestro plomo en oro, esa es la "Alquimia Taoísta".

Si introducimos este tipo de técnicas en el día a día, de alguna forma cogemos las riendas energéticas de nuestra vida pues elegimos la vibración que deseamos albergar en nosotros. Ya no podremos responsabilizar a nuestra pareja, a nuestros jefes o a la sociedad de que las cosas no nos vayan bien. Transformamos nuestra vibración interna y cambiamos nuestra vida.

Nos interesa que nuestra sexualidad también esté al servicio de nuestro corazón pues fomentaríamos una sexualidad de una vibración energética muy elevada

Desde hace miles de años, ha existido una sexualidad sagrada, que está al servicio del crecimiento de conciencia del despertar del ser humano. Es algo que nos suena muy lejano y lo tenemos dentro de nosotros. Tan sólo necesitamos recordarlo y cultivarlo.

Me encuentro, en las formaciones de Tao sexual que impartimos, que lo primero que necesita hacer el estudiante es deshacer el camino andado pues la conducta sexual que ha aprendido es en muchos casos muy limitada, limitante, al servicio de bajas pasiones y de la que no son dueños al cien por cien. El dragón alado les maneja en lugar de ser ellos quienes guían.

Para mí, es importante ser consciente de lo que somos y de lo que queremos ser. Si abrimos nuestro corazón, fomentamos nuestras virtudes y cultivamos nuestra energía sexual, potenciaremos lo mejor de nosotros y crearemos un camino de crecimiento energético, de elevación de conciencia y desarrollo espiritual para nosotros y todo lo que nos rodea.

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.

26 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 Lezusa (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



estilo de vida
espaciohumano.com

DEL ASANA CORPORAL AL ASANA MENTAL



RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza



No hay asana como una adecuada actitud mental de atención, alerta, sosiego y ecuanimidad. Pero por el serio y riguroso trabajo consciente sobre el cuerpo podemos efectuar el cultivo metódico de la atención, interiorizarnos y conseguir meditar a través de nuestra corporeidad, captando no sólo sus sensaciones burdas, sino las más sutiles, inspiradoras y transformativas.

A través del asana o esquema corporal, conectamos no sólo con el cuerpo, sino con sus energías, percibiendo con nitidez ese vínculo energético entre el cuerpo y la mente que es la respiración.

El yoga es una práctica y una actitud de vida, enseñanzas y métodos para poder humanizarnos y ennoblecernos

En el verdadero hatha-yoga, tan diferente al yoga-contorsionista o puramente atlético, el cuerpo se convierte en una valiosa herramienta para estabilizar la mente y girarla hacia su fuente. La ejecución del asana debe ser lenta y llevada a cabo con mucha atención, y la detención del mismo es una oportunidad preciosa para vivir estrechamente no sólo la corporeidad, sino sentirse en lo profundo a uno mismo y conectar con el lado más quieto y revelador de la mente.

Realizado de acuerdo a sus auténticos requisitos, el asana se convierte en una eficiente técnica de contramecanicidad. Nos ayuda a desautomatizar y así ir saliendo del campo de nuestro yo-robótico. ➔

SABÍAS QUE...

A través del asana conectamos no sólo con el cuerpo, sino con sus energías, percibiendo con nitidez ese vínculo energético entre el cuerpo y la mente que es la respiración

CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA

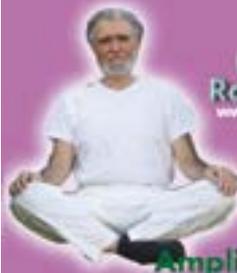


Dra. Jing-Xin Liu
Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis, Obesidad, Tabaquismo...

ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA

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

SHADAK
Centro de Yoga



Dirigido por: **Ramiro Calle**
www.ramirocalle.com

91 435 23 28
Amplios horarios

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



CONSULTAS

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

CURSOS

- **Conferencia LAS INFINITAS POSIBILIDADES DE LA ESCUCHA**
12 de septiembre en MADRID
- **OEC - Osteopatía Estructural con intención Craneal**
19, 20, 21 y 22 de septiembre en MADRID
- **PBP - El Poder Biológico de la Palabra**
28 de septiembre en MADRID
- **OC - Seminario completo de Osteopatía Craneal**
17, 18, 19 y 20 de octubre en MADRID

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



Sergio Gozalo

Cuando el asana se ejecuta con la actitud correcta, se convierte en una herramienta no solo de captación física, sino también energética y ayuda a acumular prana y a lograr que fluya con entera libertad

- ➔ Nada es gratuito en el asana, que consta de tres fases: hacer, mantener y deshacer, y que debe ser asociado a una mente perceptiva y concentrada. Así uno desautomatiza las tendencias mecánicas del cuerpo, de la respiración (al hacerla pausada y más consciente) y de la mente (evitando su dispersión).

Aunque hay, por supuesto, grandes meditadores, y siempre los ha habido, sin practicar las posturas de yoga u otras técnicas del hatha-yoga, este sistema yóguico es una ayuda para poder practicar el radja-yoga u otras formas de yoga, toda vez que se pone la corporeidad al servicio, también, de la evolución consciente. Los asanas, el pranayama, la relajación profunda y otras valiosas técnicas del hatha-yoga se convierten en una herramienta útil en la búsqueda interior y de ahí la sentencia yóguica que reza: “El hatha-yoga es como una escalera al radja-yoga”.

Como confidencio en mi “Autobiografía Espiritual”, yo mismo durante un tiempo, cuando entré en el yoga a la edad de quince años, subestimé injustificadamente el hatha-yoga, como si fuera un subyoga no suficientemente valioso en la senda de la autorrealización. Pero enseguida me percaté de que es una ayuda que no debemos ignorar, puesto que en este plano de existencia estamos acompañados por una organización psicosomática.

Al día de hoy, a mis ya casi setenta y seis años, sigo practicando a diario los asanas, el pranayama y otras técnicas del hatha-yoga, pues así no sólo favorezco mi cuerpo físico, sino que purifico y equilibrio mi cuerpo energético. Nunca olvido, empero, que el camino más directo hacia lo Incondicionado es la meditación, pero que el cuerpo, además de procurarnos placer y dolor, también puede ser de gran ayuda en la larga marcha hacia la libertad interior.

Cuando el asana se ejecuta con la actitud correcta, se convierte en una herramienta no solo de captación física, sino también energética y ayuda a acumular prana y a lograr que fluya con entera libertad. Entonces las técnicas del hatha-yoga se convierten en meditativas y trabajan en tres niveles: el cuerpo, la energía y la mente.

Pero lo ideal es siempre complementar la práctica del hatha-yoga con la meditación, y así entrando por el cuerpo llegamos a la mente y entrando por la mente llegamos al cuerpo. De esa manera atendemos y estabilizamos nuestra organización psicosomática y la ponemos toda ella al servicio de la evolución de la consciencia.

Hay que dar la bienvenida a todos los métodos que nos ayuden a apaciguar la mente, pacificar las emociones y avanzar en el viaje hacia los adentros. El yoga es como una gran farmacia donde hay toda suerte de “medicamentos” para poder armonizarnos, pero para ello no basta con leer el prospecto del medicamento y es necesario ingerirlo.

El yoga es un el primer método de mejoramiento humano del Orbe y por eso hay que velar por su legado y no dejarse confundir por modas absurdas, posturo de pasarela y esos grandes festivales en lo que prima la diversión banal, pero no el auténtico y riguroso sentido del yoga y el inevitable esfuerzo que hay que desplegar para practicarlo con motivación y asiduidad.

Es como cuando alguien me pregunta por el “Día del yoga”. Y respondo con cierta ironía: “¡Ah!, ¿hay un día para el yoga? Pensé que todos los días son idóneos”. El yoga es una práctica y una actitud de vida, enseñanzas y métodos para poder humanizarnos y ennoblecernos.



Lo ideal es siempre complementar la práctica del hatha-yoga con la meditación, y así entrando por el cuerpo llegamos a la mente y entrando por la mente llegamos al cuerpo

[SIGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN ESPACIOHUMANO.COM/BLOGS/EL-BLOG-DE-RAMIRO-CALLE/](http://SIGUE_EL_BLOG_DE_RAMIRO_CALLE_EN_ESPACIOHUMANO.COM/BLOGS/EL-BLOG-DE-RAMIRO-CALLE/)



SÍ, HAY DIFERENCIAS

靈氣

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**



EL YOGA DE PATANJALÍ PRÁCTICA Y DESAPEGO

Abhava-pratyayalambana vrttir nidra

La modificación mental que implica una ausencia de todo tipo de actividad mental se denomina sueño.

¿De qué forma más clara puedes describir el sueño? El sueño es una modificación mental porque aún es una experiencia de la mente, pero hay ausencia de todo tipo de actividad. Soñamos, pero durante el sueño profundo, la mente está en blanco. Es un vritti (modificación de la mente), nuestro vritti favorito, pero no es el samadhi (realización del Ser).

Anubhuta visayasampramosah smrtih

La memoria es la retención de las experiencias pasadas.

Mozart podía tocar el piano y componer cuando tenía cuatro años. ¿Cómo era posible? Sus habilidades estaban en su memoria, almacenadas en la mente subconsciente, que permanece de una vida a la siguiente. Pero de la misma forma que hay memorias positivas, las hay negativas y cuando comienzas a aquietar la mente, el banco de la memoria se hace muy activo.

Para liberar la mente de las diferentes formas de pensamiento, es necesario practicar con regularidad

Cuando se practica Yoga durante muchos años, determinados pensamientos que no podías ni imaginar afloran en la mente. Éstos pueden convertirse en una importante prueba en nuestras vidas. De repente una persona renunciante (sannyasin), puede desear tener una relación sentimental, bienestar y poder. Este es el poder de la memoria, de smriti, realmente un obstáculo importante. Por ello necesitamos un maestro, alguien que este experimentado en el manejo de esas situaciones.

El Raja Yoga nos previene de que smriti es un grupo de pensamientos que se activa a través de la práctica (Sadhana). Cualquiera que haya practicado muchos años sabe que cuando la memoria se activa, no te reconoces como persona. Es como encontrar una piedra oscura y mate y cuando la pulimos nos damos cuenta que es un brillante. A medida que abrimos la mente, la memoria y el ego comienzan a aparecer. Primero debemos tomar conciencia de este proceso y luego, con cuidado, no identificarnos con lo que aparezca, porque el Ser Real es el atman que hay en su interior.

Abhyasa vairagyabhyam tan nirodhah.

El control de las modificaciones mentales se consigue mediante la práctica y el desapego.

Las diferentes formas de modificaciones mentales que nos causan sufrimiento pueden ser controladas mediante dos sistemas.

El primero es abhyasa, que significa práctica. Consiste en aplicar el recuerdo adecuado en nuestra “chitta”. Es la práctica de recordar el Ser. Esta renuncia a anteriores modificaciones erróneas es una purificación de la memoria. Cambiando el recuerdo cambia nuestro carácter. Las escrituras y las biografías de los maestros nos dicen que somos el Ser. Entonces nos decimos a nosotros mismos: “yo no soy esto, no soy aquello, soy el Ser”. Abhyasa es una práctica preventiva.

La segunda práctica es vairagya, desapego. Significa que no nos identificamos con lo falso, sino con lo real. En ocasiones se cree que vairagya significa que carecemos de amor y de compasión, pero esto no es cierto. Si alguien se cae y se hace daño no lo ignoramos y pensamos, “es su karma”. No, incluso aunque sea su karma, mostramos compasión. La práctica más elevada del desapego consiste en no identificarnos con nuestros propios pensamientos, en renunciar a nuestros propios pensamientos.

Abhyasa y vairagya se practican durante la meditación. Vairagya, en su estado más elevado, es la renuncia a los pensamientos. Abhyasa significa centrar los pensamientos en el Ser.

Tatra sthitau yatno 'bhyasah.

Abhyasa es el esfuerzo continuo para establecer un sólido control sobre las modificaciones mentales.

Para liberar la mente de las diferentes formas de pensamiento, es necesario practicar con regularidad. En la Bhagavad Gita, el Señor Krishna le dice a Arjuna que abhyasa es la identificación con la naturaleza más elevada, el Ser o atman y que no sólo se practica durante la meditación, sino que se transforma en práctica en nuestra vida.



“Yoga Sutras de Patanjali” versión comentada realizada por Swami Durgananda

CURSOS TANTRA VITAL
Amor y Naturaleza

Amarte más para amar mejor

Crecer con gozo

Mejorar tus relaciones. Sexualidad plena

www.escueladeamor.es ☎ 619 548 906

Yoga Sivananda
 Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS Y FORMACIÓN DE PROFESORES

 tlf 91 361 51 50

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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

Teresa Peláez
 Terapeuta y consultora nutricional

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

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

TESTS:

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



VACACIONES UNA FUENTE DE SALUD

En anteriores vacaciones, ¿te has sentido descansado, fresco y recargado?



Estamos inmersos ya en el verano. El calor y el talante ocioso, las ganas de desconectar se notan en el rostro de la mayoría de nosotros. Muchos ya tienen plan para el verano; otros todavía lo tienen en el aire.

Me gustaría que te tomaras un tiempo para hacer unas pequeñas reflexiones.

Cuando te paras a pensar en tu destino vacacional, ¿qué prima en tu decisión?



DANIEL GARCÍA
ALMA DE TAO

almadetao.com

¿Realmente estás decidiendo unas vacaciones en las que vas a reponer del cansancio de todo el año, o va a seguir siendo un palizón?

¿Te planteas cómo te gustaría sentirte al volver del verano?

¿Sólo piensas en el lugar y no en cómo va a volver tu mente y tu cuerpo?

¿Tienes en cuenta tu salud a la hora de decidir tus vacaciones?

En anteriores vacaciones, ¿te has sentido descansado, fresco y recargado?

Tómate un rato para reflexionar, para que sientas qué necesitas. Tómate tu tiempo para visualizar qué quieres realmente para este verano y para sentir como quieres estar en septiembre, a la vuelta de las vacaciones.

¿Qué tal te sentaría una semana de vacaciones dedicadas a tu salud, a encontrarte contigo mism@, para que afrontes la nueva temporada con renovadas energías?

¿Te gustaría vivir un periodo de descanso en el que hubiera prácticas colectivas para recuperarte, cuidarte mejor y volver a conectar con tu cuerpo y con tus ritmos biológicos internos?

Muchos de nosotros nos damos cuenta con el tiempo que es muy importante, tal vez vital, lograr un equilibrio en nuestro estilo de vida. Pero el ritmo de hoy en día no nos lo pone fácil. Vivimos en una inercia de estrés y prisa muy complicada de sosegar. No nos queda tiempo ni ganas para instaurar un estilo de vida acorde con nuestra naturaleza y nuestras necesidades. Apenas nos podemos parar a reflexionar, y a veces sentimos que es demasiado tarde y se ha asentado en nosotros una sensación de hastío o pereza...

Porque ¿nos hemos planteado cómo queremos que sea nuestra vida?, ¿nos hemos parado a planificarla? Con las herramientas que tenemos, ¿podríamos hacer los cambios necesarios para vivir de otra manera?

Muchos son los años que llevo dedicándome al cuidado de la salud, tanto como una búsqueda personal, como para acompañar a otros en su propio camino. He viajado por los confines del globo para descubrir distintas formas de atender las necesidades del cuerpo, desde las formas más ortodoxas como las vías universitarias, hasta las disciplinas orientales que he transmitido durante años. Y me he dado cuenta de que cuidarse es la gran inversión de la vida. No como algo teórico, como dice todo el mundo, sino como una forma de ser y estar en el mundo.

Unas vacaciones reconfortantes deberían proporcionarte momentos de paz, para estar en la naturaleza y poder dar paseos reconfortantes y así recuperar la sensación de comunión con el entorno

Unas vacaciones reconfortantes deberían proporcionarte momentos de paz, para estar en la naturaleza y poder dar paseos reconfortantes y así recuperar la sensación de comunión con el entorno. También es muy sanador vivir momentos de humor, risas, carcajadas y distensión.

Sería idílico encontrar un programa vacacional para aprender a cuidarte, mitigar problemas de salud y sentirte más complet@, con múltiples actividades que ahondan en conceptos básicos como la atención plena, respiración saludable, movimiento desde el Core o centro del cuerpo, escucha de las sensaciones y emociones, canalización de las mismas para una buena autogestión. Todo esto mediante dinámicas grupales de meditación, danza, ejercicio terapéutico, psicología transpersonal y Gestalt, en las que recuperar el contacto con tu fuero interno.

Te deseo un verano disfrutón y regenerador

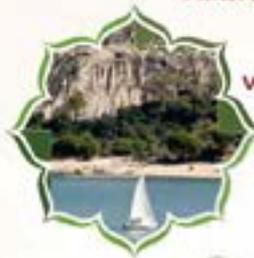
VIVIR EN EL TAO

Camino para una vida plena y saludable



RETIRO DE VERANO

19 – 25 agosto – San Martín de Valdeiglesias
Impartido por Daniel García - Liu Zheng - Ángel García
Autores del libro "TAO para VIVIR"



Te invitamos a disfrutar de unas vacaciones diferentes en contacto con la naturaleza de la mano de un equipo de profesionales con los que además de aprender herramientas para mejorar tu calidad de vida te harán disfrutar de una experiencia única.

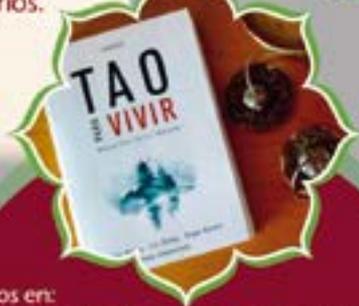
Realizaremos diferentes prácticas basadas en la filosofía del Tao que consistirán en ejercicios para activar la energía de nuestro cuerpo a través del movimiento, practicaremos técnicas de meditación dinámicas, recibirás valiosos consejos de salud que podrás incorporar a tu vida diaria, saldremos a pasear por la naturaleza practicando ejercicios



al aire libre y realizaremos dinámicas de grupo para disfrutar y divertirnos.



Todo ello combinado con actividades que nos ofrece la zona como visitar el Bosque Encantado, practicar el Tiro con Arco y adentrarnos en senderos rodeados de árboles centenarios.



Síguenos en:

@danielgarcia_tao
@almadetao
@liuzheng_medizen

DanielGarciaTao
Almadetao
Liu Zheng

Precio 750€ pensión completa.
Para información, reservas y consultar promociones:

677 455 438 vivireneltao@hotmail.com

danielgarciaaperezjuana.com



Sergio Fernández

es divulgador de herramientas de desarrollo personal y profesional que ayudan a transformar la vida de muchas personas a través de los cursos y seminarios del Instituto Pensamiento Positivo (pensamientopositivo.org) que dirige. Sus videos en YouTube (Pensamiento Positivo 1) cuentan con miles de visualizaciones.

LIBERTAD FINANCIERA

CLAVES PARA QUE EL DINERO DEJE SER UN PROBLEMA



Hace 10 años Sergio Fernández se dió cuenta de que necesitaba aprender sobre dinero si no quería estar pasando dificultades el resto de su vida. Así que hizo lo que siempre hace cuando quiere saber algo: leer.

Pero encontraba un salto tremendo entre las enseñanzas y su situación: “¿Cómo hago yo – pensaba- para pasar de mi cuarto interior izquierdo de Lavapiés a los chalés de los que me hablan en esos libros? Ese espacio enorme es el que está dificultando que muchas personas mejoren su situación económica porque al final mejorar tu situación económica supone básicamente hacer un cambio de mentalidad”.

Así que 10 años después, tras el éxito de sus libros anteriores como *Vivir sin Jefe* (2009), *Vivir sin Miedos* (2010) y *Misión Emprender* (2017), entre otros, y ya como director del Instituto Pensamiento Positivo, acaba de publicar el libro que le hubiera gustado leer, “*Libertad Financiera*” (Ed. Plataforma Actual), un libro a la vez práctico y filosófico, que concilia el aspecto terrenal de las facturas, impuestos, ahorro, jubilación, inversión, hipoteca,... con el aspecto espiritual y energético del dinero.

MÁS ALLÁ DE “EL SECRETO”

Pero no todo es mentalidad. *Libertad Financiera* va más allá de libros como “*El Secreto*”. Sergio Fernández dice al respecto “No veo discrepancia con *El Secreto*. ¡Mira qué bien: lo piensas y lo tienes! Pero yo por si acaso voy a madrugar, me voy a hacer el Excel, voy a vigilar mis inversiones y voy

a leer para aprender.

Además del cambio de mentalidad hacen falta herramientas. Así que el libro *Libertad Financiera* sirve para facilitar ese cambio de mentalidad y esas herramientas concretas”.

ESPIRITUAL + TERRENAL

P. La otra cara de la moneda son libros sobre dinero e independencia financiera que solamente se enfocan en números, y no hablan nada del aspecto espiritual del dinero, de la energía del dinero

S. “Yo no tengo conflicto en mezclar la parte espiritual con la parte terrenal. Igual leo “*Un Curso de Milagros*” que hago un curso de marketing online. Igual te reconozco que la riqueza se crea en la mente, pero también es verdad que hay que llevar un Excel con el control de ingresos y gastos.

A mí me interesa el dinero en tanto en cuanto una herramienta que nos ayuda a tener mayor libertad y nos ayuda a cumplir con nuestro propósito en el planeta Tierra. El dinero de por sí me parece tan interesante como un radiador o como una bujía de un automóvil.”

CREENCIAS NEGATIVAS SOBRE EL DINERO

P. Buscas que la gente se reconcilie con el dinero.

S. Ojalá sirva. El hecho de que mucha gente esté peleada con el dinero está empobreciendo este mundo no en un sentido económico sino en un sentido literal. Está impidiendo que muchas per-

sonas aporten su propósito, sus dones y talentos a los demás.

La mayor parte de la población mundial tiene problemas con el dinero lo que significa que están peleados con el dinero, que tienen creencias negativas con el dinero que tienen, que no están en paz con la energía del dinero y eso genera un montón de problemas en el día a día.

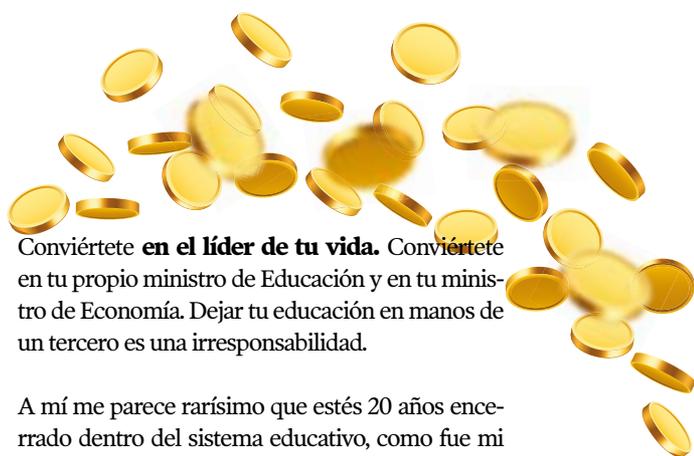
Si una persona tiene envidia difícilmente va a poder tener aquello de lo que tiene envidia

Y este libro trata de poner sobre la mesa consciencia. Cuéntate la verdad porque eleva el nivel concienzudo y nos hace libres. Cuéntate la verdad respecto del dinero. Si estás peleado con el dinero, no pasa nada, ya lo solucionaremos, pero cuéntate la verdad.

CONVIÉRTETE EN TU PROPIO MINISTRO DE EDUCACIÓN Y EN TU PROPIO MINISTRO DE ECONOMÍA

P. Dices que el sistema está diseñado para generar pereza en la gente. ¿Qué parte de responsabilidad deberíamos tomar cada uno ante el tema del dinero?

Una de las apuestas decididas que hago es por la responsabilidad y por el compromiso personal. Los seres humanos no vamos a mejorar hasta que no nos comprometamos con mejorar nuestra propia vida. Hemos dejado demasiadas áreas de nuestra vida en manos de terceros. Es muy complicado obviar principios evidentes de la vida como que uno tiene que responsabilizarse de su propia existencia y esperar que tu existencia vaya bien.



Conviértete **en el líder de tu vida**. Conviértete en tu propio ministro de Educación y en tu ministro de Economía. Dejar tu educación en manos de un tercero es una irresponsabilidad.

A mí me parece rarísimo que estés 20 años encerrado dentro del sistema educativo, como fue mi caso y salga con una hipoteca a 35 años. Es impresionante que en 20 años no te enseñen a firmar una hipoteca, cosas básicas de la vida como leer un contrato, entender cómo se gana el dinero, cómo se protege, cómo se pueden mejorar mis ingresos.

P En Libertad Financiera mencionas la importancia de cuidarse también para ser próspero

S. No existe desarrollo profesional sin desarrollo personal. En cualquier caso, aunque consigas desarrollo profesional y dinero, si tienes tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu espíritu hecho unos zorros de poco te va a servir.

Si estamos peleados con el dinero no podemos llevar a cabo nuestros propósitos

El ser humano está compuesto de cuatro energías: la física, el cuerpo, la intelectual, las ideas, lo emocional, las relaciones que establecemos con los demás, y lo espiritual, la parte trascendente, la parte de propósito vital. Cuando tenemos esas cuatro energías en orden es mucho más fácil que el dinero se manifieste de manera natural.

Al final el dinero es una representación del valor que tú aportas en el mundo, de que tu energía está equilibrada, porque en un universo abundante lo natural es tener dinero para poder vivir con abundancia. ➔

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 Cádiz
- ★ Del 3 al 8 de septiembre en Cádiz

Más información en: 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

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@espacioumano.com
espacioumano.com



➔ **P. ¿Cuál es tu concepto de abundancia?**

S. La abundancia es algo muy grande que tiene riqueza económica, emocional, intelectual, física. La riqueza económica es una parte más de muchas riquezas y, si lo observas, la pobreza económica rara vez aparece aislada; normalmente aparece en un patrón vibracional que incluye pobreza de relaciones, o física, o intelectual, o pobreza de otros aspectos.

La riqueza se crea en la mente, pero también es verdad que hay que llevar un Excel con el control de ingresos y gastos

O mejoras tú como ser humano en tus cuatro dimensiones o tu economía no va a mejorar porque si el dinero viene de fuera se acabará yendo.

P. Me ha llamado la atención los datos de futbolistas y jugadores de la NBA arruinados que mencionas...

S. Con 21 años me dediqué a ir a concursos de televisión y conocí mucha gente que ganó dinero y sistemáticamente todos lo perdieron. Hay un principio de la vida que es el Hacer,

Ser, Tener. Si yo cambio en el Tener, tengo dinero como consecuencia de ir a un concurso (o jugar lotería) pero no cambia al Ser al final el Tener se va a volver a adecuar al Ser.

Cuando tu nivel económico cambia de golpe si tienes tu mente para ganar 1000 euros al mes y de repente ganas 1000 millones, sucede uno de estos dos desenlaces: o tu nivel de Ser cambia drásticamente y se va al de 1000 millones o los 1000 millones vuelven a ser 1000 euros. Tú no puedes tener mentalidad de 1000 euros y gestionar 1000 millones.

P Cuentas en Libertad Financiera que hay cuatro emociones que alejan la riqueza.

S. Si, esas emociones son la envidia, la crítica, el rencor, y el miedo. La envidia que se cura con la admiración. Si una persona tiene envidia difícilmente va a poder tener aquello que envidia.

Si yo te tengo envidia, por ejemplo, porque tienes un buen coche estoy generando un pensamiento de escasez que piensa que hay pocos coches como ese en el mundo, que piensa que tú lo tienes porque te ha tocado gratis o algo por el estilo y que yo no. Solo puedo tener envidia si pienso que yo soy muy inútil y que no

tengo capacidad (o no estoy dispuesto), de hacer lo necesario, estudiar, aprender y a trabajar lo que haga falta.

P. ¿Cómo relacionas el rencor a los padres y el dinero?

S. Simbólicamente los padres son la vida. Cuando alguien no está en paz con los padres, no está en paz con la vida. En muchas ocasiones he observado que cuando las personas están peleadas con sus padres difícilmente les va bien de dinero. Una de dos o estarás en carencia, en la ruina, que es una de las maneras más fáciles que tenemos los hijos de demostrar a nuestros padres que lo hicieron mal, o si te va bien lo puedes hacer por compensación.

Ponte en paz con los padres. No sé si te vas a hacer más rico, pero vas a vivir mucho mejor y cuando uno vive mejor el dinero fluye de manera más natural en la vida.

P. ¿Y cómo influye el miedo?

S. Vivimos en un mundo que en el plano de lo físico es dual: o hay miedo o hay amor. O me enfoco en lo que quiero o me enfoco en lo que no

quiero. Y cuando me enfoco en lo que no quiero, lo que estoy haciendo es atrayéndolo a mi vida. Si tengo miedo de no tener dinero lo que acabaré haciendo es acciones que acabarán atrayendo a mi vida aquello que no quiero, porque la vida en su profunda abundancia y generosidad nos va a facilitar aquello en lo que más pensamos antes que aquello que queremos

P. Entonces necesitamos tener conciencia de nuestros pensamientos y palabras

S. La palabra genera realidad, es lo que une el mundo de lo no físico con el mundo de lo físico. Las palabras están expresando una manera de pensar y una manera de pensar se va a traducir en unos resultados económicos.

De hecho, los pensamientos y las palabras son pronósticos de futuro. Tú puedes saber cómo te va a ir el año que viene en función de cómo estás hablando hoy. El éxito es una ciencia que se aproxima mucho a las matemáticas solo que no se sabe el momento; te dice dos más dos, son cuatro, lo que no sabes si va a ser mañana o dentro de una década, pero es seguro.



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

✉ iph@institutopotencialhumano.com



¿QUÉ TE QUIERE DECIR TU ANSIEDAD?

Escucha, comprende y entrena tu cerebro para encontrar el equilibrio



Al sentir que no hay salida se dispara la ansiedad como una respuesta del organismo ante una situación de preparación para luchar o huir



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (B-02759)

centroflordelis.com

La ansiedad es la respuesta del organismo ante una situación considerada como amenazante. Es decir, un estímulo neutro desencadena una respuesta condicionada, reaccionando el cuerpo como una amenaza y poniendo en marcha todo el mecanismo de alerta para hacer frente a esa situación considerada como amenazante.

El problema se presenta cuando la persona considera desproporcionada la respuesta de su organismo ante una situación que no considera a primera vista tan amenazante, como para esa reacción. Por lo tanto, lo que la persona vive conscientemente es incoherente o desproporcionado con la respuesta que tiene su organismo y normalmente se comprende cuando se toma consciencia de la causa inconsciente que hay detrás de la situación. Por ejemplo, una persona que ha vivido una situación traumática podría tener ansiedad ante un peligro que asocia con la experiencia traumática.

La ansiedad también suele dispararse cuando la persona se siente entre la espada y la pared entre lo que desea hacer y los miedos y creencias limitantes que le impiden hacerlo. Al sentir que no hay salida se dispara la ansiedad como una respuesta del organismo ante una situación de preparación para luchar o huir.

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

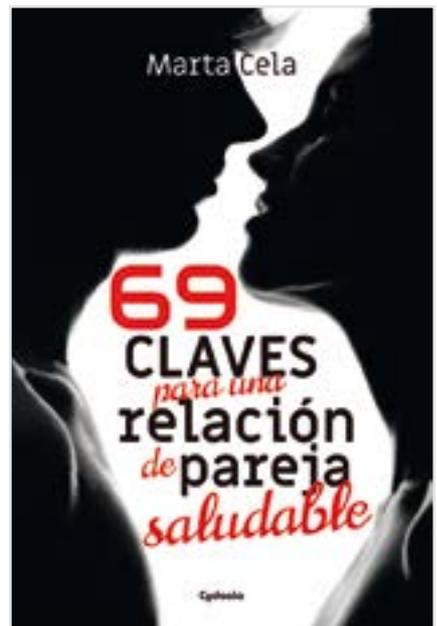
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Soluciones:

1. Psicoterapia: Un proceso de psicoterapia puede ayudar a ver el origen de la ansiedad y lo que está tratando de comunicar a la persona que la sufre. Cuanto más intensa sea la ansiedad, de mayor importancia es escucharla. En ocasiones se esencial recurrir a un profesional para ver lo que sucede inconscientemente y llegar así a la raíz de lo que el síntoma trata de manifestar para que pueda desvanecerse; así la persona dejar de tener ansiedad tras haberla comprendido. Además, un proceso terapéutico ayudará a la persona a tomar las decisiones en la dirección adecuada y recuperar la fuerza para poderlo hacer.

2. Neurofeedback dinámico: Es considerado por muchos el sistema de Neurofeedback más avanzado del mercado. Es totalmente natural y utiliza estímulos auditivos como la música y audiovisuales como imágenes en una pantalla, para que el cerebro se reorganice y encuentre un equilibrio. Es una herramienta, que ayuda a la persona a regularse para que su cerebro no tome automáticamente una respuesta de luchar o huir cuando en el momento presente no se presenta una amenaza potencial. También ayuda a reducir la respuesta de miedo repercutiendo en su forma de pensar, sentir y actuar, pudiendo tomar las decisiones más adecuadas y mejorando la calidad de vida.

Es en la combinación de ambos donde podemos encontrar una solución más completa, por eso es lo recomendando desde un punto de vista profesional. Gracias a la psicoterapia tenemos la oportunidad de comprender el origen del conflicto y gracias al Neurofeedback dinámico podemos ofrecerle la oportunidad a nuestro cerebro de autorregularse y encontrar el equilibrio respondiendo el cuerpo adecuadamente frente a las situaciones que antes generaban ansiedad.



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

y Triunfa en el Amor

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

A LA VENTA EN

Las principales librerías y

Consíguelo dedicado en www.martacelaflordelis.com

Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

Neurofeedback dinámico
Análisis Sistema Familiar
Constelaciones Familiares

SESIONES PRESENCIALES:

- Lunes 15 - Miércoles 17 de Julio
- Lunes 22 - Martes 23 de Julio
- Lunes 5 - Miércoles 7 de Agosto

Talleres de Constelaciones Familiares

Viernes 5 Julio a las 16h
Martes 23 Julio
Martes 6 Agosto a las 9h

Cursos Intensivos de Fin de Semana

Dinero, Economía y Abundancia
Jueves 29 y Viernes 30 de Agosto

Familia y Relaciones Familiares
Viernes 20 y Sábado 21 de Septiembre

Éxito y Bienestar en la Pareja
Viernes 18 y Sábado 19 de Octubre

CENTRO Flor de Lis

Marta Cela Álvarez
Psicóloga Colegiada (M-24363)
Psicóloga Transpersonal - Terapeuta Regresiva
Consteladora
MADRID - MALLORCA - ONLINE

629 65 96 28 info@centroflordelis.com

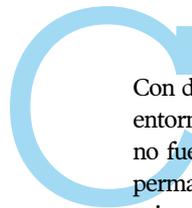
@martacelaflordelis @MartaCelaAlvarez
 @centroflordelis @martacela_psicologa

www.centroflordelis.com

MARTA CELA + PSICÓLOGOS

¡NUEVO LIBRO!

69 Claves para una relación de pareja saludable
(Ediciones Cydonia, Autora Marta Cela)



Con demasiada frecuencia oímos decir con amargura a personas de nuestro entorno, (e incluso alguna vez, nosotros mismos), que la vida es dura, que “si no fuera por estos momentos...” Pero al mismo tiempo nos contradecemos permanentemente, al decir que la vida es muy corta... que todo pasa muy deprisa... ¿En qué quedamos?

Creo que todo es porque no desconectamos, el “piloto automático”, en el que la sociedad nos quiere; no somos más que puros consumidores. Y así, todo se sucede a gran velocidad. Nos mantienen permanentemente haciendo cosas, corriendo, e incluso en los momentos de ocio, nos venden como estar distraídos. Todo, lo que haga falta, menos tomar conciencia, tener criterios propios, ser uno mismo, ¡No! Eso es muy peligroso, eso es de personas raras y marginales.

El resultado: No nos enteramos. Tenemos la sensación (y es que es así) de que la vida se nos va. Se nos olvidó vivir.

Si habéis ido alguna vez, algún retiro de silencio, habréis comprobado, lo largo que se puede hacer un día, en particular a las personas que viven continuamente aceleradas. Y todos los días dicen que tienen 24 horas, yo no lo creo, pero esa es otra cuestión. El caso es que si tienen el mismo “tiempo físico”, sin embargo, las horas que en nuestra vida cotidiana no dan para nada, si estamos en silencio, sin hacer nada son una eternidad.

¿Que podemos hacer?

Para nosotros esta muy claro; “Desconectar”. Y es posible, ¡Creedme!
No hacen falta cambios exteriores radicales; no es necesario romper con todo. Al contrario, al ser más conscientes de todo posiblemente tengamos que seguir haciendo aparentemente las mismas cosas, sobretodo si con ella nos ganamos el sustento. Pero desconectando el “modo piloto automático” todo será lo mismo, pero completamente diferente; nos sentiremos mucho mejor. Porque por mucho que intentemos disimularlo, a nuestro sagrado inconsciente, no lo engañamos. El inconsciente lo detecta. El consciente se enfada; no

Desconecta el piloto automático

Sí, porque es así como vivimos, por eso todo pasa tan deprisa. Cuando nos paramos nos aburrirnos, no sabemos que hacer, nos sentimos solos. No sabemos disfrutar del momento

le gusta que le contradigan. Se produce una reacción de negatividad. Inicialmente puede parecer duro reconocer, darse cuenta, pero al poco tiempo nos compensará y se generará la necesidad de una nueva situación de vida.

Sólo debemos evitar generar más negatividad. Si esa energía está ahí, por muy desagradable que te pueda resultar comprobar el estilo y modo de vida que llevamos, por favor, que ello no sea origen de más negatividad. Al contrario, empléala, détéctala, y de ninguna manera admitas el papel de víctima: no te quejes, y tampoco te culpes. Parece una energía muy negativa, pero no lo es: ¡Aprovéchala! Es la señal de que tienes que estar más presente.

Permítetelo, pasea, trabaja, come, descansa, corre, ama, sufre, pero mira, oye, huele, toca, intenta desconectar, del modo piloto, en una sensación de abolir el tiempo, y todo será perfecto.

Respeto, pero sigue tu camino. ¿Qué no te entienden? Recuerda el proverbio: "La sabiduría que guarda cada persona, siempre suena algo necio al oído de los demás."

Es lo que hacemos en nuestros programas "Desconecta frente al mar", disfrutando, y haciendo lo que nos gusta, como yoga, diversos talleres, músicas, excursiones, recibiendo masajes, compartiendo comidas sanas, con atención personalizada, en grupos pequeños y acogedores, haciendo en cada momento, sólo lo que nos apetece, sin forzar, conociendo a otras personas similares y lo más difícil; conociéndonos nosotros mismos un poco más.

Nos encantaría, poder seguir hablando de esto contigo, y de forma más personal.



Recuerda el proverbio: "La sabiduría que guarda cada persona, siempre suena algo necio al oído de los demás."

¡¡La mejor propuesta para ti, este verano!!
¡Desconecta!
Conil, Zahora, Caños
8 días y 7 noches
Julio, Agosto, Septiembre
498€
Desde:
web: vacacionesdesconecta.com
e-mail: info@vacacionesdesconecta.com
Teléfono / WhatsApp 619 718 932

Ayurveda Lifestyle Spain
Bharat Negi
VAIDYA AYURVEDA
CONSULTA AYURVÉDICA
DIETA AYURVÉDICA
Especialista en PANCHAKARMA
(desintoxicación)
CONSULTA EN MADRID
C/ Goya, 83 - 1ª Izqda
962 324 470 - 609 728 357
www.ayurvedabybharatnegi.com
info.ayurveda@bharatnegi.com
AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN

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



EL ARTE DE LA HIPNOSIS

EL ETERNO DEBATE ENTRE ARTE Y CIENCIA

“Sugestión” es la denominación dada al proceso psicológico mediante el cual se pueden guiar, o dirigir, los pensamientos, emociones, sentimientos o comportamientos y estados físicos de otras personas

E

El lector habrá asistido a innumerables debates sobre la hipnosis, o bien se ha informado de las guerras de posición, entre los científicos y los alternativos. Los debates arrecian entre derechos de unos y otros. Ciertamente es que la hipnosis forma parte de diferentes disciplinas científicas, como la psiquiatría o la psicología, pero su origen está anclado en la propia conducta del ser humano, en la capacidad de sugestión, de introspección, de creencia, de rito o de magia. En el momento que convencemos, que motivamos, que suplicamos... estamos iniciando una forma mental de incidencia con el sujeto o sujetos al que nos dirigimos.

Me propongo con el presente trabajo, abordar diferentes aspectos de lo alternativo de la hipnosis. Personalmente no soy un científico pero con toda la modestia que conlleva me considero un artista, una persona que ejerce el arte y busca impactar, agradar y porque no ayudar a sus semejantes.

El arte se entiende generalmente, como cualquier actividad o producto realizado con una finalidad estética y también comunicativa, mediante la cual se pueden expresar ideas, emociones y, en general, una visión del mundo diferente.

La noción de arte continúa sujeta a profundas disputas, dado que su definición está abierta a múltiples y variadas interpretaciones, según la cultura, la época, el movimiento, o la sociedad para la cual el término tiene un sentido en ocasiones diferente. La palabra ‘arte’ tiene una extensa acepción. Se puede utilizar para designar cualquier actividad humana hecha con esmero y dedicación, o también referirse a cualquier conjunto de reglas necesarias para realizar de forma óptima una actividad. Así podemos hablar de “arte culinario”, “arte médico”, “artes marciales”. En este sentido, arte es sinónimo de capacidad, habilidad, talento, experiencia. Sin embargo, más comúnmente se suele considerar al arte como una actividad creadora del ser humano.

En mis treinta años de profesional, sobre todo en el campo de la televisión he podido comprobar la incredulidad y extraordinaria sorpresa que produce la hipnosis. La mayoría de los espectadores creen que por detrás hay un truco o trato de pacto; les cuesta entender que alguien haga algo que pueda ser muy divertido o espeluznante, solo por orden o sugestión.

Pero ¿qué es la sugestión? Volviendo a las definiciones:

“Sugestión” es la denominación dada al proceso psicológico mediante el cual personas, medios de comunicación, libros, y toda clase de entes que manipulen conceptos y sean capaces de emitir información pueden guiar, o dirigir, los pensamientos, emociones, sentimientos o comportamientos y estados físicos de otras personas. Para los investigadores de psicología del siglo XIX los términos sugerir y sugestión se usaban en un sentido muy restringido y relacionado, y siempre dentro de un discurso común. Se decía una idea para sugerir otra y se hablaba de sugestión cuando esto implicaba la llegada de otra idea a la mente.

Personalmente he tenido muchas ocasiones en sesiones públicas de darme cuenta del enorme recurso de la sugestión.

En una ocasión al final de los años 90, me invitaron a impartir una formación breve en el Casal del Médico, en Barcelona. Al final de mi exposición realice unas demostraciones en vivo y comente al auditorio que en una de mis investigaciones de campo había encontrado unas figuras simbólicas que tenían una extraña forma de energía. Enseñe las figuras y tal fue mi poder de convicción-sugestión que treinta personas se desplomaron sobre el escenario, como si un gas tóxico hubiera invadido la sala; ni que decir tiene que el hecho causó una enorme expectación.



RICARDO BRU
 TERAPEUTA, PROFESOR DE HIPNOSIS Y REGRESIONES
 FUNDACIÓN BLANCAMA
ricardobru.com

CURSOS Y SEMINARIOS

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA
INICIO OCTUBRE

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

Jesús D. Morales y Alicia Ratia

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

91 532 18 35 - 607 604 378

www.centrodegrafoterapia.com cgrafo@gmail.com

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

FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back

Hipnosis rápida y regresiva

¡Muy práctica! ¡Con casos reales!

CURSOS TERAPÉUTICOS DE RICARDO BRU

Madrid

Inicio en Octubre

676 580 930

938 029 075

WWW.BLANCAMA.ORG

Organizado por Fundación BLANCAMA

Diploma acreditativo

blanca@blancama.org

¡Ya puedes inscribirte!



EL TAO DE LAS HERMANAS INMORTALES

El vuelo libre de las mujeres

“El espíritu del valle no muere. Es la hembra misteriosa. La puerta de lo misterioso femenino es la raíz del universo. Ininterrumpidamente, prosigue su obra sin fatiga”
TAO TE KING



En el chamanismo más antiguo, de cuyas fuentes bebió la doctrina taoísta, tal vez la figura más ancestral es la Reina Madre del Oeste, Diosa del Yin Supremo y de las mujeres inmortales. En sus orígenes chamánicos se la representa como parte humana y otra parte animal (tigre, leopardo, serpiente) con aspecto salvaje y cabellos enmarañados en estado de trance que cambia de forma y de sexo (cualidad mágica del chamanismo ancestral). Ella vive en la montaña Kunlun acompañada de las hermanas inmortales. Con el paso del tiempo se la representa como una mujer de inmensa belleza. Y ya, en las épocas más tardías el camino de la inmortalidad se va desarrollando cada vez más hacia lo masculino y, aunque protege y guía a los dos sexos, solo alguna mujer puede entrar con bastante dificultad en el paraíso de la Inmortalidad.

Hoy mis palabras viajan al tiempo primordial de la Chamana del Oeste pues por ser el camino menos conocido y transitado, despierta mi espíritu aventurero y se encuentra más cerca del taoísmo mágico.

Algunas leyendas:

- Tres pájaros negros la acompañaban siempre, danzando en círculo en torno al fuego alejando a los malos espíritus y luego convocaban a todos los dioses, unas veces tocando el tambor, otras levantando el vuelo.



GUADALUPE CUEVAS
ESCRITORA Y TERAPEUTA DE FEMINIDAD CONSCIENTE

guadalupecuevas.com

- La mujer chamana ancestral para conseguir el bien de su tribu viajaba por las nubes con cinco piedras de colores armonizando los cinco elementos.
- Las hermanas inmortales después de conocer y experimentar las leyes de su sexualidad interna en la tierra transformaban su cuerpo y energía, se convertían en grullas y volaban en libertad hacia las tierras de la Madre del Oeste.

Sin embargo, estos retazos de leyendas solo sirven para despertar mi inspiración, aquello que me da raíces en el pasado de mi inconsciente y me pone en marcha hacia la experiencia de mi misma, de mi poder mágico, de mi sexualidad a través de este tiempo. Lo que he elegido en esta vida, aun sin tener conciencia de ello, es transformar mi cuerpo, mi energía y levantar el vuelo a través de mi propia sexualidad y de la magia. A veces me he enredado en técnicas muy complejas, en prácticas inadecuadas para mi naturaleza, o en imposibles deseos de unidad con el amante.

La magia y la sexualidad van unidas; son lo mismo y solo se llega a ellas de las formas más sencillas, sin meta ni tiempo

Hubo un cambio progresivo que empezó hace unos años, pues después de soltar toda expectativa me fui dando cuenta de que la magia y la sexualidad van unidas; son lo mismo y solo se llega a ellas de las formas más sencillas, sin meta ni tiempo.

La sexualidad se vive cada instante, desde que te levantas hasta que duermes, comiendo, respirando, amando, odiando, estando viva. Este es un artículo, no hay espacio ni tiempo...

MUJER SI QUIERES EMPEZAR TE REGALO MI PRÁCTICA MATUTINA:

Cierra los ojos. Pon las palmas de tus manos una en cada pecho y respira en su interior "los arroyos de la miel". Quédate en quietud un rato hasta que sientas que dulces arroyos brotan dentro de ti, y déjalos derramarse hacia tu útero. A la vez que sonríes con tu propia dulzura deja que se abra todo tu cuerpo por medio de la brisa de tu respiración hasta que te vuelvas ligera. Entonces ábrete, levanta el vuelo hacia la aventura del día que con alegría te espera, mientras te dices a ti misma LA VIDA ME CUIDA, TODO IRA BIEN.

¿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

"Velad conmigo" Vigilia de las horas de Jesús
 Miércoles 18:00 - 20:00h
 "Dedicado a la curación y elevación de todas las portadoras de Luz que son parte del cuerpo místico de Dios y a la sanación de las actuales condiciones mundanas"

 Centro Cultural San Geronimo
 C/ Cadarso, 19 bis (pasaje)
 Monse Pza. de España / Príncipe Pío
 Móvil: 622 83 52 77 / www.cegspain.org
 cegstodrid@hotmail.com

EUTIQUIANO ENDJE

 Osteópata
 Terapeuta Cráneo-sacral
 Reeducción postural
 www.cuerpozen.com
 Telf. 609 889 557
 info@cuerpozen.com
 Consulta: zona Manuel Becerra-Goya y Majadahonda

Feminidad Consciente
"Hijas de la Luna"
LA SABIA DEL CALDERO
 Nuevo círculo Otoño 2019
28 DE SEPTIEMBRE:
EL TAO DE LAS HERMANAS INMORTALES
"Retorno al paraíso de la Madre"
 Puedes descargar el libro EL CAMINO DE LA Diosa en www.guadalupecuevas.com
 Guadalupe Cuevas Tfno: 615.519.703
www.guadalupecuevas.com guadalupecuevasygarcia@gmail.com

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



MÉTODO TRCD

VIVIR EN EL NO, NOS ALEJA DE LA VIDA



ROSA BRIONES

DIRECTORA DEL CENTRO DE REJUVENECIMIENTO TRCD

tredformacion@gmail.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

¿Quieres caminar por la Calle de la Vida?

Es una calle real en la que existe la **alegría** y la **sonrisa**, la **positividad**, el **respeto** hacia ti mismo y hacia los demás, el **SI** a las oportunidades que nos trae la vida de nuevos retos y vivencias y el **movimiento** continuado hacia adelante, porque se vive en el tiempo del instante en el que no hay pasado ni futuro. Esa vivencia plena de estar inmersos en el tiempo del instante es la esencia de la oxigenación continuada que da a nuestro cuerpo y nuestra mente la salud y por lo tanto la juventud.

¿Qué nos impide entrar en la Calle de la Vida?

En la Calle de la Vida no es posible transitar con la **negatividad** ante los retos que se presentan; no puedes estar si juzgas las conductas de los otros, porque no estás respetando que cada persona es dueña de su vida y desconoces sus motivos reales. No se puede estar si no sueltas los **apegos a tu pasado**, si tu mente es repetitiva en pensamientos y palabras, si pospones tus deseos o tus tareas. Si estás **“esperando”** que la vida te traiga lo que tú quieres, pero no te mueves para conseguirlo. Si estás continuamente **malhumorado** porque las cosas no salen como tú quieres y acabas peleado con la vida y te pones en la posición de víctima permanente.

Si te reconoces en una de estas cosas o en varias, quiere decir que te has alejado del SI a la Vida y has construido delante de ti un enorme muro de ladrillos negros que llevan escrita la palabra **NO...**

¿Cómo ha sucedido? Ha sido poco a poco, cuando has ido permitiendo que los NO que aparecían en la vida cotidiana entraran en tu cuerpo y tu mente y los has aceptado como verdaderos.

Este NO corporal aparece en forma de: no puedo, no sé, no tengo tiempo

para..., es muy difícil o imposible porque..., y siguen todo tipo de justificaciones que dan el poder al entorno, sean personas concretas o situaciones sociales globales.

A veces esos NO corporales son reales, ya que todos tenemos limitaciones. Pero el gran impedimento para avanzar y salir de la situación que nos obstaculiza es cuando el NO se adueña de nuestra mente y no somos capaces de ver nuestro SI y actuar con su impulso.

Te propongo ejercicios para 30 días.

EJERCICIOS Y ALIMENTO PARA DERRIBAR EL MURO DE LOS NO

- Por las noches dibujarás en un folio blanco con bolígrafo negro durante 1 minuto un muro de ladrillos (como rectángulos) empezando las filas de abajo hacia arriba. En cada ladrillo escribes un NO y lo tachas con un aspa. Al acabar el minuto rompes el folio y lo tiras consciente de que estás sacando los noes acumulados en tu cuerpo y en tu mente durante el día.
- Para dormir pinta con lápiz de ojos marrón fuerte, dos bolas rellenas en los maléolos internos y externos de los tobillos.
- El alimento que va destruyendo el NO es la sardina porque saca el engaño externo y la mentira propia representadas en la raspa que tirarás antes de comerla. Te recomiendo que la comas 3 días a la semana.

EJERCICIOS PARA POTENCIAR TU SI

- Por las mañanas, pinta SI... de muchos colores en un rectángulo de papel blanco y lo pones en la frente durante 5 m.
- Con lápiz de ojos dorado pinta por las mañanas SI grande en las plantas de los pies.
- Para dormir pinta un SI dorado en el entrecejo.



Esa vivencia plena de estar inmersos en el tiempo del instante es la esencia de la oxigenación continuada que da a nuestro cuerpo y nuestra mente la salud y por lo tanto la juventud

Verano Mágico en Gredos

CURSOS DEL BUEN VIVIR



"No hemos venido a esta tierra a sufrir. Vivir conlleva el dolor, que nos ayuda a sobrevivir, pero a este planeta hemos venido a ser felices, a gozar y a realizar las potencialidades de nuestra naturaleza. Y para ello necesitamos aprender"

Aprender a vivir en armonía y plenitud, con nosotros mismos, con los otros y con la naturaleza, ese es el objetivo de los Cursos del Buen Vivir.

Este Verano 2019 te ofrecemos tres semanas con distintas e interesantes temáticas

INMERSIÓN EN LA NATURALEZA Del 15 al 20 de Julio
CURSO DE AUTOESTIMA Y RELACIONES Del 5 al 11 de Agosto
VACACIONES MÁGICAS DE VERANO Del 12 al 18 de Agosto

- Actividades impartidas y organizadas por el equipo Kiluz, Psicólogos y dinamizadores de grupos con más de 30 años de experiencia.
- Alojamiento en el Hotel Rural "La Lobera de Gredos", en pleno parque regional de Gredos, en un entorno privilegiado de naturaleza virgen y excelentes vistas. Habitaciones dobles e individuales, todas ellas con baño. Finca con piscina natural propia depurada con sal marina

PLAZAS LIMITADAS. RESERVA DE PLAZAS POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN

INFORMACIÓN Y RESERVAS
670 643 521
y 920 371 413

LA LOBERA
de Gredos

www.laloberadegredos.com

21 PLANES PARA ESTE VERANO

Vacaciones alternativas para aprender, cocinar, hacer yoga o tao yin o desconectar con gente afín.

1 **DESCUBRE LAS ALGAS EN LA BRETAÑA FRANCESA**

31 agosto al 8 septiembre

¡Curso único en Europa! Con salidas a recolectar en el mar algas como kombu, nori, espagueti de mar, musgo de Irlanda, etc, conservación y secado, clases de cocina y excursiones y visitas. QiGong al aire libre



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

2 **DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**

elige tu semana

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



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

3 **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

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. También Master Practitioner en PNL del 18 al 31 de agosto.



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

5 **5 al 28 de agosto, elige tu semana**

VACACIONES DE YOGA

Un programa de vacaciones para 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. En La casatoya con piscina de agua salada

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



7 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

9 ESTIVALIA FESTIVAL DE VERANO

15 al 23 agosto

Disfrute y crecimiento en Galicia. Experiencias renovadoras, aire puro y energías creativas, compartir y conexión. Cada día, se ofrecerán actividades y talleres varios por las mañanas o por las tardes, crecimiento personal, naturaleza, excursiones, salud, creatividad, etc.



A CASA DA TERRA- ESTIVALIA
Tl. 629 48 28 04
estivalia.es

8 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, yoga, meditaciones, biodanza, equilibrio de Chakras,...



KATIA RASHMI
Tl. 659 90 14 48
Vacacionesycrecimientopersonal.com

10 CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS

elige tu semana

Un lugar para descansar y empezar a cambiar tu estilo de vida en Oropesa, Castellón. Renovar la energía vital que disminuye 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

11 VACACIONES TAOÍSTAS DE RENOVACIÓN

19 al 25 agosto y 26 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 CORAZÓN DE LA RUTA DE LA SEDA - UZBEKISTAN

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/

13 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

14 CAMPAMENTO CREATIVO EN FAMILIA

2 al 9 agosto

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 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, con alojamientos en casas rurales o junto al mar y disfruta de actividades que hacen más enriquecedora la experiencia como yoga, risoterapia, Río Abierto, masajes, biodanza, senderismo, tantra, ... En un ambiente afín, de amistad y muy divertido



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

16 de julio a septiembre

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 rejuvencete, yoga y meditación, ayuno, retiro de silencio, programa de ayuno. Consulta calendario en la web.

DEPURA IBIZA
Tl. 629 120 605
depurai Ibiza.com



17

COOK AND RELAX

7 al 11 de agosto

¿Te apetece pasar unos días en plena naturaleza y disfrutar entre fogones? Una inmersión en la cocina sana, con pocos alumn@s, cocinando más de 70 recetas saludables, y actividades por las tarde: visita al trujal más antiguo de la Rioja, a un viñedo ecológico y cata, relajación y meditación en la montaña.



COOK AND RELAX
Tl. 619 718 932
lacocinaalternativa.com

18

CURSOS DEL BUEN VIVIR EN LA LOBERA

15 al 20 de julio / 5 al 11 de agosto
12 al 18 de agosto

Aprender a vivir en armonía y plenitud, con nosotros mismos, con los otros y con la naturaleza, ese es el objetivo de los Cursos del Buen Vivir. Inmersión en la Naturaleza del 15 al 20 de Julio Autoestima y Relaciones del 5 al 11 de Agosto Vacaciones Mágicas de Verano del 12 al 18 de Agosto



VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932
vacacionesdesconecta.com

19

TANTRA VITAL Y NATURALEZA

de julio a agosto

Amarte más para amar mejor. Crecer con gozo. Mejorar relaciones. Tantra del Corazón. Creando relaciones mágicas. Tantra de la Pasión. Sexualidad y masaje tántrico. Una vivencia mágica que te sana e integra. Vive días de amor y naturaleza, compartiendo con los afines.



ESCUELA DE AMOR
Tl. 619 548 906
escueladeamor.es

20

VIVIR EN EL TAO

19 al 25 de agosto

Disfruta de unas vacaciones diferentes y aprende herramientas de la filosofía del Tao para mejorar tu calidad de vida: técnicas de meditación dinámica, consejos de salud, paseos y ejercicios al aire libre, dinámicas de grupo y otras actividades de ocio como tiro con arco en San Martín de Valdeiglesias.



ALMA DE TAO
Tl. 651 571 620
danielgarciaperezjuana.com

21

de julio a septiembre

VACACIONES DESCONECTA

Disfruta del verano en las mejores playas del Sur sin masificación: Caños de Meca, Conil, Zahora Con actividades como yoga, masajes, talleres, nuevas amistades y tiempo para estar a tu aire. Desconecta mente y cuerpo. También charlas, caminatas, excursiones a los pueblos de la zona y puestas de sol en el mar. Un verdadero descanso y oportunidad para desconectar

VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932
vacacionesdesconecta.com



Julio

1 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

3 Miércoles

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

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

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

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

4 Jueves

MEDITACIÓN

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

5 Viernes

VEGANISMO, ¿MODA O FILOSOFÍA DE VIDA?

Hora: 18:00
Lugar: Ecocentro

6 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

7 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

8 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

9 Martes

VIAJE MEDITATIVO CON FRECUENCIAS TERAPÉUTICAS (ESENCIAS FLORALES, AROMATERAPIA, SOMOTERAPIA) CROMOTERAPIA)

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

10 Miércoles

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

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

11 Jueves

MEDITACIÓN

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

12 Viernes

UN CURSO DE MILAGROS

Hora: 19:15
Lugar: Ecocentro

13 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

14 Domingo

MEDITACIÓN

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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

15 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

17 Miércoles

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

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

18 Jueves

MEDITACIÓN

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

20 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

21 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

22 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

24 Miércoles

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

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

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
C/ Abada 2
Planta 2º 8 izq
Tl: 636 405 128

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

25 Jueves

MEDITACIÓN

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

27 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

28 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

31 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUDE 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

Agosto

3 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

4 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

5 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

7 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

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

11 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

12 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

16 Lunes

PLANTAS MEDICINALES IMPRESCINDIBLES

Hora: 19:15
Lugar: Ecocentro

18 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

19 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

21 Miércoles

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

24 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

25 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

26 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

Septiembre

4 Miércoles

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

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



CONSULTA
LA AGENDA
DE CURSOS

ESPACIO
HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

Escuela 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



**ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA**
YANG YIN
BELÉN BENITO
660 456 944
www.acupunturaymas.com
belen.msch@hotmail.com

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



lacasatoya
-Lo mejor para tus cursos-
**BUFFET LIBRE y
SALAS GRATIS**
Gran sala circular de 180 m2
Tel: 976609334 - 625547050
Avenida, a 2 h. de Madrid por
la autovía A-2 (1 h. en AVE)
www.lacasatoya.com

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

Coaching

3CONTIGO
Tl. 911 367 694

Constelaciones Familiares



CENTRO AILIM
91 777 64 73 constelacionesfamiliares.com www.ailim.es
Fondo Natural y Centro de Terapias Alternativas
**FORMACIÓN EN
CONSTELACIONES FAMILIARES**
Programa de 11 módulos
de 5h de semana en dos niveles
INICIO NUEVA PROMOCIÓN OCTUBRE 2019
www.ailim.es/7177/34973.html
*Más información: www.ailim.es



**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

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29
CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28

Craneosacral

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

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUIZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

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

Dietética

COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com
ESCUELA DE VIDA
MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

Ecotiendas/Herbolarios



LACANELA
ecotienda • fitoterapia
alimentación: vegana • glutenfree • raw
cosmética bio • libros • regalos...
Español y Más 3 11 91 331 40 84 • SOL
www.lacanelanatural.com
Instagram: La Canalera • Facebook: lacanelanatural

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15
ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02



ROSA de INDIA
HERBOLARIO
Productos Biológicos
Flores de Bach
Cosmética Natural
Naturopatía
Dietas
Reiki / Tarot
C/ Encarnación, 8 • Villanueva de la Cañada
Tel: 91 815 78 24 • www.rosadeindia.com

TODOECOONLINE.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

Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

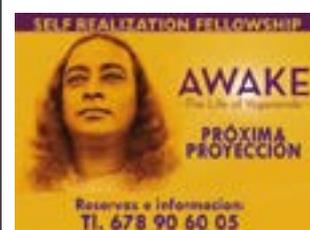
Macrobiótica

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



TELE REALIZATION FELLOWSHIP
AWAKE
The Life of Awakening
**PRÓXIMA
PROYECCIÓN**
Reservas e información:
Tl. 678 90 60 05

ANA MORAL - MEDITACIÓN
Tl. 693 863 216

Método Aviva

ADRIENN BELICZKY
Tl. 638 43 73 89

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53

Odontología natural

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

Oncología integrativa

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

Osteopatía

EUTQUIANO ENJJE
Tl. 686 101 589

PNL

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

Psicología



SOFROLOGIA
Depresión, Obsesiones,
Ansiedad, Fobias,
Ataques de Pánico
Dr. Adolfo Martínez-Conde
Doctorado en Psicología, Exp. 24 años
C/ Pozuzano, 89-1º Centro
-Altozano, Madrid-
Tlfms.: 680 213 685
www.fundacionsofrosos.com

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

Pedagogía

KULTURO NATURA

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



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

CULTURA NATURAL

Partido anarkista no violento
ecológico y naturista.
No guerras y/o terrorismo,
sí ley de paz, fines



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

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

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Registros Akáshicos



ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

FORMACIÓN COMPLETA:
Nivel I, II, III y Maestría

LECTURAS INDIVIDUALES

Katja Domínguez
Psicóloga Clínica

Tl. 659 90 14 48
www.registrosakashicosrashmi.com

REGISTROS AKÁSHICOS

Inicio formación completa

Registros Akáshicos 2018/2019
23ª promoción

Lecturas individuales - Talleres

Roberto Ortega Tl: 637 375 340
www.estarenarmonia.es

**REGISTROS AKASHICOS:
CONEXIÓN CIELO TIERRA**

Lecturas individuales

Canalizaciones con cuenco de cuarzo

Formaciones y Talleres

Sandra Argüelles
619 321732
www.sandragueries.com

MARÍA JOSÉ TRILLO
Tl. 696 078 626

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



TAI CHI "XIN YI"

Tl. 91 476 93 16 - 675 513 192

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

PSICÓLOGA
CONSULTAS 605 201 809

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

Tao

TAO CENTER
Tl. 639 453 789

ALMA DE TAO
Tl. 657 686 757

Terapia Floral



CENTRO AILIM

91 777 66 72 concienciaesencial.com www.ailim.es

Fondo Natural y Centro de Terapias Alternativas

**TALLER RESIDENCIAL
"Celebrando la Vida"**

Fin de semana 14 al 16 de junio

En La Casa del Monte, Segovia

Con Roling en agua, Juego Consciente, Maestrías en
Aromaterapia-Aguas aromáticas, Transpersonal y más

+Más info: www.ailim.es

TERAPIA FLORAL

www.concienciaesencial.com

Fernando Sánchez
Tl. 646 201 237

Terapia Sacrocraneal

**Prevenir enfermedades
Conservar la salud**

Enfermería hospitalaria

TERAPIA FLORAL: Integración

Terapia Gestalt, Análisis transaccional

Eneagrama de la personalidad

Maestría Flow Uruk

Reflexología podal

También en SEFLOR

629 677 047
www.crecimientointerior.com

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

TRCD



CENTRO TRCD

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

LA ESTRATEGIA DEL TIEMPO DE PLANIFICAR: LAS 3 FASES DEL TIEMPO: TIEMPO, ESPACIO Y ACCIÓN. LOS ELEMENTOS PARA LA TRANSFORMACIÓN AL NIVEL DE PLANES DEL UNIVERSO

TRES SEMANAS: 1 JUNIO, 7 JULIO, 4 AGOSTO

ROSA BRIONES 696 83 50 55

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932

DEPURA IBIZA
deapuraibiza.com

Yoga



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

Yoga Alliance

YOGA ORGÁNICO

Tl. 91 3105 181 - MADRID

Yoga

SHADAK, RAMIRO CALLE
Tl. 91 435 23 28

SIVANANDA YOGA
Tl. 91 361 51 50



CAMPAÑA Verano

• Mailing Especial Vacaciones
• 3 - Exordio 10 de Julio
Reserva ya tu plaza

• Mailing Individuales
Últimas fechas disponibles

ESPACIO HUMANO

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

CONSULTA
LA
AGENDA
DE
CURSOS

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

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

contacto@espaciohumano.com
espaciohumano.com



Ventas - Alquileres - Traspasos

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

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

 Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)

633 296 978
info@espaciohumano.com
www.espaciobienestar.com

CONDICIONADAS PARA TERAPIAS, CURSOS, CONFERENCIAS, CELEBRACIONES. INFORMACIÓN
Horario: de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30
TL 646 856 428
LABIOTIKA@GMAIL.COM

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

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
matildegirasol@gmail.com

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

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

Mensajes

Madrileño busca mujer hasta 52 años para pareja, afín a los temas de la revista y naturaleza, para compartir lo esencial de ambos.
Escribir a herculesplata@hotmail.com

"Capricornio. 34 años. Soy un chico gay que ha estado varios meses en prisión. Salgo libre el próximo 15 de julio. Busco amigos y amigas para amistad. También chico o chica para alquilar piso en Madrid y compartir gastos a medias. Contactarme por carta a
José Manuel Díaz Castellanos,
Penitenciaría Madrid 6.
Aranjuez. 28300 Madrid.
O a partir del 15 de julio al 639 486 954".

¿Quieres enviar un mensaje al tablón?

1) Por e-mail:
clara@espaciohumano.com,
o 2) Por correo postal: Espacio Humano C/ Gabriel García Marquez, 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.

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

Carlos
y su equipo de
videntes y
astrólogos

Cambiar puede dar problemas
pero quedarse quieto es peor
806 477 519
Solo vives lo que te atreves a vivir
96 305 23 10

Mujeres libres,
pueblos que
avanzan

Hazte socio/a
mujereslibres.org
900 111 300
[mujereslibres](https://www.facebook.com/mujereslibres)

Empieza la Aventura
ESPECIAL FORMACIÓN
Revista de Septiembre
CERRA 20 JULIO
Mailings Especial Formación
Envío 3 de Septiembre
EMACE 20 de Septiembre

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 ★



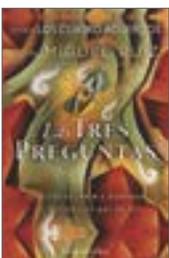
MISCELÁNEA DE SENTIMIENTOS
Mª Luisa Ropero
Ed. PERSONAL

Miscelánea de sentimientos. «Camino del corazón», «Sintiendo emociones» y «Miscelánea de sentimientos» son los libros que componen esta obra de poemas y relatos, resultado de emociones sentidas y observadas: tristeza, soledad, miedo, alegría, confianza... experiencias internas y externas y su forma de integrarlas en su vida.



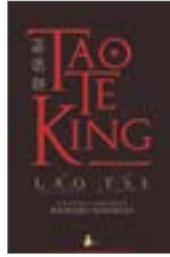
Niños sensibles, niños felices
Saverio Tomasella
SIRIO

Los niños y niñas altamente sensibles suelen ser atentos, empáticos, comprensivos, intuitivos y, a menudo, destacan por su asombrosa imaginación y creatividad; pero también se abruma con facilidad. Por eso es importante tomarnos el tiempo necesario para transmitirles la tranquilidad, el consuelo, el apoyo y aliento que precisan.



LAS TRES PREGUNTAS
Miguel Ruiz
HARPER COLLINS

¿Quién soy? ¿Qué es real? ¿Qué es el amor? Del aclamado maestro espiritual autor de Los cuatro acuerdos, superventas del New York Times, llega una guía profunda que nos adentra en la tradición de la sabiduría tolteca, ayudándonos a aprender a gobernar nuestros mundos interiores y liberar el poder oculto que hay en nosotros.



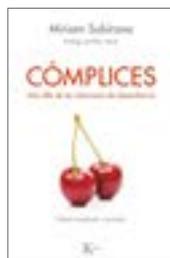
TAO TE KING
Lao-Tsé
SIRIO

Esta versión del Tao Te King, fielmente traducida y comentada por Richard Wilhelm, pone al alcance del lector contemporáneo el mensaje atemporal de Lao Tsé. Quiera el Tao que en ella encuentre la paz y el alivio que resultan de restarle importancia a la seriedad de la vida, una seriedad que carece de valor esencial intrínseco.



HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD
Rut Nieves
PLANETA

A través de un viaje al interior de ti mismo, a tu infancia y a la contemplación de tus sueños, aprenderás que la ley de la atracción y la gestión emocional son dos disciplinas íntimamente ligadas, el aprendizaje emocional acerca tus sueños a la realidad. Deja atrás el escepticismo y muéstrate dispuesto a cambiar tu forma de ver las cosas.



CÓMPLICES
Miriam Subirana
KAIROS

En este libro Miriam Subirana nos muestra cómo aprender a relacionarnos sin dañarnos, amarnos sin atarnos, ser cómplices recuperando y preservando quienes somos en nuestra esencia; nos alienta a experimentar la unidad en la diversidad y, así, florecer con todo nuestro potencial.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE
Dra. Paloma Pérez del Pozo
MANDALA

La Dra. Paloma Pérez del Pozo, documentalista y redactora, ha escrito este libro con el objetivo de transmitir información sanitaria sobre los hábitos saludables y sus aplicaciones en las diferentes enfermedades para prevenirlas, mejorar la salud y aumentar la esperanza de vida.



TAO SEXUAL AMOR SANADOR
Á. García, D. García y S. Martínez
OBERON

Este libro aborda cómo armonizar los órganos sexuales y el corazón. Ofrece recetas efectivas para extraer todo el potencial de la sexualidad. Analiza las semejanzas y diferencias entre los hombres y las mujeres y cómo pueden complementarse. Además incluye consejos para diversas edades.



SI LO CREES LO CONSEGUIRÁS
Melissa Álvarez
URANO

El universo conspira para hacer tus sueños realidad. Tus deseos buscan el modo de llegar hasta ti igual que tú los buscas a ellos. Esta obra te enseña a ser cómplice de tus sueños a través de las leyes secretas del universo. Porque entre creer y crear solo hay un paso. Incluye ejercicios de meditación, reflexión y visualización.

PLANES DE VERANO LAS NOCHES DE "EL BOSQUE ENCANTADO"

El Bosque Encantado es un parque temático y jardín botánico único en Europa.

Este verano abre por las noches hasta las 1:00 para que disfrutemos del frescor de las noches de verano, rodeado de agua y de la hermosa naturaleza de San Martín de Valdeiglesias a 70 km de Madrid.

Es un plan ideal para escapar del calor tanto con familia, pareja o amigos.

Lo especial de este parque son sus 320 esculturas vegetales vivas, realizadas por los mejores artistas del arte Topiario de Europa.

Tienen plantadas gran cantidad de especies vegetales de todo el mundo. Estas esculturas representan diferentes figuras basándose en temáticas diversas. Las diferentes rutas temáticas hacen que te encuentres con personajes de cuentos, personajes históricos, rutas mitológicas. El Bosque Encantado es un espacio amable también con las mascotas que son siempre bienvenidas.

Podrás recorrer los caminos del parque libremente para descubrir y enamorarte de todos sus rincones, románticos paseos, bancos que invitan a la calma. Te encontrarás con laberintos, como la montaña de bonsáis, o la exposición de cactus.

El agua es otro elemento clave en El Bosque Encantado. Las diferentes fuentes, cascadas y charcas, refrescan el paisaje y enriquecen los paseos.

Puedes tener más información sobre cómo llegar y tarifas

bit.ly/BosqueEncant Tl. 635 235 335



EVENTO

CENA BENÉFICA EN ECOCENTRO

El lunes 22 de julio en Ecocentro organiza una cena solidaria a favor de la entidad APA luna nueva Asociación protectora animales

Horario de 21:00 a 23:00 - Sala Ágape

Info y Reservas: 690 334 737/ eco@ecocentro.es/ecocentro.es

ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

Este verano te invitamos a que nos sigas en redes sociales, también en vacaciones donde quiera que estés. Mantendremos actualizadas las redes publicando artículos, cursos, vacaciones alternativas y noticias. En Facebook como @revistaespaciohumano en Twitter como @EspacioHumanoR y en Instagram, como espacio_humano

¡Gracias por seguirnos y compartir nuestros contenidos!



OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO - IPH

Mándales una foto con su anuncio y obtendrás descuento
☎ 91 533 52 90

ECOCENTRO

Invitan a cenar a tu acompañante. Válido 1 sola vez, hasta el 30 de agosto. Y 10% de descuento en tienda online con el código 0108. ☎ 91 553 55 02

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

HOGO

Gratis un diagnóstico de la piel personalizado ☎ 667 297 936



VACACIONES Y CRECIMIENTO PERSONAL

en las montañas mágicas de La Pedriza

Meditaciones Biodanza ~ Yoga Instrumentos sagrados

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

Biodanza

Yoga

Meditaciones

Introducción Registros Akáshicos

Taller de Masaje

Taller sonido: instrumentos sagrados

Despierta tu intuición

Excursión a Pozas y Cascadas

Viaje sonoro de sanación

con instrumentos sagrados

Conecta con tu Maestro Interior

Equilibrio de Chakras

Canto de mantras

Fiestas participativas

por la noche

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

Disfruta de tus
vacaciones
cuidando de tu ALMA

JULIO del 24 al 28 Precio 380€

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

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

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

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

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

-TODOS 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 www.vacacionesycrecimientopersonal.com

Empieza la Aventura

ESPECIAL FORMACIÓN

Revista de Septiembre

CIERRE 20 JULIO

Mailings Especial Formación

ENVIOS 3 de Septiembre

ENVIOS 20 de Septiembre



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 200€

realizadas por un cliente en el mismo día.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes hasta el 31 de agosto excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

nueva tienda digital



Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.

Frutas y verduras frescas.
Alimentación envasada,
Cosmética certificada.
Herbolario.

Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

tarjeta joven



Para jóvenes menores de 30 años.

-10% en nuestras tiendas y restaurantes.

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

promoción en tienda digital



-10% de descuento directo en todas tus compras.

Sólo hasta el 31 de agosto
Usa el código: 0108

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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

