

EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO

HUMANO

nº244

f i t espaciohumano.com

Octubre
2019



9 CLAVES PARA EL DESARROLLO CEREBRAL DE TU HIJO

DESARROLLO PERSONAL **ACEPTAR NO SIGNIFICA RENDIRSE** POR CARMEN BENITO
ESTILO DE VIDA **HAMBRE EMOCIONAL** POR LAILA SOLE
SALUD NATURAL **LOS 7 ÁRBOLES SAGRADOS DE LOS CELTAS** POR PALMIRA POZUELO



Tengo un mensaje para ti

* Si **NO** te gustan las Redes Sociales o te pierdes un poco

* no tienes tiempo para estar todo el día en Internet

* te las lleva tu sobrino/a o hija/o sin mucho éxito

* Si tienes un Community Manager pero no tienes más ventas ni clientes

* Si ya te has dado cuenta que los LIKES no pagan las facturas

EN DEFINITIVA

SI QUIERES RESULTADOS

En Espacio Humano te ayudamos a conseguir **MÁS CLIENTES** gracias a las **ESTRATEGIAS GANADORAS DE MARKETING ONLINE**

que usan las grandes empresas en **Redes Sociales** ahora accesibles para **PYMES** y autónomos.

ESTAMOS ESPECIALIZADOS EN MARKETING DE DESARROLLO PERSONAL Y TERAPIAS ALTERNATIVAS

**NOS ENCARGAMOS DE TODO
PARA QUE TU PUEDES DEDICARTE A TU TRABAJO**

¿Hablamos?

ESPACIO
HUMAN

www.espaciohumano.com  Tl. 640 29 79 04

La medida de la inteligencia es la capacidad de cambiar
ALBERT EINSTEIN

A mi me dan Terapias Naturales ¿y a ti?



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

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



Somos Profesionales. Somos COFENAT

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

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



OCTUBRE 2019 - N° 244



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 y Clara Torres

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

DIETAS DE MODA KETO, PALEO, VEGANA Y CRUDÍVORA

Pilar Franco de Sarabia Rosado

Pág. 6

RECUPERAR LA MEMORIA DE NUESTRA SALUD ORIGINAL

Mª Rosa Casal

Pág. 10

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Michael Laloux Kodawera

Pág. 14

EL FIN DE LAS "FAKE NEWS"

Cofenat

Pág. 18

CLORO Y METALES PESADOS EN EL AGUA DE LA DUCHA... ¿TIENEN PELIGRO?

Alkanatur

Pág. 20

LOS 7 ARBOLES SAGRADOS DE LOS CELTAS

Palmira Pozuelo

Pág. 22

RECETA: BEYOND BURGER CON TOMATE Y CEBOLLA A LA PLANCHA

Ecocentro

Pág. 26

¿POR QUÉ LLAMAN YOGA A LO QUE NO ES YOGA?

Ramiro Calle

Pág. 28

EL YOGA DE PATANJALI SAMADHI CONSCIENTE

Sivananda

Pág. 32

EL CHI KUNG Y LOS TRES TESOROS DE LA SALUD

Janú Ruiz

Pág. 34

ADÍOS AL HAMBRE EMOCIONAL

Entrevista a Laia Solé

Pág. 36

ACEPTAR NO SIGNIFICA RENDIRSE

Carmen Benito

Pág. 40

INTELIGENCIA TRANSPERSONAL INTELIGENCIA CARDIACA

Antonio Consuegra Sebastián

Pág. 42

9 CLAVES PARA FAVORECER EL DESARROLLO CEREBRAL DE TU HIJO

Marta Cela

Pág. 44

CURSO DE CÁBALAH - MÉTODO HAUT INTERPRETACIÓN DEL ÁRBOL DE LA VIDA

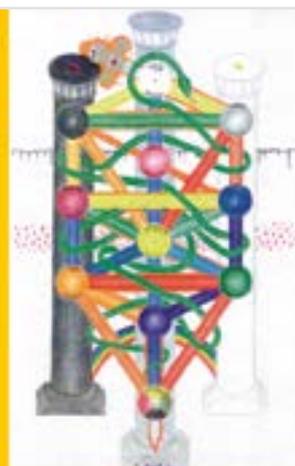
Descubre tu árbol de la vida, una paseo por los 22 senderos del árbol.
Una herramienta única de comprensión y desarrollo personal que cambiará tu vida

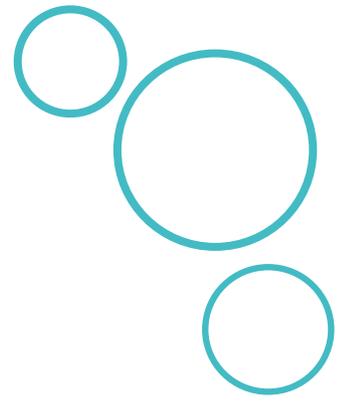
INICIO MADRID 16 NOVIEMBRE

Ver videos:
www.carmenhaut.com

AUTORA DEL MÉTODO: Carmen Haut G
Reserva de plazas: Tl. 670 20 59 85

TAMBIÉN EN VALENCIA (9 NOVIEMBRE), MURCIA (22 NOVIEMBRE), VALDEPEÑAS (24 NOVIEMBRE) Y SEVILLA (3 NOVIEMBRE)





Hasta luego



Esta es la última revista en papel de Espacio Humano. Desde 1996 cuando Feliciano García Gómez la creó, hemos pretendido ser un espacio de encuentro que conecte a lectores interesados en el mundo del bienestar y la salud con los profesionales expertos de las Terapias Naturales y el Desarrollo Personal. Siempre con amplitud de miras, desde una perspectiva holística del ser humano, con pluralidad y respeto.

Es una decisión difícil de tomar y que nos da mucha pena, pero meditada. Son varias las razones que nos llevan a tomar esta decisión: pero la principal es que no es viable económicamente imprimir una revista gratuita en papel sin subir precios de publicidad en 10 años, obligados, primero por la crisis y después por la fuerte competencia en el sector. Además en los últimos años los hábitos de consumo han cambiado en favor de internet.

Damos las gracias a todos los fieles anunciantes que nos han permitido realizar nuestro trabajo, a todos los colaboradores y a los puntos de distribución de la revista. Y sobre todo a ti, lector@ por seguirnos cada mes.

Espacio Humano seguiremos con nuestra labor, como desde hace años, en internet en nuestra web www.espaciohumano.com y en las redes sociales donde están ya más de 25 millones de españoles.

En www.espaciohumano.com podréis encontrar como siempre artículos de salud natural y desarrollo personal y novedades de cursos y eventos.

Mantendremos también nuestro boletín mensual y nuestros mailings (si aún no te has suscrito puedes hacerlo gratuitamente <https://espaciohumano.com/suscripcion/>) y por supuesto en nuestras redes sociales Facebook www.facebook.com/revistaespaciohumano Instagram @espacio_humano y Twitter @EspacioHumanoR ¿Nos sigues?

PENSAMIENTOS RECURRENTES

María José González Gámez
Pág. 46

3 TIPS DE PNL PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA

María M. Alcázar
Pág. 48

LA ESTRUCTURA CORPORAL EN LA CALLE DE LA VIDA

Rosa Briones
Pág. 50

CONFERENCIAS

Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR

Pág. 54

LIBROS

Pág. 57

NOTICIAS

Pág. 58



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

MOVIMIENTO AUTÉNTICO: Del 10 al 12 Oct. / YOGA, VIDENCIA Y ASTROLOGÍA con Cristina Dorado y Conchita Carrau: Del 11 al 13 Oct. LOS PORTALES DEL ALMA con Noella Ruiz: Del 18 al 20 / BIODANZA: Del 25 al 27 / KUNDALINI YOGA: Del 25 al 27 / DANZA CONSCIENTE: Del 1 al 3 Nov

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



DIETAS DE MODA: KETO, PALEO, VEGANA Y CRUDÍVORA

REFLEXIÓN DESDE EL AYURVEDA

El Ayurveda no es solo una moda, es una larga tradición. El valor del Ayurveda es que te proporciona una especie de “filtro” para elegir. Te da una idea de cómo tu constitución mente-cuerpo (dosha) responde a cualquiera de estas nuevas dietas



PILAR FRANCO DE SARABIA ROSADO
CONSULTORA Y EDUCADORA DE AYURVEDA
CEO DE HARIT AYURVEDA Y
PRESIDENTA DE ASOCIACIÓN AYUSEDUCA

ayurvedasalud.com

¿Dieta sostenible o no sostenible, saludable o no saludable, natural o industrial? Si te interesas por las nuevas dietas que salen cada día, puede que sientas que cuánto más lees, más confuso estás. Cuando esto sucede siempre es interesante mirar tanto la sabiduría antigua como la ciencia...

DESCUBRE TU CONSTITUCIÓN AYURVÉDICA Y ELIGE LO QUE ES APROPIADO PARA TI.

Dietas keto o cetogénicas

Se busca originar y mantener la cetosis. Las dietas cetogénicas sugieren reducir al máximo las fuentes de carbohidratos y consumir hasta un 70-80% de la dieta en forma de grasa.

La keto está llena de proteínas: frutos secos, semillas, aguacates, sardinas, salmón, carnes y grasas como el aceite de oliva, coco y mantequilla. Se admiten verduras, pero no almidones. Las frutas están restringidas, los cereales fuera y las legumbres se minimizan.

Tenemos que considerar seriamente que los cuerpos cetónicos son ácidos, de forma que su presencia excesiva en el cuerpo, acidifican la sangre. En la dieta keto se cena temprano y ligero, y se ayuna de 12 a 14 horas por la noche.

- **A los tipos Vata**, fríos, secos y ligeros, les puede ir bien tomar bastantes grasas naturales, porque además son pesadas y le ayudan a tomar tierra, pero la dieta keto implica ayunar y esto a Vata lo enfría y desequilibra.
- **Los Pitta**, con su metabolismo elevado también podrían aguantar la grasa de la keto, sin embargo, con tantas horas de ayuno les bajaría el nivel de azúcar en sangre y se pondrían de mal humor, típica respuesta de Pitta a la falta de alimentos.
- **Para los Kapha** la dieta keto sería muy dura, ya que al tener el metabolismo más lento les costaría mucho digerir, no obstante, agradecen el ayuno.

Dieta vegana

Son cada vez más elegidas, pero si se decide adoptar de una forma continuada hay que hacerlo con los suficientes conocimientos. Las personas pueden acudir al veganismo por razones éticas o ambientales, o por mejorar su salud. Suele ser el siguiente paso para los vegetarianos intolerantes a la lactosa.

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

TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS
 NIVEL 1: Sábado 26 y Domingo 27 de OCTUBRE
 NIVEL 2: Sábado 23 y Domingo 24 de NOVIEMBRE
 NIVEL 3: Sábado 14 y Domingo 15 de DICIEMBRE

CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS
 Conferencia (1), LUNES 7 de OCTUBRE (19:15h)
 Conferencia (2), LUNES 14 de OCTUBRE (19:15h)
 Conferencia (3), LUNES 21 de OCTUBRE (19:15h)

LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS
 MARTES: 1, 8, 15, 22, 29 OCTUBRE y 5, 12, 19, 26 NOVIEMBRE
 JUEVES: 3, 10, 17, 24 OCTUBRE y 7, 14, 21, 28 NOVIEMBRE
 SÁBADOS: 26 OCT y 23 NOV / DOMINGOS: 27 OCT y 24 NOV

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

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

¿TIENES PROBLEMAS DE PAREJA?

Os ayudamos a restablecer la relación de pareja de forma rápida y natural con terapia energética

En caso de ruptura, hazlo sin sufrimiento a través de la eco-mediación, donde tratamos simultáneamente el proceso emocional-afectivo y el proceso jurídico.

Es importante cerrar bien la relación

ECO-MEDIACIÓN
 Consulta gratuita
 CITA PREVIA ☎ 619 246 062
 C/GALILEO 47, SAO LEONARDO, MADRID

-15% DESCUENTO
 al matricularte antes del 1 octubre

20 años de experiencia nos avalan

Curso Semipresencial También ONLINE!

Formación en Ayurveda

20 de Septiembre a las 19:00 Presentación Gratuita

aprende fácilmente el auténtico sistema de salud natural

91 534 57 55 - info@ayurvedasalud.com - www.ayurvedasalud.com



El simple hecho de evitar alimentos procesados probablemente cambiaría las tasas crecientes de enfermedades crónicas

- Los veganos auténticos comen alimentos sanos y sólo de origen vegetal: cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, nueces y semillas.

Las dietas veganas son altas en carbohidratos y bajas en grasas, pero como en la crudívora, tienen riesgos inherentes de deficiencia que **pueden requerir suplementos de vitamina B12, vitamina D3, a veces omega-3** y posiblemente otros nutrientes.

Dieta crudívora

Los alimentos cocinados son más fáciles de digerir, por lo que las verduras crudas serían difíciles para las personas Vata y tampoco ideales para Kapha.

Algunos amantes del “go row” comen pescado y carne crudos, pero el Ayurveda generalmente no los recomienda.

Tenemos que entender el concepto ayurvédico de *okasatmya* para comprender que hay excepciones en la regla. Por ejemplo, si te dieron carne o pescado crudo desde niño y tus antepasados lo tomaban, aunque no sea un alimento adecuado para el intestino humano, como es parte de tu tradición... lo toleras.

Dieta Paleo

Están inspiradas en los alimentos que comieron nuestros antepasados cavernícolas en la era paleolítica. En esta dieta de cazadores-recolectores se incluyen: carnes, mariscos, huevos, verduras, nueces, frutas con moderación y grasas como el aceite de oliva. Los alimentos que evitan: cereales, legumbres, lácteos, patatas, sal, aceites de semillas y alimentos procesados.



PALEO



KETO



VEGETARIAN



VEGAN

Algunos tipos de constitución como los Pitta, que tienen la digestión más fuerte, podrían llevar mejor lo de comer carne. Los Vata tienen una digestión más delicada, por lo que tendrían dificultades. Sin embargo, comer paleo puede ser útil para algunas personas durante un período de tiempo, porque evitar los cereales, los lácteos y el azúcar ayuda a eliminar los alérgenos y las sensibilidades comunes de los alimentos.

Hay pruebas convincentes de beneficios terapéuticos tanto de una dieta vegana como de una keto. La keto puede ser la mejor dieta para revertir la diabetes tipo 2, pero corre el riesgo de ser una dieta hiperproteica y por tanto acidificante. Y una dieta vegana estricta fue la única dieta que demostró revertir la enfermedad cardíaca... Pero nos podemos preguntar:

¿Son estas dietas de moda las mejores para la salud? ¿no son demasiado extremas para llevarlas de por vida?

LA DIETA AYURVÉDICA ES FLEXIBLE, COMPLETA Y PERSONALIZADA

Ayurveda es un recurso único porque tiene una tradición milenaria que ofrece recomendaciones individualizadas. El fallo de las dietas de moda es que no tienen en cuenta nuestra constitución individual. Todos somos diferentes. En Ayurveda no existe un enfoque único de "una dieta para todos".

Se basa principalmente en una dieta vegetariana, con alimentos frescos, sin procesar, integrales, que incluya cereales, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, frutos secos, semillas, especias y pequeñas cantidades de productos lácteos bio.

Tradicionalmente en Ayurveda no se recomienda carne, pescado, huevos, café o alcohol... excepto para fines medicinales. Sin embargo, el Ayurveda hoy sigue el ritmo de las tendencias alimentarias y las nuevas investigaciones. Por eso ahora podríamos recomendar diferentes tipos de carne bio puntualmente para diferentes tipos de dosha, aunque estos no se contemplan en los textos clásicos.

Aunque estas nuevas dietas son bastante diferentes, lo bueno es que todas, **sugieren comer alimentos integrales, no procesados y no refinados**. El simple hecho de evitar alimentos procesados probablemente cambiaría las tasas crecientes de enfermedades crónicas.

**La dietas
veganas, como
la crudívora,
tiene riesgos
inherentes de
deficiencia que
pueden requerir
suplementos de
vitamina B12,
vitamina D3, a
veces omega-3
y posiblemente
otros nutrientes**



AYUDA AT

RISOTERAPIA 😄

PRÓXIMO TALLER
5 OCTUBRE - 19 hrs - 7h

Acércate a participar de un Taller de **RISOTERAPIA**
una manifestación de bienestar y alegría,
donde a través de dinámicas de risa obtendrás **BENEFICIOS** tales como:

1. **DIVERSION, ESPONTANEIDAD,**
2. **COMUNICACIÓN**
3. **ANTIESTRÉS....**

TALLERES DE RISOTERAPIA PARA EMPRESAS, CUMPLEAÑOS, DESPEDIDAS DE SOLTERAS/OS, FIESTAS DE JUBILACIÓN, AMISTADES, ETC.

www.ayudaatranspersonal.com
info@ayudaatranspersonal.com C/Laganés N°65 Fuenlabrada ☎ 622.55.89.28

"La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la Risa"
Mark Twain



RECUPERAR LA MEMORIA DE NUESTRA SALUD ORIGINAL

Indudablemente, el mayor enemigo del ser humano es la ignorancia. El problema, es que nuestra razón en estos tiempos está más orientada en descubrir lo “de fuera”, que lo “de dentro”. Prueba de ello es el empeño en llegar a la Luna, a Marte y mucho más allá.

Para llegar al espacio exterior hemos necesitado cambiar muchas creencias y liberar muchas limitaciones, y sobre todo apoyarnos en la Física Cuántica para poder desarrollar tecnología suficientemente avanzada para lograrlo.

Lo mismo necesitamos hacer para descubrir el “espacio interior” a fondo. La Física moderna comenzó postulando que **“la energía es igual a la materia”**. Y que **“la materia no es más que energía”**. Sabemos perfectamente que la materia es el objetivo final de la energía y está comprobado que ambas se troquelan en un incesante baile donde la vida se expresa a sí misma en un sinfín de posibilidades.

También sabemos que las leyes de la materia, que nos desveló Newton, se mueven en una dimensión bien diferente y limitada en comparación con las leyes que actúan en la energía.



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

escueladevida.es

Este es la razón de que muchas veces, pensemos que algo es imposible cuando lo contemplamos con los ojos de la razón, a la que le cuesta bastante ensanchar su mirada y reconocer sus límites.

¿A alguien le asombra la idea de que en nosotros subyace una memoria de Salud Original?

La misma que nos suministró un cuerpo humano y lo mantiene, re-creando cada minuto, cada hora y cada día de nuestra vida.

No fuimos creados únicamente dentro del vientre de nuestra madre biológica; somos re-creados cada minuto a lo largo de toda nuestra existencia por la Gran Madre, la Naturaleza, la versión femenina de lo que llamamos Dios.

¡Cuánto hemos de aprender de la Madre Naturaleza!

Cada brizna de vida, cada elemento, cada especie, cada ecosistema se entrelaza con lo que nos rodea de forma indisoluble, formando una urdimbre semejante a los hilos que se tienden sobre un bastidor, donde luego con diferentes fibras de diferentes colores, grosores y técnicas, anudaremos hasta crear el paisaje que tenemos en mente nuestro tapiz.

Somos re-creados cada minuto a lo largo de toda nuestra existencia por la Gran Madre, la Naturaleza

En realidad, nosotros no somos creadores de nada, somos re-descubridores, al develar el diseño que llevamos dentro.

Podemos decir sin miedo a equivocarnos que el secreto mejor guardado, lo llevamos dentro. Ese secreto es el “PRINCIPIO UNIFICADOR” que hace las funciones de la urdimbre. Sin ella, ni el telar, ni el tapiz tienen la más mínima posibilidad de existir

Esta UNIDAD ORIGINAL nos lleva a poder entendernos mejor a nosotros mismos y vivir alineados en esa dirección. Nuestro cuerpo físico es la base de nuestras emociones y nuestro psiquismo, todo está inevitablemente unido.

En nuestro cuerpo físico, los 5 órganos vitales con sus correspondientes vísceras forman una gran familia, donde todos dependen de todos.

Casi siempre podemos descubrir que cuando un órgano produce algún síntoma, detrás está otro como responsable del desequilibrio. El →

El Í ching, nos regala una máxima llena de Sabiduría y poder: “La fuerza de lo pequeño”



Odontología y Ortodoncia
Libre de metal, mínimamente invasiva

Fisioterapia de ATM

Bioestimulación con diatermia y andulación

Isidro y Márquez
Estética Dentofacial

Alberto Aguilera 22, Bajo A
91 128 86 86
www.isidroymarquez.es

Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.



SABÍAS QUE...

Hemos de cuidar que nuestros alimentos, sean integrales, ecológicos, vivos, evitando productos procesados e industrializados

- síntoma suele ser el efecto de la causa que hay que localizar en otra parte.

Entre todos realizan las funciones imprescindibles para hacer posible que la vida se exprese en nosotros en la condición humana. Estos órganos, están a su vez formados por millones de células, aprox. 50 billones en la totalidad del cuerpo.

El I ching, nos regala una máxima llena de Sabiduría y poder: “La fuerza de lo pequeño”

La célula

Esa pequeña criatura inteligente que posee la clave del Universo, no sólo realiza funciones tan complicadas como impresionantes, si no que sabe interrelacionarse con los órganos y se comunica íntimamente con los demás equipos dentro del conjunto que llamamos UNIDAD. Permite el equilibrio que solemos conocer como salud.

La célula no sólo se alimenta de todos los nutrientes que suministramos a través de la alimentación, también se alimenta de oxígeno y de energía. Son estos 3 ingredientes los que forman su hábitat, su ambiente donde puede encontrar el abastecimiento de todo cuanto necesita.

Es muy sencillo:

- 1.** Hemos de cuidar que nuestros alimentos, sean integrales, ecológicos, vivos, evitando productos procesados e industrializados.
- 2.** Hemos de suministrar suficiente oxígeno a la célula evitando el gasto excesivo en digerir comidas no tan saludables y repetitivos procesos de pensamiento innecesarios.
- 3.** Hemos de practicar un terreno energético de alto nivel de frecuen-

cia, promocionando la confianza, la alegría de estar vivos, la flexibilidad, la gratitud y la integridad. Toda esta información, las células la graban en su memoria. Hasta la palabra que pronunciamos modifica nuestro ADN.

Después de haber realizado este viaje a través de nuestros órganos, emociones, pensamientos y medio ambiente, llegamos a una conclusión interesante:

Es LA UNIDAD ORIGINAL la que nos convoca a la SALUD y la fragmentación lo que provoca el desequilibrio conocido como enfermedad.

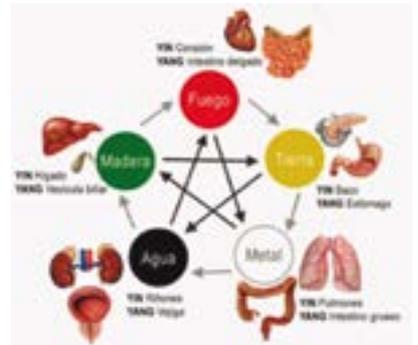
Si aislamos a una célula de su medio, enfermará y acabará muriendo, provocando la muerte a su alrededor. La membrana celular es un verdadero cerebro en miniatura, tan inteligente como nuestro cerebro. Y de la capacidad de integrar lo de dentro con el medio que le rodea, va a depender lo bien que realiza la tarea de llevar adelante el propósito de la vida.

En cada una de esas células existe una MEMORIA DE SALUD ORIGINAL guiada por el diseño de la vida que es la UNIDAD.

Es fundamental recuperar esa memoria de salud celular, y para ello hay 3 pasos imprescindibles:

1. Tomar consciencia de ella
2. Promoverla
3. Suministrar buenos alimentos, oxígeno, alta vibración con nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y obras.

¿Cómo lo ves? Facilito, ¿no? Pues manos a la obra.



Es LA UNIDAD ORIGINAL la que nos convoca a la SALUD y la fragmentación lo que provoca el desequilibrio conocido como enfermedad

Escuela de Vida M^{ra} Rosa Casal

MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2019-2020

Otoño 2019

<p>FORMACIÓN EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL <small>INICIO: ENERO 2020</small></p> <hr/> <p>CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA <small>INICIO: OCTUBRE 2019</small></p> <hr/> <p>FORMACIÓN REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA <small>INICIO: OCTUBRE 2019</small></p> <hr/> <p>DESARROLLO PERSONAL</p> <hr/> <p>TAO CURATIVO - I CHING DAO</p>	<p>16 OCTUBRE REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA COMIENZO CURSO DE FORMACIÓN ● Con M^{ra} Rosa Casal</p> <hr/> <p>OCTUBRE NUTRICIÓN ENERGÉTICA DE LO FÍSICO A LO SUTIL ● Con Jose M^a Villagrasa</p> <hr/> <p>9-10 NOVIEMBRE EL NEI KUN DE LA MÉDULA ÓSEA - TAO CURATIVO I CHING DAO RESPIRACIÓN DE HUESOS ● Con M^{ra} Rosa Casal</p>
---	---

Ecocentro Centro colaborador

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

CLUB Hogar Consciente

El Club Hogar Consciente, es la plataforma online de cursos saludables, positivos y transformadores.

Inspiración, información y formación en **3** grandes temáticas:

**COCINA SANA
HOGAR CONSCIENTE
Y VIDA PLENA**

www.hogarconsciente.com



LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

RECONÓCELA SI QUIERES QUE SE OLVIDE DE TI

E

Esta enfermedad fue descrita de inicio como demencia presenil por el psiquiatra y neurólogo alemán Alois Alzheimer (1864-1915).

Considerada una enfermedad cerebral degenerativa progresiva, se caracteriza por la atrofia de la corteza cerebral con alteraciones denominadas placas seniles; lesiones que afectan a las dendritas y axones de las neuronas.

Asimismo, se aprecia una pérdida de la actividad de la acetilcolintransferasa (proteína precursora de la acetilcolina) que juega un importante papel para la síntesis de la acetilcolina. Ésta, que es el principal neurotransmisor del sistema nervioso parasimpático, también participa en las funciones de la memoria, la concentración y la capacidad intelectual, por lo que los primeros signos de la enfermedad se caracterizan por alteraciones ligeras de la memoria, cambios sutiles en la personalidad y falta de concentración.

Hasta aquí hemos presentado a esta enfermedad de manera ordenada y correcta. Nada especialmente nuevo. Ni siquiera se explica por qué



MICHAEL LALOUX KODAEWA
OSTEÓPATA Y PROFESOR DE OSTEOPATÍA
DIRECTOR DE LALOXSCHOOL

lalouxschool.com

ni para qué se producen las atroñas ni las pérdidas en las actividades que se han mencionado más arriba.

Según la Medicina Oficial esta enfermedad es de etiología desconocida. Aunque, ante semejante afirmación, cabe preguntarse: ¿desconocida por quién? Cada vez que leo en los textos de patología clínica “de etiología desconocida”, me sigue asombrando la prepotencia de dicha afirmación, como si todo el conocimiento de las enfermedades residiera en un solo estamento.

Afortunadamente sabemos que existen otros tipos de medicinas que se fijan más en el enfermo, en la persona, más que en su enfermedad. En la consulta, muchas personas me recuerdan con añoranza esos tiempos en los que el médico sabía tu nombre y el de tus padres, te miraba a los ojos cuando entrabas en su despacho y lo primero que te preguntaba era: - ¿Qué tal estás?, - ¿Y tú familia?, - ¿Te has echado novia? Y cosas así. Lo que ponía de manifiesto la importancia que se le daba al estado de ánimo y a las relaciones humanas para gozar de buena salud.

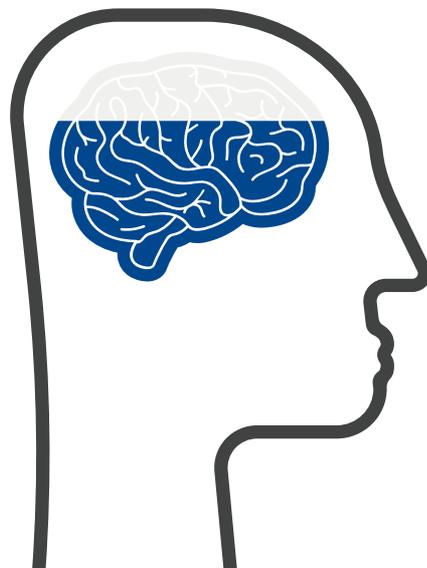
De hecho, en la mayoría de registros que nos llegan de la Edad Antigua, encontramos datos que muestran a las medicinas de culturas como la de India, Egipto, China o Grecia, ocupándose de sus enfermos y no sólo de sus cuerpos. Es precisamente en la época de Hipócrates cuando se produjo una gran escisión en la enseñanza y en la práctica médica con la aparición de las escuelas de Cos y de Cnido.

Hipócrates, creador de la escuela de Cos, decía: “No existen enfermedades sino enfermos”. No sólo le importaba el estado físico, sino que además era importante reconocer la biografía del paciente y la influencia de su esfera afectiva.

La escuela de Cnido, sin embargo, se centraba más en la enfermedad como entidad independiente, concepción que se continuó en el tiempo con Galeno. No prestaba atención al estado general de los pacientes, sino más a sus patologías como motivo de estudio e interés.

El resultado de aquella diferenciación (que nunca debió ocurrir), lo acusamos en la actualidad con estas vertientes:

- Medicina natural - Pseudociencias - Medicinas humanistas - biológicas.
- Medicina oficial - Medicina convencional - Medicina organicista - mecanicista. →



SABÍAS QUE...

En una fase inicial, trabajar con osteopatía la columna cervical pone freno a la evolución de la enfermedad de Alzheimer

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX



CONSULTAS

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

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

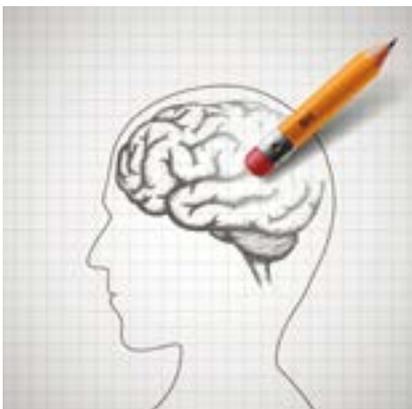
info@lalouxschool.com
C/ Abada 2 – 2º 8 izda, Madrid

CURSOS

- ABRT - Terapia Biológica Animal
11, 12 y 13 de octubre en PALMA DE MALLORCA
- OC - Curso completo de Osteopatía Craneal
17, 18, 19 y 20 de octubre en MADRID
- ABRT - Terapia Biológica Animal
24, 25 y 26 de enero 2020 en CHINCHÓN, MADRID
- OC - Curso completo de Osteopatía Craneal
6, 7, 8 y 9 de febrero 2020 en MADRID



**Hipócrates,
creador de la
escuela
de Cos,
decía:
“No existen
enfermedades
sino enfermos”**



- Cuando lo más coherente es cooperar y trabajar juntos a favor del bienestar de la persona.

VEAMOS QUÉ DICE LA MEDICINA BIOLÓGICA SOBRE ESTA DEMENCIA

No existe Alzheimer sin su causa. Vayamos a sus conflictos biológicos:

Nos encontramos frecuentemente con un conflicto que afecta a dos relés cerebrales (en el tronco cerebral), de manera simultánea, en el área de los túbulo colectores del riñón. **Se trata de un conflicto existencial, de derrumbamiento, de sentir que se ha perdido todo, de sentirse solo en el mundo. El sentido biológico de estas reacciones es el olvido de las separaciones para que la persona deje de sufrir.**

- Si esa situación se mantiene, aparece en la persona un estado de parálisis, de desorientación espacio-temporal, con incapacidad de reacción y generando de manera progresiva una dependencia cada vez mayor.

- Otro conflicto asociado al Alzheimer es el que afecta a dos relés en la corteza cerebral, como consecuencia del impacto de **dos conflictos de separación muy fuertes, con connotaciones de pérdida.** Por ejemplo, muere la pareja tras muchos años de convivencia (pérdida-separación). Si aparece un segundo conflicto, sin haber resuelto el primero, del tipo: “me ingresan en una residencia de ancianos”; la persona siente que ha perdido todo lo que quiere una vez más.

La reacción de la Naturaleza, con su programa biológico, no se hace esperar: debuta con una reducción de la memoria a corto plazo, pér-

didada de la capacidad intelectual y problemas para resolver tareas sencillas. **El sentido biológico de estas reacciones es el olvido de las separaciones para que la persona deje de sufrir.**

También hemos observado que **la mayoría de este tipo de pacientes presenta una marcada tensión en la musculatura de la región suboccipital (nuca) y subclavicular (parte antero-inferior del cuello).** Esto provoca un atrapamiento de los principales vasos sanguíneos que abastecen de sangre a la cabeza. De esta manera inteligente la Naturaleza va deteriorando progresivamente las funciones cognitivas para colocar a la persona en un mundo paralelo.

En una fase inicial, trabajar con osteopatía la columna cervical pone freno a la evolución de la enfermedad de Alzheimer. En casos avanzados se consigue mejorar la memoria a corto plazo y el estado de atención. Y para toda la población, a nivel preventivo, recomiendo que dediquen una parte importante de sus cuidados a mantener el cuello en buena forma, y sobre todo **no vivir en soledad ninguno de estos conflictos.**

Para terminar con nuestro tratamiento, **la guinda la vamos a poner con la estimulación de la acetilcolina mediante la HO® (Osteopatía Hormonal).** Como mencioné más arriba, es el neurotransmisor que decrece progresivamente con el avance de la enfermedad. Y la Osteopatía Hormonal es la herramienta que mejor dinamiza al sistema endocrino.



El sentido biológico de estas reacciones es el olvido de las separaciones para que la persona deje de sufrir

www.elalmazennatural.com

**Librería especializada
Tienda ecológica**

¡Ven a conocernos!

Catálogo gratuito. ¡solicítalo!

Visita nuestra web

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



Lunes a viernes
10 a 20.30 h



Sábados
10 a 14 h
17 a 20.30 h



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



EL FIN DE LAS "FAKE NEWS"

El peligro lo generan los medios que se hacen eco de esta clase de noticias falsas que lo único que generan son odio hacia cualquier terapia no oficial



ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT
cofenat.es

P

Por fin las plataformas digitales empezaran a combatir las "Fake News" (noticias falsas). Tanto en el buscador de Google como Facebook y otras redes sociales parecidas dejarán de mostrar noticias falsas o engañosas.

Pero, ¿en qué criterios se basarán para validarlo? Parece ser que seguirán una especie de algoritmos matemáticos, algo que no es ninguna novedad. Sin embargo, también intervendrá la mano humana, algo que desde mi punto de vista tampoco es nuevo.

Lo que más me sorprende es cómo siguen campando a sus anchas las "Fake News" contra el colectivo de las Terapias Naturales. Los medios siguen haciéndose eco de mentiras y datos manipulados vertiendo títulos sensacionalistas al público del tipo "más de 1200 muertes al año en España por Pseudoterapias". Esto no sólo debe ser combatido y erradicado, sino también penado.

Nuestra asociación (COFENAT) ya hace tiempo que ha emprendido acciones legales contra este grupo de gente que manipula a su antojo, miente y tergiversa datos o incluso se los inventa.

Después de más de seis meses desde la primera noticia que habló de dichas muertes y de la que incluso los telediarios a nivel nacional se hicieron eco, han vuelto a la carga. Resulta que ahora los terapeutas somos creadores de "Fake News". Actualmente, el 70% de las noticias falsas tienen más probabilidad de llegar a más público que las verdaderas. Seguro que por eso llegó a tanto público la noticia del informe sobre muertes por Pseudoterapias realizado

Reclamamos a las administraciones que pongan orden, que regulen y que acrediten como acaba de terminar de hacer Portugal

por la Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas (APEPT) y presentado a inicios del presente año.

De hecho, los medios de comunicación a día de hoy siguen admitiendo como verdad estas informaciones, pero la falta de ética por parte de ciertas corporaciones es lo que tiene. Y, es que, difunden difamaciones sin pruebas y después resulta que nosotros los terapeutas somos un peligro para la sociedad. El peligro lo generan los medios que se hacen eco de esta clase de noticias falsas que lo único que generan son odio hacia cualquier terapia no oficial y cualquier tipo de profesional que no esté reconocido dentro de la Ley Orgánica de Profesionales Sanitarios.

Pues bien, eso mismo reclamamos a las administraciones: que pongan orden, que regulen y que acrediten como acaba de terminar de hacer Portugal.

Sin embargo, llevamos 30 años parados por la desgana e ineptitud de dirigentes que lo único que quieren es hablar de su libro y no de lo que preocupa a casi 80.000 profesionales que ven como son desprestigiados por el Gobierno no sólo con anuncios pagados con dinero público, sino en algunas ocasiones perseguidos simplemente por el hecho de que ciertos colegios profesionales sanitarios nos ven como intrusos, a pesar de que no existe ninguna ley que prohíba el ejercicio de las Terapias naturales como son la Osteopatía, la Acupuntura, la Homeopatía o Naturopatía.

¡Basta ya de "Fake News" y de falta de regulación! Porque en todo este asunto no sólo pierde el profesional también pierde el usuario, es decir, en la falta de regulación del sector perdemos todos.



¿Sabías que...

- hay 25 millones de usuarios de Redes Sociales en España?
- están 55 minutos de promedio cada día?
- el 20% de los usuarios hace click en los anuncios en Redes Sociales?
- puedes tener muchos LIKES pero no VENTAS?

*Datos del Estudio IAB Spain 2019

Súmame a aquellos que SI VENDEN
gracias a las Redes Sociales aunque que no te gusten o no puedas dedicarle tiempo

Benefícate ahora de las ESTRATEGIAS GANADORAS
que usan las grandes empresas para llenar tus cursos/consultas/retiros a un coste accesible

SOMOS EXPERTOS Y NOS ENCARGAMOS DE TODO
¿Hablamos?

ESPACIO HUMANO
TL. 640 29 79 04



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.



ALKANATUR

alkanatur.com



CORO Y METALES PESADOS EN EL AGUA DE LA DUCHA... ¿TIENEN PELIGRO?

Siempre hemos hablado de la importancia de que el agua que bebemos esté libre de cloro, trihalometanos, pesticidas, metales pesados, etc., ya que al ingerirla pasa directamente a nuestro organismo, pero poco hemos comentado sobre la calidad del agua con la que nos duchamos.

Nadie en su sano juicio es capaz de poner en duda los beneficios que aporta la cloración del agua. Esta ha salvado muchas vidas, pero debemos ser conscientes de los peligros a medio y largo plazo que tiene ingerirla directamente a través del agua que bebemos o con la que nos duchamos.

Empezamos con los trihalometanos, unas sustancias químicas que se forman por el contacto del cloro con la materia orgánica presente en el agua, con los bromuros, el pH o la temperatura.

Otros elementos importantes a tener en cuenta son los metales pesados como el plomo o algún otro, presentes en las tuberías antiguas o los disruptores endocrinos que se encuentran en los plásticos de las nuevas. Dichos elementos penetran en nuestro organismo por ingestión directa (cuando la bebemos), por inhalación (ducha, al lavar la vajilla...) o por absorción dérmica.

No solemos ser conscientes de estas dos últimas formas de absorción, pero podemos hacer un sencillo experimento que nos hará tomar consciencia de ello:

- Cogemos agua de nuestra ducha en un cuenco, vaciamos parte de ella en un vaso, y le echamos tres gotas de un reactivo que mida el cloro presente en el agua (los hay a la venta en multitud de sitios, supermercados, tiendas de productos para piscinas...)

- Veremos que se pone de color amarillo, señalando que hay cloro en el agua.
- Lavamos unos segundos las manos en el cuenco y volvemos hacer la misma prueba en otro vaso.
- Le echamos otras tres gotas de reactivo y observaremos que no se pone amarilla, ¿por qué? Nuestra piel ha incorporado el cloro por absorción dérmica, igual pasa con el resto de los tóxicos presentes en el agua.

Sobre los efectos de estos tóxicos en nuestra salud a largo plazo se ha comprobado en algunos estudios científicos un aumento del cáncer de vejiga entre poblaciones que cloran el agua sobre las que no lo hacen.

Los pesticidas, herbicidas, restos de medicamentos y algunos metales pesados no siempre son fáciles de eliminar en las plantas depuradoras

La flora intestinal es la otra gran afectada. El cloro es muy acidificante y oxidante, una mezcla nada positiva para salvaguardar la flora intestinal. También se comprobó la oxidación del colesterol, problemas de bronquitis, el perclorato afecta a las tiroides y las temidas dioxinas a varias formas de cáncer. Hay zonas que adhieren flúor en exceso en el agua. En la mayoría de los países lo han suprimido, pero aún así, en algunas comunidades autónomas, se continúa añadiendo.



El cloro es muy acidificante y oxidante, una mezcla nada positiva para salvaguardar la flora intestinal

Los pesticidas, herbicidas, restos de medicamentos y algunos metales pesados no siempre son fáciles de eliminar en las plantas depuradoras y es por ello que aconsejamos el uso de filtros para eliminar dichos elementos.

Dejemos claro que el agua de nuestro país es segura, tiene multitud de análisis, pero muchas personas no quieren tomar en su día a día los contaminantes antes comentados, aunque sea en cantidades mínimas. Por esto mismo recomendamos filtros para eliminar dichos residuos.

Es importante que los filtros estén certificados. Hemos analizado varios de ellos fabricados en China y todos eliminan el cloro con otra sustancia química igual de mala o peor: el sulfito cálcico (E226) y sin avisar en su etiquetado que tienen estas bolitas de color blanco.

Muchos de ellos se venden en herbolarios o tiendas bio, donde los recomiendan por desconocimiento, sin darse cuenta, ya que nadie los ha avisado y no existe un etiquetado obligatorio en este tipo de productos.

alkanatur

Filtro para DUCHA

Elimina el **99%** del cloro y metales pesados

- ▲ Sin añadir sulfito cálcico E226, peligroso aditivo presente en la mayoría de los filtros
- ▲ Sistema de triple filtrado
- ▲ Filtra 30.000 litros
- ▲ Mejora el pelo y la piel
- ▲ Garantía satisfacción 30 días
- ▲ Incluye reactivo cloro

De venta en herbolarios, tiendas ecológicas o en www.alkanatur.com



LOS 7 ÁRBOLES SAGRADOS DE LOS CELTAS

T

odos los pueblos a través de los tiempos han amado y respetado a los árboles. En muchos de ellos estaba penado con la muerte el cortar un árbol por creer que era un ser vivo inteligente y en el que habitaba una presencia intangible y sabia.



PALMIRA POZUELO
FARMACEUTICA NATURISTA
palmirapozuelo.com

Pero si hay algún pueblo del que nos ha llegado su increíble respeto y veneración por los árboles es el pueblo celta. Sus templos no eran construcciones sino círculos de árboles en los bosques. Sus sacerdotes eran conocidos por el término druida que significa “hombre del roble” o “el que aprende del roble” y druidesa: “la que cuida de la sabiduría del roble”. (Duir - Roble). Los Druidas impartían en la escuela de la Naturaleza, en los parajes de los bosques al aire libre.

Para los celtas había especialmente 7 árboles simbólicos, míticos y sagrados que eran asociados a siete tipos de energías, fuerzas astronómicas o planetas.

Abedul, árbol de Venus

El abedul expresa belleza y delicadeza y es denominado la “Virgen de los árboles” por su belleza, blancura y pureza. Es bello en las cuatro estaciones del año.



Sus hojas, con su superficie lisa, reflejan y nos devuelven la luz y parecen al mecerse como pequeños espejos en movimiento gracias a sus largos peciolos. Sus semillas, con forma de pequeñas mariposas, parecen volar y dispersarse graciosa y largamente en el aire y parece costarles caer en la tierra.

El abedul nos ofrece su savia en primavera, rica en sales minerales. Fue utilizada en forma ritual por los druidas para renovarse en primavera gracias a sus efectos depurativos.

Sus hojas y la corteza de sus ramas se pueden tomar en infusión con grandes efectos diuréticos, depurativos y antiinflamatorios que lo hacen indicado en casos de hipertensión, gota, edemas e inflamación articular. En uso externo se puede utilizar como astringente, cicatrizante de heridas y para tratar eczemas.

Roble, el árbol de Marte

El roble expresa fortaleza y vigor. El fuerte roble conforma bosques llenos de vida, con muchos animales y plantas gracias a la riqueza en humus del suelo que el roble proporciona. Su presencia y su observación nos sugieren fuerza, presencia y consistencia, de ahí el dicho de “más fuerte que un roble”.

Sus hojas, en la mayoría de las especies, tienen pelos por lo que no reflejan la luz al no ser una superficie lisa. Los robles alimentan a muchos animales del bosque gracias a su fruto, las bellotas. Vemos pues en el roble un carácter, mucho más terrenal que el sutil abedul; sus hojas con pelo, carácter animal y sus frutos las bellotas que caen directamente al suelo con grave densidad y sin la sutileza de los frutos del abedul. Fuerza, consistencia, materialidad, ➔

El roble expresa fortaleza y vigor

Las cerezas son ricas en melatonina que ayuda a conciliar el sueño

El olmo, símbolo y centro de plazas y pueblos, es el árbol de la comunicación.

ASOCIACIÓN artemisadana
Asociación para el desarrollo de los valores femeninos

<http://artemisadana.wordpress.com> asociartemisadana@gmail.com

CICLO MISTERIA
CHAMANISMO FEMENINO Y TRADICIÓN CELTA
MUJERES EN CÍRCULO PARA SENTIR LOS ELEMENTOS

Ciclo "Gestación" (9 meses) **Experiencias:** cueva interna, espirales y laberintos, ejercicios del útero, expresión en arcilla, metáfora de los alimentos, geomancias, práctica de lunas llenas y oscuras, mandalas sólidos y húmedos, arquetipos femeninos y "el lado masculino", el fuego y la rabia, animales chamánicos.

Prácticas de elemento tierra en la naturaleza cercana (alrededores de Madrid)

Círculo: un sábado al mes de 10:30 a 13:30

Próximos arquetipos femeninos: **Hestia**, diosa del fuego del hogar; **Atenea**, diosa de la sabiduría y la mente; **Higea**, diosa de la salud; **Artemisa**, diosa de la naturaleza y la caza

FORMACIÓN: "PROCESO CRISÁLIDA"
3 ciclos gestación y maestría para guiar círculos de mujeres. Certificado acreditativo

C/ Sambara 83 – 1ª 4 Pueblo Nuevo y Quintana 620596814

CURSOS Y TALLERES

TALLER Árboles Sagrados y Medicinales
26 de Octubre

Inicio Formación Fitoterapia Avanzada
26 Octubre (9 seminarios)

TALLER Verduras y Hortalizas
27 de Octubre

Inicio Formación Nutrición celular en alimentos
27 Octubre (9 seminarios)

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

INVITACIÓN Taller Gratuito

Una experiencia educativa: a través de la lectura y escritura

Activar tu Mente y Corazón para Vivir en Positivo

Nada te ata excepto tus pensamientos
Nada te limita excepto tu miedo
Nada te controla excepto tus creencias

Potenciar Aspectos Importantes de Tu Vida

Autoestima y Comunicación	Misión de Vida
Ego y Mente	Salud y Trabajo
Conciencia	Abundancia
	Espiritualidad

CONTACTAR:
Alejandra 626.152.688



La savia del
abedul fue
utilizada
en forma
ritual por los
druidas para
renovarse en
primavera
gracias a
sus efectos
depurativos

- ➔ terrenalidad nos sugiere el roble. El roble nos hace sentir la fortaleza y valentía y mantener los pies en el suelo.

Contiene materias tánicas en su corteza, ramas y hojas y agallas. Los taninos contienen y restringen la salida de los líquidos del organismo: hemorragias, sangrados y flujos, por lo que la cocción de estas partes del árbol será de ayuda en casos de diarrea, faringitis y anginas, hemorroides, encías sangrantes, hemorragias nasales.

Olmo, el árbol de Mercurio

El olmo, símbolo y centro de plazas y pueblos, es el árbol de la comunicación. Posee unas semillas aladas al igual que el dios alado Hermes-Mercurio.

Del olmo se utiliza principalmente la corteza, Contiene taninos, principios amargos y mucílagos, fitosterina, de acción astringente, antidiarréica y sudorífica.

En uso externo en enfermedades de la piel (pomada corteza).

Arce, el árbol de Júpiter

Expresa grandiosidad, orden y jerarquía. Con formas grandes y seguras. Sus frutos llamados sámaras están divididos en 2 y con alas (sámaras), vuelan lejos, al igual que la representación del Centauro Quirón representando la sabiduría del dios Júpiter.

El arce contiene una savia de sabor muy dulce: Savia de arce (rica en energía y dulzor).

Cerezo, árbol de la Luna

Expresa fecundidad, fertilidad, fuerzas de crecimiento y vida a través de su blanca y pródiga floración y su gran cantidad de frutos.

Sus frutos, las cerezas, son ricas en melatonina que ayuda a conciliar el sueño, además de antioxidantes, y sus pedúnculos son altos en sales minerales de acción diurética.

Haya, árbol de Saturno

Crece lentamente formando bosques fríos y sombríos. Transmite seguridad y estabilidad. Nos hace sentir la responsabilidad, la seriedad. Lo sombrío, el lento pasar del tiempo.

Se utiliza principalmente su corteza: Antisépticas, astringentes, expectorante, aperitivas y febrífugas, diurético, en diarrea, problemas de la piel, mucosas encías, afecciones intestinales y respiratorias, faringitis, anginas, depurativo y renal.

Fresno, árbol del Sol

Expresa centro y generosidad.

Sus hojas de superficie lisa reflejan la luz y se disponen de manera que ninguna tape la luz a otra. Sus ramas parten desde un eje central expresando esa configuración de irradiación desde un centro.

Se utilizan principalmente sus hojas, de acción diurética, antirreumática, analgésica, antiinflamatoria, astringente, vulneraria, vasoprotectora y venotónica.

El Árbol puede
vivir sin el
hombre, pero el
hombre no puede
vivir sin el árbol



ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

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

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

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

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

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

Contáctanos e infórmate en:

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

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



BEYOND BURGER CON TOMATE Y CEBOLLA A LA PLANCHA

Ingredientes

- Pan de trigo
- Hamburguesa de guisantes
- Cebolla
- Patatas
- Tomate
- Aceite de oliva
- Hojas verdes

Procedimiento y elaboración

- 1.- Poner una hamburguesa en la plancha junto con el pan para que tome calor.
- 2.- El tomate y la cebolla en rodaja se coloca a la plancha.
- 3.- Preparar unas hojas verdes.
- 4.- Freír unas patatas gajo.
- 5.- Se sirve con la salsa brava fría.

Montaje del plato:

Colocar la hamburguesa ya hecha sobre la cebolla a la plancha, encima de la base de pan.

Luego el tomate.

Poner en la otra cara del pan hojas verdes.

A un extremo del pan colocar los 150 g de patatas gajo fritas.

Un ramiki de salsa brava.



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!



SOBRE LA CEBOLLA

Hortaliza aliada en la salud, rica en nutrientes, en vitaminas, en minerales y en oligoelementos. Tiene propiedades bactericidas y estimula el funcionamiento del hígado y la vesícula.

Es muy rica en compuestos organosulfúricos como quercetina, flavonoides, saponinas y otros, que previenen enfermedades cardiovasculares y son antiinflamatorios, antidiabéticos, antioxidantes, neuroprotectores e inmunológicos.

PROPIEDADES DE LOS GUISANTES

Pertencen a la familia de las leguminosas.

Son fuente proteína vegetal de alta calidad, minerales (calcio, zinc, selenio, sodio, hierro, potasio y fósforo), vitaminas como la C, la A, la K y el grupo B, luteína que protege el corazón.

Además, su alto contenido en fibra hace que sea un alimento muy favorable para regular el tránsito intestinal, alivia el estreñimiento.

También reduce los niveles de colesterol en sangre.



Senda
TERAPIAS DEL ALMA

SESIONES DE CONCIENCIA EXPANDIDA
Presencial o Skype

EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE
HIPNOSIS REGRESIVA
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA
TERAPIA TRANSPERSONAL
DESPROGRAMACIÓN CREENCIAS
LIBERACION EMOCIONAL
MUERTE, TRANSITO Y DUELO
TERAPIA DE PAREJA
PSICOLOGIA PRÁCTICA
EVOLUCIÓN CONSCIENTE
CONSTELACIONES INDIVIDUALES
VIAJES AL INTERIOR
LIBROS DE CONCIENCIA A LA VENTA

WWW.SENDADELUZ.COM
 Tlfo: 678 43 59 42

LA BIOTIKA
Desde 1979

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

COCINA MACROBIÓTICA
COCINA DE OTOÑO Y ELEMENTO METAL
Domingo 13 de octubre
De 16:30h a 21:30h

“La Macrobiótica estudia los patrones energéticos de la interacción entre las dos polaridades yin y yang...”

Impartido por: Mario Sánchez
Información y reservas: actividades@labiotika.es

TALLER DE CHI KUNG
YANG SHENG (ARTE DE VIVIR)
Fin de semana 12y 13 de octubre
De 10:00h a 18:00h (12 horas)

“El ser humano es una unidad entre el cielo y él mismo.”

Impartido por: Raymonde Mayer
Información y reservas: actividades@labiotika.es

Más información en www.labiotika.es

¡SIGUENOS!



¿POR QUÉ LLAMAN YOGA A LO QUE NO ES YOGA?



RAMIRO CALLE
ESCRITOR, DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

A menudo he lanzado al aire esta pregunta.

Unos lo hacen, quizá, por desinformación, pero otros porque el yoga está de moda y quieren rentabilizar la actividad que llevan a cabo aunque nada tenga de verdadero yoga. Lo cierto es que han surgido todo tipo de “yogas” desnaturalizados, adulterados e intencionadamente falseados para rentabilizarlos y mercantilizarlos, como han surgido organizaciones que tratan de regular o controlar el muchas veces enrarecido mundillo del yoga y que quieren imponer sus espurias reglas y marcar la duración de un curso de formación, las directrices y todo aquello que sirve a sus dudosas intenciones y beneficios.

El yoga es desapego, humildad, no-competición y un método para el desarrollo interior y la conquista de la Sabiduría

Lo que es indudable es que cada persona puede elegir, como la que prefiere el juego de las damas al ajedrez o la bisutería a la joyería o el erial al vergel. Además, por contraste, muchas personas que comienzan con lo que creen que es yoga, luego se percatan de que no lo es y empiezan a orientarse hacia el verdadero yoga, en tanto otras se quedan cautivas de los pseudoyogas e incluso se tornan refractarias al genuino yoga, como quien prefiere alimentos tóxicos a los sanos o no utiliza el discernimiento para diferenciarlos.

Es prioritario dejar claro que los grandes traidores a la esencia del yoga fueron, sin la menor duda, los primeros mentores hindúes que llevaron el yoga a USA, donde se fue forjando una especie de yoga americanizado y que estaba más cerca de la gimnasia sueca u otras formas de gimnasia que del auténtico hatha-yoga.

Ya algunos de estos mentores demostraron en la propia India, y antes de introducir este “yoga” gimnástico en Occidente, que estaban mucho más cerca de la gimnasia que del yoga como tal, propiciando un yoga competitivo, donde incluso se hacía alarde del contorsionismo y se celebraban campeonatos de asanas.

Y así el hatha-yoga derivó hacia la obsesión por los asanas más complejos y esforzados, por el culto desmesurado al cuerpo, por el afán del exhibicionismo a través de los asanas y por la afirmación del ego, ➔

SHADAK
Centro de Yoga

Dirigido por:
Ramiro Calle
www.ramirocalle.com

91 495 23 28

Amplios horarios

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

Suprimerías
RESTAURANTE
TALLERES
BIENESTAR

Espacio Organico
ES TU ESPACIO BIO

Descubre nuestras clases de **Yoga y Pilates**

¡Con los mejores profesores!
Ven a conocernos y prueba la primera clase, ¡de forma gratuita!

www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com / ☎ 916 57 25 15

Estamos en:
Ctra. Fuencarral 1
C. Comercial Rio Norte II
28108, Alcobendas



SABÍAS QUE...

El yoga no es un deporte ni una gimnasia, en absoluto... se sirve de la corporeidad y el trabajo consciente sobre el cuerpo como medio para armonizar la mente, favorecer el autodesarrollo y activar la evolución de la consciencia

- cuando el yoga es: desapego, humildad, no-competición y un método para el desarrollo interior y la conquista de la Sabiduría, que surge cuando se superan en la mente las tendencias insanas de ofuscación, apego, odio y otras.

Y no está de más volver a subrayar que el yoga no es un deporte ni una gimnasia, en absoluto, y que el hatha-yoga auténtico se sirve de la corporeidad y el trabajo consciente sobre el cuerpo (inconsciente!) como medio para armonizar la mente, favorecer el autodesarrollo y activar la evolución de la consciencia.

El yogui está interesado por su crecimiento interior, en transformarse para humanizarse y obtener lo mejor de sí mismo para beneficio propio y de los demás, hallar la paz interior y ennoblecer su vida, en tanto que el yoguista no se interesa más que por practicar asanas que sean gimnásticas y cuanto más complejos mejor, desposeyendo la práctica de cualquier sentido espiritual y por lo tanto, realmente yóguico.

El yogui está interesado por su crecimiento interior, en transformarse para humanizarse y obtener lo mejor de sí mismo, hallar la paz interior y ennoblecer su vida

Así que no está de más hacer una diferencia entre el yoga y el yoguismo, los centros y academias que imparten yoga y los que ofrecen yoguismo. Pero el honesto bisutero jamás haría pasar una de sus piezas de bisutería por una alhaja. Un yogui no es un saltimbanqui ni un contorsionista. Es un buscador de una realidad de orden superior. Pero como ayer en conversación telefónica me decían dos serios profesores de yoga e investigadores rigurosos del tema, mis buenos amigos Roberto Majano y Simón Mundy, son muchas las personas que no comprenden

lo que el yoga pretende ni sus miras de orden superior y de ello se aprovechan los mercaderes del espíritu.

Claro, que como ya aseveraron Agustín Pániker y Alvaro Enterría en mi libro "Yoga, Método Ramiro Calle", muchas veces el yoga que se ofrece no es yoga en absoluto.

Alvaro Enterría escribió:

"Una labor muy necesaria es la de desenmascarar todos los neoyogas, neovedantas y neotantras que desfiguran las auténticas tradiciones. Es una pena que una tradición que tiene por fin acabar con la identificación de la persona con su cuerpo y su mente, se convierta en un culto al cuerpo".

Agustín Pániker escribió:

"No puedo estar más de acuerdo con Álvaro y contigo. El mundo de la espiritualidad está lleno de aprovechados y caraduras. Yo creo que siempre lo ha estado, pero ahora, con el dinero que se mueve, se ha convertido en el verdadero bazar de los ladrones. Rebosante de charlatanes".

Y si todo ello es muy penoso y deplorable, no lo es menos la instrumentalización incluso política del yoga en la misma India.

Pero como reza un antiguo adagio: "A veces hay que probar la hiel antes de poder apreciar la miel".



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



Instituto Potencial Humano

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL: UN VIAJE POR LAS 4 ESTACIONES

Inicio 1 al 3 de noviembre con Gustavo Bertolotto y Techu Arranz

EXPERTO EN PNL

Inicio 23 y 24 de noviembre con Gustavo Bertolotto

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

Carl Jung



Entidad afiliada a
www.cartadelatierra.org

☎ 91 533 5290 - 650 386 259

Colabora:
EcoCentro

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



SAMADHI CONSCIENTE

EL YOGA DE PATANJALI



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

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

VITARKA-VICARANANDASMITA NUGAMAT SAMPRAJNATAH

El Samprajnata samadhi (samadhi consciente) va acompañado de:

- razonamiento,
- discernimiento,
- dicha y
- conciencia de la individualidad.

Patanjali nos muestra una primera apreciación de las posibilidades de nuestra conciencia. Samadhi significa estado de supraconciencia, algo por encima del nivel de conciencia habitual, más allá de los sentidos, las emociones y los vrittis (vibraciones de la mente), que nos arrastran a pensar que somos el cuerpo y la mente. Samprajnata es un estado de samadhi que contiene una semilla en su interior. Prakriti es materia, pero no necesariamente materia visible. Prakriti es energía, pero no necesariamente energía manifestada. Esto es lo que significa que contiene una semilla en su interior. La semilla está allí, pero no se manifiesta. Esta idea expandirá nuestra conciencia.

Si contemplamos la totalidad de la naturaleza, hay mucha energía no manifestada a nuestro alrededor. Las flores parecen llegar de repente de la nada. Vienen de las semillas, pero no ves las semillas. La semilla contiene materia no manifestada y si encontramos una semilla no sabemos cuál va a ser su fruto: un manzano, un ciruelo u otra planta. La mente subconsciente contiene también mucha energía no manifestada.

El samprajnata samadhi es un estado en el que no estamos realizados completamente, pero ya estamos en samadhi. Si tienes conocimiento sobre algo, tienes también poder sobre ello. En samprajnata samadhi tienes cierto poder, porque tienes conocimiento de las cosas, de la materia, de las cosas en el tiempo y en el espacio y de las cosas más allá del tiempo y del espacio. Este sutra define los diferentes grados del samprajnata samadhi.

LOS CUATRO GRADOS DEL SAMPRAJNATA SAMADHI

1.- Savitarka.

Es la meditación sobre los elementos en el tiempo y en el espacio. Puede ser meditación sobre cualquier forma, por ejemplo en la madre divina, en este tiempo y en este espacio. En realidad el tiempo no existe. El tiempo existe en la medida en que la mente piensa en términos de tiempo, y a través de esta meditación te das cuenta que el tiempo es una ilusión. Es un proceso dual por el que se obtiene conocimiento del objeto de la meditación, debido a nuestra concentración en el mismo.

2.- Nirvitarka.

Es la meditación sobre los elementos fuera del tiempo y del espacio, en la energía. La meditación sobre los chakras es Nirvitarka. Swami Sivananda recomienda la meditación en el ajna, entrecejo y en el anahata chakra en el pecho a la altura del corazón. Samanu, también es meditación Nirvitarka. Es un pranayama avanzado que purifica los canales astrales y te permite alcanzar el samprajnata samadhi. Combina el movimiento del prana y del apana y la repetición del mantra.

3.- Sananda.

Es la meditación sobre la mente acompañada de dicha, ananda. Los elementos dentro o fuera del tiempo y del espacio se han ido fundiendo en la mente. Cuando se ofrece una flor en una puja nos concentramos en el objeto y ofrecemos la flor, pero en el estado de sananda se ofrecería la flor sin registrarla en la mente y asociaríamos la flor completamente a la Divinidad. Las semillas mentales y emocionales son trascendidas. El meditador aún experimenta algo, dicha suprema, por ejemplo. Esto mantiene la separación de lo Absoluto.

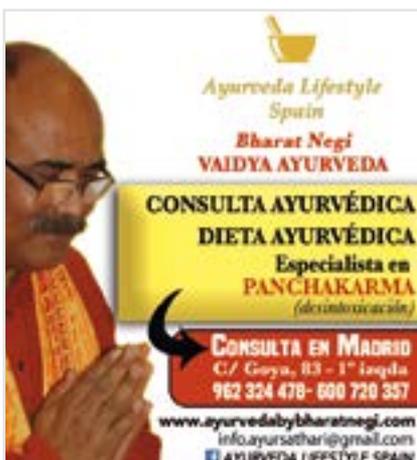
4.- Sasmita

Es la identificación con el ego sin cualidades, donde la semilla aún no está manifestada. La propia mente es aún el objeto de la meditación, como en todos los grados de samprajnata samadhi. El ego permanece pero completamente sin cualidades.

La meditación en lo invisible

Los diferentes grados mencionados son cada vez más sutiles. Finalmente alcanzamos la meditación en lo invisible. El ego sin cualidades significa que éste se ha purificado completamente, es decir que sólo se identifica con el sattwa puro. El alma verdaderamente liberada no dice “yo estoy liberado”, sino “yo soy lo que soy”.

Samprajnata samadhi es un estado muy elevado en el que queda poco ego. Pero ese poco de ego, puede ponernos de nuevo en problemas, porque la semilla dormida puede despertarse.

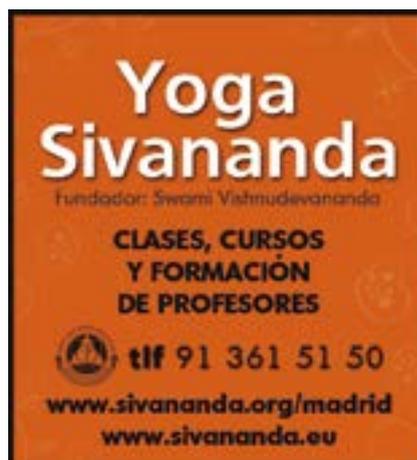


Ayurveda Lifestyle Spain
Bharat Negi
VAIDYA AYURVEDA

CONSULTA AYURVÉDICA
DIETA AYURVÉDICA
Especialista en
PANCHAKARMA
(desintoxicación)

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

www.ayurvedalifestyle.com
info.ayurvedalifestyle@gmail.com
#AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN



Yoga Sivananda
Fundador: Swami Vishnudevananda

CLASES, CURSOS
Y FORMACIÓN
DE PROFESORES

tlf 91 361 51 50

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



Kōgō

**TRATAMIENTO FACIAL
NATURAL KOGO**

La Única Terapia de
Rejuvenecimiento
Manual

RESULTADOS

- EFECTO LIFTING
- REGENERADOR CELULAR
- HIDRATACIÓN FACIAL
- BIENESTAR GENERAL

NOVEDAD

SAISHO
—by Kōgō
organic skinfood

SAISHO
organic skinfood

CREMA HIDRATANTE ECOLÓGICA
PIELES SENSIBLES

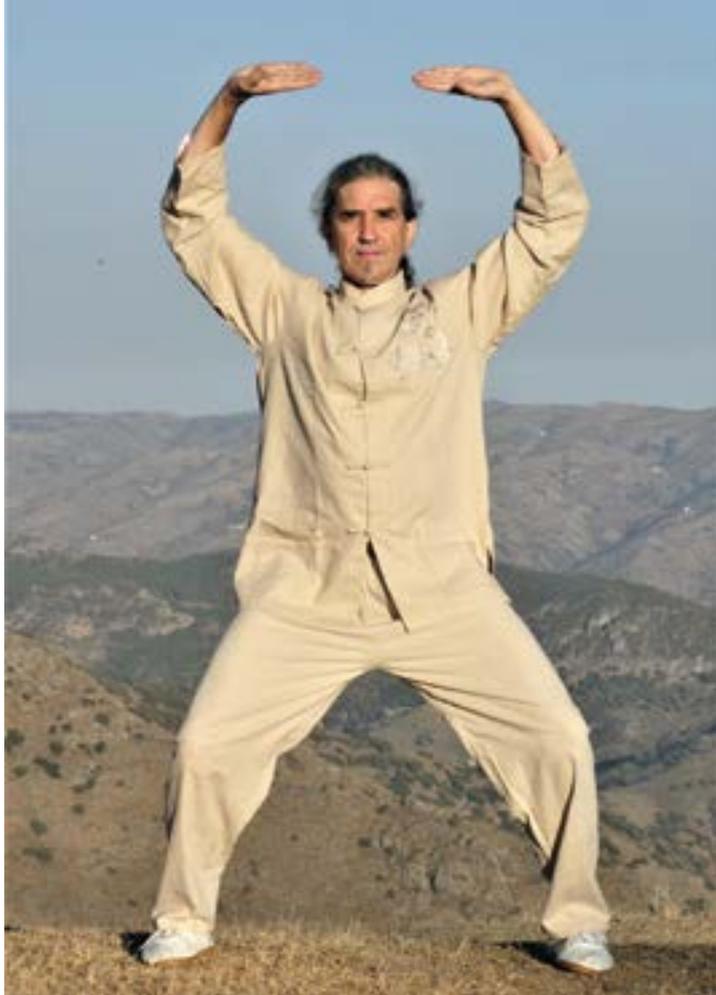
¡Tu Crema Ecológica
para Piel Sensibles!

MTRA. NATACHA
CORTABITARTE
KOGO.ES
espacio.kogo@gmail.com
Tel. 667 29 79 36
Instagram: @kogo.official

Francisco Silvela 5, Bajo B, Madrid



EL CHI KUNG Y LOS TRES TESOROS DE LA SALUD



La salud es el tesoro más preciado del ser humano. Este tesoro depende de otros tres, que la antigua cultura china conoce como: la Esencia, la Energía y el Espíritu



JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE QI GONG

chikungtaojanu.com

La salud es un bien que sólo valoramos cuando la perdemos. Sólo pensamos en ella cuando algo nos duele. Eso es señal de que estamos haciendo algo mal, y alguno de estos aspectos o los tres se ven alterados.

La Esencia

Se refiere a los elementos que forman nuestra materia orgánica, el agua y los líquidos corporales, desde la sangre a los fluidos que circulan en las células, los diferentes tejidos (músculos, tendones, piel, órganos, sistema nervioso, huesos, etc.) y por supuesto, lo que da un orden al funcionamiento de todos estos sistemas, el ADN, nuestro código genético.

Por lo tanto, la esencia es la parte más reconocible de nuestra salud. Cuando se daña nos duelen los músculos, o las articulaciones, tenemos problemas de corazón, las digestiones no funcionan bien, problemas respiratorios, etc. Es el terreno en el que se manifiesta la enfermedad.

La Energía

La energía que adquirimos durante nuestra vida, para que los órganos, los músculos, el cerebro, etc. puedan funcionar, para que podamos crecer, reponernos de las enfermedades, renovar nuestras células, y para todos los procesos vitales, la extraemos de los alimentos, de lo que bebemos y del aire que respiramos.

Esta energía la elaboran nuestros órganos, gracias también a que hay agua y líquidos en nuestro interior que hacen posibles las reacciones bioquímicas, y se distribuye mediante un sistema de canales llamados meridianos, que circulan por todo nuestro cuerpo, llegando hasta la última célula, formando un entramado energético, sumamente complejo, que atraviesa músculos, tendones, articulaciones, fascias, órganos, etc.

Por lo tanto, tenemos una primera relación importante:

LA ESENCIA PRODUCE LA ENERGÍA Y LA ENERGÍA MANTIENE CON BUENA SALUD A LA ESENCIA

Cuando los caminos por los que circula la energía se encuentran bloqueados o cortados, tenemos problemas de salud, ya sea por tensiones musculares (donde hay una tensión la energía no circula bien), por malas posturas, estar mucho tiempo sentado va a producir “problemas de columna, problemas digestivos, dolores de hombros y cuello”, respirar mal ocasionará “fatiga, lentitud mental, depresión, aumento de la acidez en sangre, tumores”, etc.

Esto sigue el precepto básico de la salud según el CHI KUNG, y es que **la sangre y la energía circulen.**

LA SANGRE TRANSPORTA LA ENERGÍA Y LA ENERGÍA EMPUJA A LA SANGRE ASÍ HAY SALUD

Por eso es tan importante cuando practicamos CHI KUNG, los ejercicios para estirar los tendones, los músculos y los órganos, para desbloquear las articulaciones y hacer circular la sangre.

El espíritu

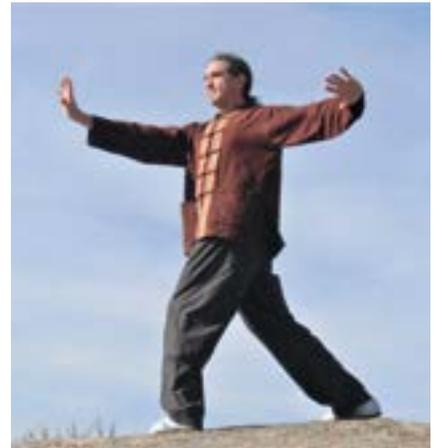
Se refiere a la consciencia, y como una parte de esta, la mente, los pensamientos y las emociones. El Espíritu-Mente, es el director de la orquesta.

Allí donde ponemos la atención va la energía. Cuando estoy alegre y relajado, mis órganos, mis células y todo mi cuerpo, está alegre y relajado y la energía circula bien. Cuando estoy triste o enfadado, las hormonas reparten por todo el cuerpo un mensaje a cada célula, a cada órgano y a cada músculo de mi estado emocional, la energía circula mal y se acumulan muchas toxinas.

Por eso con el Chi Kung, cultivamos la relajación y la concentración como método para que la energía circule bien y disfrutemos de buena salud.

A su vez el Espíritu depende del buen estado de la Energía y de la Esencia, pues cuando el cuerpo está cansado, dolido o enfermo es muy difícil que el Espíritu se sienta liberado.

El precepto básico de la salud según el CHI KUNG, es que la sangre y la energía circulen



16 PROMOCIÓN
FORMACIÓN DE MAESTROS DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y.

El Tao Yin es una joya guardada desde siglos:

- Restablece la circulación de los diferentes cuerpos del ser humano
- Realinea la estructura mecánica
- Expande la consciencia
- Nos enseña a pulsar el interruptor interno de la energía

Aprenderás con M^a Stella Murias, instructora certificada por Mantak Chia, responsable de traer el Tao Yin a España y de crear el sistema pedagógico de Tao Yin KY:

- Completa descripción y aprendizaje de más de 100 movimientos
- Anatomía para el movimiento
- Bioenergética Taoísta
- Talleres mensuales destinados a aprender como persona y profesor

Inicio el 25 de Octubre 2019.
Un fin de semana al mes durante 3 años
Charla de presentación: 5 de octubre a las 18:00 hrs



 C/ TALAVERA 2 (ENTRE C/SERRANO 205 Y 207). METRO COLOMBIA - TELF: 639 453 789 - INFO@TAOCENTER.ES - WWW.TAOCENTER.ES



ADIÓS AL HAMBRE EMOCIONAL



¿Cómo diferenciar si comes por hambre real o por hambre emocional?

A simple vista, cuando tenemos un antojo súbito de comida, no resulta fácil distinguir si se trata de hambre física o emocional. Pero cuando nos detenemos a observarla, nos damos cuenta de que tienen muchas diferencias:

- El hambre física es una **sensación corporal localizada** en el estómago. En cambio, el hambre emocional es más **difusa**, no está tan localizada en una parte concreta del cuerpo. Puedes sentirla como una sensación de vacío o ansiedad.
- El hambre física es **progresiva** y la emocional es **repentina**, tiene que satisfacerse ya, rápido, sin control.
- El hambre física es **paciente**, el estómago va enviando señales de aviso, pero puede esperar a que se acabe de cocinar la comida o a que el camarero te sirva el plato. La emocional quiere ser satisfecha de **inmediato**.
- Si tienes hambre real, **cualquier opción de comida** te parece bien, porque lo que tu cuerpo necesita es energía. Si lo que tienes es hambre emocional, **no te satisface cualquier cosa**, tienes antojo por alimentos muy concretos.

● El hambre fisiológica **se satisface con comida**. Cuando estás confortablemente lleno, dejas de comer. En cambio, cuando el hambre es emocional **nunca te sientes saciado**, pues, si el hambre real no fue lo que te llevó a comer, tampoco la saciedad te llevará a parar de comer.

No hay comida suficiente en el mundo para satisfacer el hambre emocional. Porque no necesitas comida, necesitas atender tus emociones.

Ni el problema ni la solución están en el comer o en dejar de comer. La superación de los conflictos con la comida pasa por amarte tal como eres

¿Porqué tantas personas tienen una relación desequilibrada con la comida?

Las emociones desagradables son grandes detonantes del comer compulsivo. Como en general no nos permitimos sentir ni expresar ciertas emociones, porque consideramos que no es correcto sentirlas o porque sencillamente no sabemos cómo lidiar con ellas, nos las comemos, literalmente.

El aprendizaje de las personas que tienen una relación desequilibrada con la comida pasa por aprender a conectar con su estado emocional y a responder a él con otras cosas que no sean comida. De lo contrario, irán desarrollando lo que en mi libro "Adiós al Hambre Emocional" llamo el "sobrepeso emocional".

¿Qué relación con las emociones tienen la adicción al dulce o a otros antojos poco saludables?

Podemos satisfacer una necesidad emocional de forma constructiva ➔

Entrevista a Laia Solé

Si te ves incapaz de parar de comer helado o chocolate hasta que se acaba, si comes con ansiedad, si quieres dejar de comer emocionalmente, y ves la comida como tu enemigo, Adiós al hambre emocional (EDAF) te proporcionará esa ayuda que estás buscando. Hablamos con su autora Laia Solé sobre la relación entre comida y emociones para que nos de las claves para tener una relación en paz con la comida, con el cuerpo y nuestro interior

Di
ADIÓS AL HAMBRE EMOCIONAL
con Laia Solé

Transforma tu relación con la comida y deja de buscar en ella lo que no te puede dar

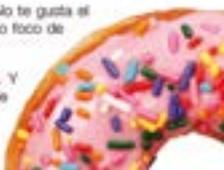
#alimentaciónconsciente #mindfuleating

www.edaf.net edaf



¿Sufres de **HAMBRE EMOCIONAL**?

- Usas la comida por razones emocionales. Comes más cuando te sientes triste, aburrido, solo o para calmar el estrés y la ansiedad cotidianos.
- Sientes que pierdes el control ante la comida. Especialmente por la tarde o por la noche.
- Pasas del control al descontrol. En los episodios de descontrol, tiendes a comer alimentos ricos en grasa, sal o azúcar.
- Sientes culpa, arrepentimiento y frustración. El día después de «hacerlo mal», te castigas sin comer porque te sientes culpable. Pero vuelves a caer en la tentación y luego sientes aún más culpabilidad.
- Crees que te falta fuerza de voluntad, porque no has logrado perder peso y cuando lo has conseguido, no lo has mantenido.
- Comes inconscientemente. Comes de forma emocional, con ansiedad, tienes antojos repentinos y adicción a ciertos alimentos.
- Tu nivel de energía es bajo y sientes debilidad.
- Tienes la esperanza de que la próxima dieta te dará resultados. Aunque casi todos tus intentos de hacer dietas han fracasado, quieres tener la convicción de que el próximo nuevo método será la solución definitiva.
- No te sientes a gusto con tu cuerpo. No te gusta el cuerpo que ves en el espejo, lo usas como foco de autodesprecio.
- Sientes que tu caso no tiene remedio. Y que tener una vida saludable y no comer de forma emocional no va contigo.
- Te has cansado de luchar y quieres probar un camino diferente.



➔ o destructiva. Cuando nos atiborramos de cualquier alimento rico en azúcares y grasas, conseguimos un alto nivel de serotonina que nos sirve para evitar mirar de frente el dolor que sentimos en nuestro interior. Es cierto que al comerlo experimentamos placer, pero es una estrategia destructiva de gestionar nuestras emociones.

Personalmente pasé mucho tiempo intentando llenar el vacío emocional que sentía, con diferentes adicciones. A fuerza de practicar los ejercicios que comparto en el libro, descubrí que detrás de esas adicciones se escondía un profundo rechazo hacia mí misma. También me di cuenta de que recurría tanto al dulce porque yo era dulce con todo el mundo, excepto conmigo misma. Faltaba ternura en mi vida, y me la daba a través de los dulces.

¿Cómo actuar ante una crisis emocional para evitar darnos un atracón?

Es inevitable que surjan pensamientos críticos, sensaciones desagradables o emociones difíciles de gestionar, pero la clave está en impedir lo que ocurre después de que aparezcan.

El primer paso es aprender a observar la emoción que hay. Cuando sientas ganas irrefrenables de comer, observa en qué parte de tu cuerpo está alojada esa sensación. ¿Dónde se está produciendo esa sensación? ¿Dónde la notas?

Observa dónde se encuentra ese dolor y cómo es. ¿Tiene algún color? Si tuviera una forma, ¿cómo sería? ¿Notas alguna vibración, cosquilleo o pulsación?

Al localizar el dolor de forma muy concreta y tangible, visualizándolo como un color, con una forma, con textura y movimiento. Estás po-

niendo atención en sentir lo que sientes basándote en tu experiencia directa, no en lo que tu mente te dice.

Una vez localizada esa sensación incómoda, el segundo paso consiste en abrazarla. Puedes hacer tres respiraciones profundas, colocar una mano en tu pecho y la otra en el abdomen y visualizar que la acoges, que la abrazas y que te abres a ella (en vez de rechazarla o evadirla con comida).

Al abrazar esa energía que ha estado estancada, causando ese peso, esa presión y, por lo tanto, ese sufrimiento, te liberas de ella.

¿Cómo la aceptación influye en la transformación? Porque cuando queremos adelgazar partimos de la no aceptación de nuestro cuerpo.

Aceptación es reconocer la situación tal y como es y permitir que sea lo que es, sin pretender cambiarla.

Durante gran parte de mi vida adulta, creí que algo no estaba bien en mí. Que siendo tal como realmente era, no valía lo suficiente. Con un profundo trabajo de autoconocimiento, empecé a verme, a conocerme y a abandonar la idea de que debía ser quien no era. Al aceptarme tal como realmente era, con mis luces y mis sombras, empecé a abrimme, a dejar de huir de mí misma y de las cosas que más temía.

Fui comprendiendo que ni el problema ni la solución estaban en el comer o en dejar de comer. Que la superación de los conflictos con la comida pasaba por amarme tal como era en ese preciso momento. Y, solo a partir de entonces, empezaron a producirse cambios positivos y sostenibles en mí misma, en mi cuerpo y en mi relación con la comida.



Es inevitable que surjan pensamientos críticos, sensaciones desagradables o emociones difíciles de gestionar, pero la clave está en impedir lo que ocurre después de que aparezcan

SALUD ZEN

ESCUELA DE SALUD Y CONSCIENCIA

Txiki Soto
Director y Profesor de Salud Zen

PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL > CONSULTA: Nutrición Holística & Salud Natural & CONSULTA: Terapias Naturales Integradas

- CURSO: Bioenergética**
19 & 20 Octubre 2019
- CURSO: Cocina Macrobiótica para la Familia y nuestros hijos**
26 & 27 Octubre 2019
- CURSO: Nutrición Energética, Actividad Física & Deporte**
23 & 24 Noviembre 2019
- CURSO: Cocina Macrobiótica Navideña y Festiva**
15 Diciembre 2019
- MÁSTER Salud Natural, Suplementación Nutricional Integrativa & Experto en Diagnóstico Oriental e Iridología**
De Enero a Diciembre 2020

estilodevida@salud-zen.com www.salud-zen.com 646 17 13 01

Emociones. Pensamientos.

Mil y un estímulos que revolotean por nuestra mente a cada instante...
A veces parece imposible escapar a la ansiedad y concentrarse en lo que verdaderamente importa ¿verdad?

Eso puede cambiar

CURSO DE Meditación
para el manejo de la Ansiedad

MIÉRCOLES
2, 9, 19 y 23
de 18:00 a 20:00
C/ Pasañal 104

SÁBADOS
5, 12, 19 y 26
de 11:00 a 13:00
Hotel Federico Balboa y Gull, 6
(Centro Vitae)

Curso de 4 semanas para principiantes
Grupos reducidos (máx. 15)

CONSULTA FECHAS EN NOVIEMBRE

www.mariajosegonzalezpsicologia.com

in f @ 690 265 920



ACEPTAR NO SIGNIFICA RENDIRSE

A

lo largo de la vida son muchas las cosas que escapan a nuestro control y por más empeño que pongamos no las podemos cambiar, sobre todo las pérdidas.

Cuando hablo de pérdidas podríamos pensar en personas que se nos han ido, pero hay otro tipo de pérdidas: la de la pareja, el trabajo, la ruina económica, la salud o la dignidad.



CARMEN BENITO
BIÓLOGA, REFLEXÓLOGA Y TERAPEUTA DE
MASAJE METAMÓRFICO

carmenbenitobioestetica.com

Cuando una persona ve que los proyectos no salen y que los sueños que tenía se transforman en pesadillas, puede reaccionar de varias maneras:

- Luchando contra ello con enfado, frustración e irritabilidad.
- Resignándose desde el sufrimiento, perdiendo la alegría de vivir.
- O aceptando que eso es lo que toca y buscar lo bueno que todavía queda para poder seguir adelante.

En la infancia, para proteger a los niños, algunos padres les pintan la vida de color de rosa sin enseñarles que también habrá momentos en los que tendrán que enfrentarse a la decepción. Cuando llegan a la adolescencia y empiezan a tener situaciones frustrantes que requieren esfuerzo, y toca salir de esa zona de confort en la que están ubicados, la rabia, el enfado y en algunos

casos la violencia serán las reacciones que más fácilmente expresen. Una de esas situaciones se da cuando se enamoran y no son correspondidos, lo viven de forma extrema, como una pérdida irremplazable, sin darse cuenta de que ése sólo es un peldaño de la escalera de la vida. La etapa adolescente es crucial para sacar al adulto del mañana por lo que se le debe prestar una atención especial.

Aceptar es una palabra que utilizamos mucho sin conocer muy bien lo que implica su significado.

Aceptar es decir **“Si”** a lo que estoy viviendo, sin fisuras, con total confianza, sabiendo que ahora es el camino que tengo que transitar aunque el dolor me pueda. Porque en la aceptación hay **“Esperanza”**, esperanza de que todo pasa y podré volver a levantarme. Hay **“Fe”** porque confío y sé que no estoy solo, que mi fuerza interior me va a ayudar. Y **“Amor”** porque al amarme a mí mismo, afrontaré la situación y saldré de ella reforzado siendo mejor persona.

Por eso aceptar no significa rendirse sino abrir la puerta a nuestra capacidad de resiliencia, porque no significa quedarse ahí, sino que nos permite cambiar ese momento gestionándolo como una evolución espiritual, utilizando las herramientas que tenemos para poco a poco crear un nuevo camino y enseñar a otros que siempre hay salida.

Hay una hermosa oración del teólogo Reinhold Niebuhr que dice:
“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia.”

Traemos con nosotros memorias y patrones de los que ni siquiera somos conscientes, por ello para empezar a cambiar desde la aceptación tenemos que tomar medidas para acercarnos más a nuestro corazón y conectarnos con él para que nos muestre nuestra sabiduría interior.

Esta oración tiene una segunda parte que dice:
“Viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez; aceptando las adversidades como un camino hacia la paz.”

Este camino de encuentro con nosotros mismos nos llevará a una conexión entre nuestro corazón y nuestra mente capaz de cambiarnos para transformar lo que nos rodea.

Cuando practico el Masaje Celular, la persona entra en un estado de relajación profunda, y desde ahí puede llegar a liberar los patrones aprendidos. Pero ni el terapeuta ni la persona deben tener expectativas, de esa manera conectará mejor con el presente viviendo un día y un momento a la vez y, desde la serenidad, encontrar el camino hacia su Paz Interior.



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

- **Curso de Masaje Celular** 14 Y 21 DE NOVIEMBRE
- **Máster de Reflexoterapia Podal**
INICIO 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

octubre

Sábado 5 de 11 a 14/16 a 20 h	Hacia la paz interior	40 €
Curso Vivencia Esencial		
Domingo 6 de 10 a 18 h	Taller:	40 €
El sanador interior		
Sábado 19 de 10 a 16 h	Mindfulness. Claves para ser más felices	20 €
Domingo 20 de 17 a 18:30 h	Taller de Mindfulness	entrada libre
Biblioteca José Hierro		

noviembre

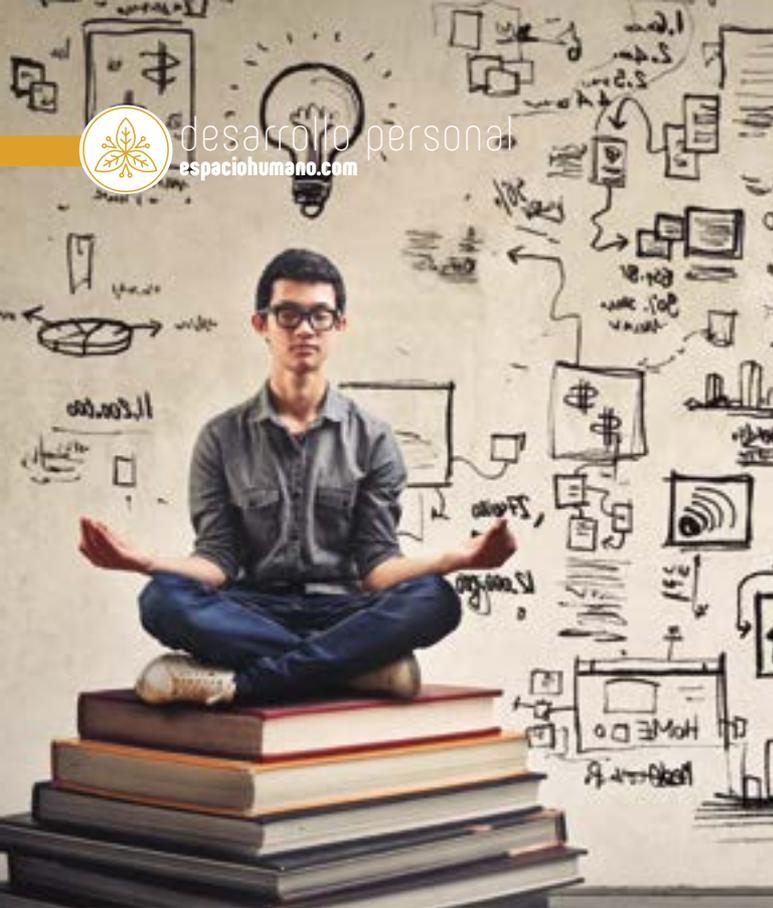
Sábado 9 de 10 a 14 h	TALLER para jóvenes:	20 €
El poder de lo que piensas y hablas		
Domingo 10 de 11 a 14/16 a 20 h	Descubriendo tu esencia espiritual	40 €
Curso Vivencia Esencial		

Actividades continuas

Lunes 19 h	Mindfulness
Miércoles 19:30 a 21 h	Vivencia Esencial
Jueves 19:30 a 21 h	Yoga
Jueves 19 a 20 h	Conferencia en EcoCentro

* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

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



INTELIGENCIA TRANSPERSONAL INTELIGENCIA CARDIACA

La investigación científica está apuntando al corazón como centro fundamental de inteligencia en los seres humanos



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

sadhanaintegral.com

Existen sobradas evidencias, tanto científicas como en el ámbito de la espiritualidad, que declaran que los seres humanos disponemos de una amplia variedad de inteligencias. Estas “inteligencias múltiples” señalan a los diferentes rasgos que puede adoptar el mismo proceso de la Inteligencia (como naturaleza implícita de la Conciencia). Estos rasgos nos permiten señalar, por ejemplo, hacia la inteligencia lógico-matemática (la que suele medir el clásico cociente intelectual CI), la lingüística-verbal, la visual-espacial, la emocional, la musical, la kinestésica, la moral, la interpersonal, la intrapersonal, la estética, la psicosexual, la naturalista, así como la inteligencia cardiaca o la inteligencia transpersonal (inteligencia espiritual), entre otras... Estas “inteligencias múltiples” se denominan también “líneas de desarrollo” porque evidencian un proceso de crecimiento y un despliegue a través de estadios progresivos.

En el ámbito de lo transpersonal, efectivamente, se considera el cultivo y el despliegue de la inteligencia transpersonal como un factor esencial; no solo como el desarrollo de una forma específica de inteligencia, sino también como el *substrato que impregna y vitaliza* todas las demás.

¿Cuáles serían las características de esta inteligencia transpersonal? En esencia, podríamos señalar hacia el Amor y la Sabiduría, lo que también podríamos referir como un **amor inteligente**.

Entonces, ¿cómo podemos invitar a esta inteligencia transpersonal a desplegarse en la relación con nosotros mismos, con los demás y con la vida en su totalidad?

Fundamentalmente, la inteligencia transpersonal florece en el **silencio y la vacuidad**. Este silencio y este vacío fértil nos permiten acceder al *ámbito de lo profundo*, al núcleo de la conciencia, más allá del ámbito de la personalidad, con todos sus programas, sus memorias, sus experiencias... Ahora bien, esta inteligencia puede reflejarse, como señalamos, en el ámbito de nuestras relaciones cotidianas y en la esfera de lo personal,

a través de lo que denominamos la inteligencia del corazón o inteligencia cardiaca.

La inteligencia cardiaca refleja indefectiblemente esta inteligencia transpersonal. De alguna manera, podría concebirse esta inteligencia del corazón como el "puente" entre el ámbito de lo personal y lo transpersonal.

El estado meditativo abre un canal directo con la inteligencia del corazón, con la intuición profunda que emerge de la experiencia de una realidad unificada. Cuando nos vivimos desde una atención sostenida, desde una consciencia abierta y clara, descubrimos el poder transformador de soltar la mirada fragmentada y recuperar la experiencia del todo integrado que somos.

Esta inteligencia del corazón activa en el cerebro una percepción completamente nueva que contempla la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias; su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

En meditación podemos cultivar esta inteligencia del corazón a través del silencio y la conciencia-testigo. Desde esta presencia observadora, poco a poco nos establecemos en una calma-atenta que se asienta en el ritmo sincronizado y coherente de todo nuestro ser. Desde aquí, nuestros recursos físicos, cognitivos, emocionales y relacionales son más accesibles, comienzan a abrirse nuevos caminos creativos, aparecen soluciones diferentes, caminos de acción no explorados anteriormente... Esta **presencia**, y esta **coherencia**, nos permiten un intercambio con el mundo más pleno, más compasivo, y más despierto.

La investigación científica está apuntando al corazón como centro fundamental de inteligencia en los seres humanos. Hablan de una inteligencia cardiaca muy rápida, intuitiva y práctica, que nos orienta en la toma de decisiones de una manera tan precisa como efectiva. Conectar con la inteligencia del corazón, por lo tanto, supone abrirse a una mayor sabiduría para la vida.

La inteligencia cardiaca y la inteligencia transpersonal no es algo reservado para ciertas personas especiales o muy elevadas, sino que se trata de líneas de inteligencia inherentes a la misma condición humana. Esta inteligencia transpersonal alberga un gran potencial que cada uno de nosotros puede cultivar y desplegar en su vida cotidiana. En realidad, es una cuestión de crecimiento y desarrollo, y es una decisión: la de ampliar nuestra consciencia, y abrir de par en par nuestro corazón.

"Velad conmigo" Vigilia de las horas de Jesús
Miércoles 18.00 - 20.00h

"Dedicado a la curación y elevación de todas las perturbaciones de Luz que son parte del cuerpo de Dios, para la sanación de los cuatro cuerpos inferiores del planeta de su gente y de las actuales condiciones mundiales"



Centro Cultural Luz Gemada

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

ESPACIO HUMANO

MAILINGS

Promociona tus eventos y servicios

FECHAS LIBRES:
11, 18 y 31 Octubre
5, 21 y 28 Noviembre
2, 23 y 27 Diciembre

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

CENTRO ESPECIALIZADO UNIVERSO REIKI



El mejor tratamiento a su medida en el centro de Madrid

Cita previa ☎619 246 062

C/FERNANDO EL CATÓLICO, 68 LOCAL FUERTA CALLE
www.universoreiki.es

FORMACIÓN CONTINUA ONLINE



Sadhana
Escuela Desarrollo Integral

INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS
(INICIO 28 octubre)

El Camino de la Conciencia Despierta y el Corazón Despierto

www.sadhanaintegral.com



9 CLAVES PARA FAVORECER EL DESARROLLO CEREBRAL DE TU HIJO



MARTA CELA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA COLEGIADA (M-24563)
PSICOTERAPEUTA INFANTIL
FACILITADORA DE NEUROFEEDBACK DINÁMICO
centroflordelis.com

E

Es fundamental invertir en nuestros hijos, tiempo, afecto, interacciones sociales, experiencias enriquecedoras, y educación para ayudarles a formar su arquitectura cerebral desde muy pequeños, lo que será de suma importancia en su vida posterior.

Lo que el niño y su cerebro necesitan:

1. Tiempo y cuidado. Si queremos invertir en la primera infancia, necesitamos ofrecerles a los niños tiempo y cuidado ofreciéndoles creando entornos ricos en afecto, estímulos, interacciones sociales y educación para su desarrollo, ofreciéndoles la oportunidad de crear las máximas conexiones neuronales y por lo tanto una arquitectura neuronal.

2. Un entorno saludable. Los niños necesitan crecer en una familia y en un entorno armonioso, equilibrado y saludable donde poder desarrollarse libremente, donde prevalece el amor, la calma, el respeto y la tranquilidad. Para un niño es esencial crecer en un ambiente donde puede ser él mismo, donde pueda jugar, explorar y experimentar el mundo, con la seguridad y la dirección y guía de los padres.

3. Vínculos. Los vínculos y la calidad de los mismos, es una parte fundamental en el desarrollo del niño. El niño necesita sentirse seguro, amado y valorado. Necesita poder confiar en sus padres, saber que si necesita algo sus padres o en su ausencia su cuidador primario va a estar allí. En cambio, la violencia, la agresividad, el abandono, la falta de seguridad o de confianza, es algo extremadamente dañino para el niño.

FUENTE:

• Manzanos García A., Desarrollo del Cerebro 0-6 años, Descargado el 18 de Septiembre 2019 de:
<https://efisiopediatric.com/desarrollo-del-cerebro-0-6-anos/>

• Caridad Araujo M., 31 de Agosto 2015, La Arquitectura del Cerebro Infantil Desarrollo del Cerebro 0-6 años, Descargado el 18 de Septiembre 2019 de:
<https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/cerebro-infantil/>

4. Interacción. Los niños necesitan una interacción favorable, positiva y adaptativa con el adulto. A través de miradas, sonidos, palabras y gestos, el niño emite un estímulo o una acción y el adulto ha de devolverle, expresar o reaccionar ante dicho estímulo siendo así como el niño desarrolla la arquitectura del cerebro. Cuando dicho proceso se interrumpe, estamos limitando la formación de conexiones neuronales, siendo algo difícil de revertir más adelante.

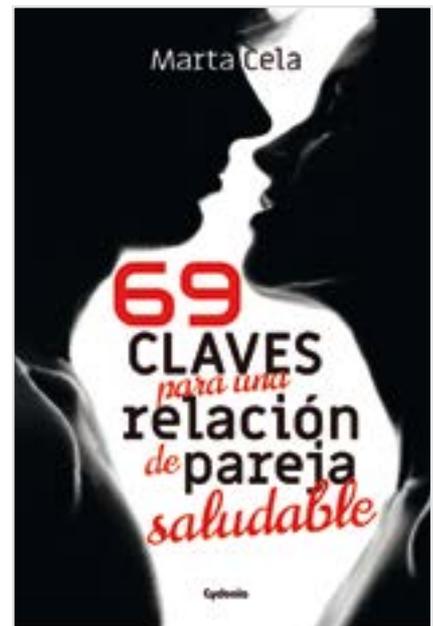
5. Experimentación y práctica: Gracias a la plasticidad cerebral que tienen los bebés, crean constantemente nuevas sinapsis más rápido que en cualquier otro momento en su vida. Gracias a ello, los niños pueden aprender rápidamente habilidades, pero también pueden olvidarlas con gran facilidad si no se practican. La genética, alimenta la formación masiva de sinapsis, mientras que el ambiente selecciona cuales deben permanecer, seleccionando que vías mantener y de cuales deshacerse, ajustando el cerebro. Cuanto más se practica una habilidad, más fuerte se vuelve la sinapsis, es decir aquello que se utiliza a menudo en el cerebro del niño, permanecerá arraigado.

6. Interacción social: Es de suma importancia que los padres hablen con los niños desde una muy temprana edad, que dialoguen con sus hijos y les lean cuentos, lo que ayuda a fortalecer las conexiones neuronales del cerebro del niño. Además, toda interacción social con adultos o niños, tiene un profundo efecto en el cerebro y es muy importante en el desarrollo infantil puesto que le ayuda a fortalecer las conexiones neuronales. La interacción social favorece un desarrollo saludable a nivel cerebral y la adquisición de habilidades sociales.

7. Dieta: La relación entre la alimentación y el cerebro es compleja, pero es sumamente importante llevar una dieta equilibrada, variada, natural y saludable. Recordemos que hay una relación significativa entre el intestino y el cerebro. Los niños necesitan estar bien nutridos e hidratados, teniendo un efecto significativo en su salud, funciones cognitivas, emocionales y psicosociales.

8. Actividad física: Se ha de favorecer el movimiento físico en una edad temprana y motivar al bebé a hacer ejercicio, lo que ayudará a mejorar su función cognitiva e incluso contribuir a la formación de un hipocampo más grande. Se ha de recordar que el cerebro está ligado al resto del cuerpo, por lo que una buena salud física, favorecerá un desarrollo cerebral bueno.

9. Experiencias novedosas. Los niños que tienen experiencias interactivas, cuyos padres les exponen a variados estímulos externos y diferentes experiencias, que en definitiva se desarrollan en un ambiente más rico, tendrán cerebros desarrollados, más sanos y curiosos.



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.martacelafiordelis.com

Sesiones de Psicoterapia
(Adultos, adolescentes y niños)

Neurofeedback dinámico
Análisis Sistema Familiar
Constelaciones Familiares

SESIONES PRESENCIALES:

- 18, 20 y 27 Octubre
- 6 Noviembre

Cursos Intensivos de Fin de Semana
(desde el enfoque de las Constelaciones Familiares)

Talleres de Constelaciones Familiares

Viernes 25 Octubre de 16 a 21 h
Viernes 27 Diciembre
Viernes 10 Enero
Viernes 7 Febrero

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

Dinero, economía y abundancia
Sábado 30 Nov. y Domingo 1 Diciembre

Éxito laboral y proyectos
Sábado 14 y Domingo 15 Diciembre

CENTRO Flor de Lis

Marta Cela Álvarez
Psicóloga Colegiada (M-24563)
Psicóloga Transpersonal - Terapeuta Regresiva
Consteladora

MADRID - MALLORCA - ONLINE

☎ 629 65 96 28 info@centroflordelis.com

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

www.centroflordelis.com

MARTA CELA + PSICÓLOGOS

¡NUEVO LIBRO!
69 Claves para una relación de pareja saludable
(Ediciones Cydonia, Actora Marta Cela)



PENSAMIENTOS RECURRENTES



En muchas ocasiones nos suceden situaciones que se cuelan en nuestra cabeza repetidamente y no nos dejan espacio para nada más

Estas situaciones pueden ser de diferente índole; situaciones conflictivas, decisiones, malestar por algo que ha sucedido, etc.



MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ GÁMEZ
PSICÓLOGA. N.º COL. M-24.903

mariajosegonzalezpsicologa.com

Es frecuente que cuando sucede algo así, algo que atrapa nuestra mente una y otra vez, nos sorprendamos a nosotros mismos diciendo: “no hago más que pensar en... y me molesta”, “quisiera que saliera de mi cabeza el pensamiento...” y para ello, solemos utilizar la herramienta de “tapar” ese pensamiento con otras actividades que ocupen nuestra mente; “voy a ir un rato al gimnasio a ver si así me distraigo y dejo de pensar en...” “voy a ver una película, a ver si así dejo de pensar en.....” “voy a salir con mi amiga, a ver si así dejo de pensar en.....”

En ocasiones, esto resulta muy útil y efectivamente la dispersión, nos ayuda a “aparcar” por unos momentos esos pensamientos que nos atormentan y al cabo de un rato, vemos la situación de otra forma, haciendo que nos lo tomemos de otra manera, o proporcionando incluso una solución al conflicto que nos tenía preocupados.

Pero muchas otras veces, estas herramientas de distracción, no son suficientes y mientras estamos realizando aquella actividad que nos iba a distraer de nuestra preocupación, nuestra mente nos sorprende trayendo esa situación una y otra vez a nuestros pensamientos.

Puede ser que llegados a este punto, decidamos practicar meditación para acallar esa situación y proporcionar luz a nuestra mente, algo que nos promete la meditación... Y decidimos sentarnos a meditar en nuestro rincón preferido de meditar para centrarnos en la respiración y alejar esa situación que sigue atormentándonos.

El problema viene cuando esto, tampoco funciona y nos sorprendemos a nosotros mismos, sentados en nuestro rincón con los ojos cerrados, luchando por centrarnos en la respiración mientras nuestra mente va por libre y una y otra vez, nos trae aquello que nos persigue... nos frustramos, entramos en lucha, nos juzgamos; “no soy capaz de dejar de pensar en esto!!”, “no me sale la meditación” “por qué?!”

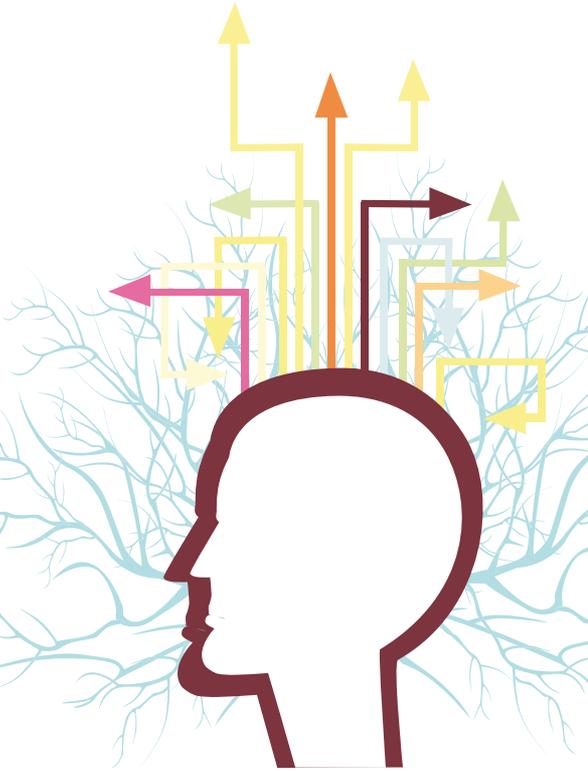
Cuando esto sucede, es momento de dar un espacio a ese pensamiento, pero desde el lugar de la meditación, es decir, sin entrar en juicios de valor de ningún tipo (ni al pensamiento ni a nosotros mismos).

Da un espacio a tus emociones, permítelas tal cual son.

EJERCICIO

DAR UN ESPACIO A AQUELLO QUE NOS OCUPA LA MENTE

1. **Siéntate en tu lugar de meditación**, cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración, fijándote en tu punto elegido. Observa cómo es, sin juzgarla, simplemente obsérvala durante 1 minuto.
2. **Realiza una respiración profunda** para avisar a tu cerebro que vas a entrar en meditación.
3. **Realiza una serie de respiraciones** para ralentizar su ritmo: inspira en 3 tiempos, retén en 2 y expira en 4. Hazlo 2 o 3 veces y después vuelve a observar la respiración, comprobando si es más lenta que al principio.
4. **Trae a tu mente el pensamiento repetitivo**, manteniendo un ritmo lento de respiración y simplemente obsérvalo, describe mentalmente la escena, sin entrar a juzgarla.
5. **A continuación, nombra las emociones**, sentimientos o sensaciones que te provoca ese pensamiento, pero sin JUZGARLO, ni por supuesto juzgarte a ti, nada más pon nombre a la emoción que te produce.
6. **Mantente ahí unos minutos**. Si la respiración se agita, vuelve a ralentizarla y continúa observando tanto la situación como las emociones que te provocan, sin juzgarlas.
7. **Observa tu cuerpo** y en caso de tener alguna sensación, por ejemplo: presión en el pecho, dolor de garganta, sudor en las manos... Nombra mentalmente esa sensación pero no luches contra ella, no trates de pelearte para no sentirlo, simplemente acepta que eso es lo que en ese momento sientes. Sin más.
8. **Pasados 2 - 3 minutos, respira profundamente** y visualiza la frase: "esto es lo que siento, esto es lo que me provoca, doy espacio a esta situación sin juzgarla ni juzgarme".
9. **Vuelve a respirar profundamente**, abre los ojos.



CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA

Dra. Jing-Xin Liu

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

ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA

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

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

Emociones. Pensamientos.

Mil y un estímulos que revolotean por nuestra mente a cada instante...
A veces parece imposible escapar a la ansiedad y concentrarse en lo que verdaderamente importa ¿verdad?

Eso puede cambiar

CURSO DE Meditación
para el manejo de la Ansiedad

MIÉRCOLES 2, 9, 19 y 23 de 18:00 a 20:00 (1 hora con TM)

SÁBADOS 5, 12, 19 y 26 de 11:00 a 13:00 (Ante Federico Robo y Coll, 6 (Calle 100m))

Curso de 4 semanas para principiantes
Grupos reducidos (máx. 15)

CONSULTA FECHAS EN NOVIEMBRE

www.mariajosegonzalezpsicologia.com

690 265 920



3 TIPS DE PNL PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA

E

En una pareja sana hay conexión, confianza, respeto y comprensión. En definitiva, el amor fluye. La buena comunicación es el pilar que sostiene este tipo de relación.

Cuando la comunicación es deficiente se producen malentendidos que van afectando a la relación pudiendo llevar a un desenlace no deseado, incluso a la ruptura.

Hablar es una cosa y comunicarnos es otra. Comunicar consiste en emitir un mensaje y que la otra persona lo reciba tal y como deseamos sin interpretaciones ni malentendidos.

Saber comunicarse, en especial cuando hay diferencias, tensión o discusión, es uno de los factores más determinantes del éxito y continuidad de la relación.

Los 3 tips para tener relaciones de pareja sanas:

- 1. Discutir con amor**
- 2. Ponerse en los zapatos del otro**
- 3. Dejar de proyectar emociones**

Pon en práctica estos consejos siguiendo estas indicaciones.

1. DISCUTIR CON AMOR

Cuando discutimos se pierde el amor, sólo sentimos rechazo. ¿Puedes estar de acuerdo en esto conmigo?

“No quiero ni verte”. Cuando estas discutiendo con tu pareja no quieres mirarle a la cara, evitas todo tipo de contacto físico e incluso visual. ¿Te identificas con esto?

Es un gran error. Con esta actitud, sin darnos cuenta, empeoramos la situación.

Comunícate de la siguiente forma:

- Háblale mirándole a los ojos.
- Iguala tu postura física, gestos y voz a los suyos.

No es imitarla, sino acompañarla, buscar la igualdad. Si lo haces bien comprobarás que os sentís mejor, la tensión se suaviza y os acercáis.



MARÍA M. ALCÁZAR
INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
pnlpain.com

- Pon tu intención en encontrar soluciones y acercar posturas.
"La falta de comunicación levanta un muro entre las personas"

2. PONERSE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

A veces cuando hablamos sólo estamos atentos a lo que queremos decir, sin importarnos lo que el otro piensa o siente. Sólo pensamos en nosotros. No tratamos de entender lo que piensa y siente el otro, ni como le estará llegando lo que decimos.

Comunicarnos eficazmente implica observar las reacciones de la persona y escucharla. Es tenerla en consideración.

La mejor forma de hacernos entender es conocer y hablar su lenguaje. Pero, "Es que yo soy así no me da la gana, que cambie y se adapte el/ella"

La respuesta: "Ok, pues sigue así, te entenderá quien sea como tú solamente. Entonces no te quejes de que tu pareja no te entiende. No te haces entender"

Mientras te comunicas con tu pareja:

- Pon toda tu intención en comprenderle.
- Silencia tu mente para escucharle. Es imposible que te escuches a ti y al otro al mismo tiempo.
- Imagina mentalmente como que "te metes en su cuerpo" poniéndote en sus zapatos. Como tratando de sentir como él/ella.

"Trata a tu pareja como le gusta, no como te gustaría que te trate a ti"

3. DEJAR DE PROYECTAR EMOCIONES

Muchas veces no somos nosotros sino la emoción que detonó la que habla. Y luego nos arrepentimos de lo que dijimos o hicimos.

Cuando sientas una emoción desagradable o te enfadas:

- Toma consciencia de lo que sientes.
- Muévete un poco a otro lugar, sin perder el contacto con tu pareja. Continúa escuchándole y mirándole. Simplemente haz este desplazamiento para observar con objetividad desde fuera.
- Imagina que te sales de ti. Como si estuvieses viendo una película de la que sólo eres un espectador.

"El problema de comunicación es que no escuchamos para entender sino para responder"

No podemos cambiar los hechos ni a las personas, sí lo que sentimos. Haciéndonos responsables de nuestras emociones.

Practica estos ejercicios para obtener sus beneficios. Recuerda que el que prueba sabe, y el que no prueba no sabe.



PNL PARA EL ÉXITO

PRACTITIONER & COACH
PNL

← **INTENSIVO**
29 Noviembre al 8 Diciembre
Madrid/Barcelona

← **EN FINES DE SEMANA**
Inicio 2-3 noviembre Madrid

desde 1987
IEPNL

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



ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI

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

3 Principios:
Inteligencia - Amor - Poder

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

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

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

MADRID Nivel I y II 5 y 6 Octubre	TARIFA Nivel III 2 y 3 Noviembre
LAS PALMAS Nivel I y II 12 y 13 Octubre	MADRID Nivel I y II 2 y 3 Noviembre
TENERIFE Nivel I y II 19 y 20 Octubre	BARCELONA Nivel I y II 23 y 24 Noviembre



EL PALO DE FILAMENTOS Y
LAS TRES ÓRBITAS

LA ESTRUCTURA CORPORAL EN LA CALLE DE LA VIDA



**Todos intentamos
que no nos atrape
ese deterioro
porque queremos
mantenernos
lo más jóvenes
posible, ya que
implica bienestar
y salud**



ROSA BRIONES
DIRECTORA DEL CENTRO DE REJUVENECIMIENTO TRCD

metodotrcd.com

Ver anuncio guía de bienestar

P

Para llegar a activar la juventud interna que todos tenemos, hay que depurar nuestro cuerpo de la densidad provocada por conflictos emocionales no resueltos que ha deformado los tejidos, ha ido generando dolencias, nos ha tapado con la grasa excesiva, nos ha envejecido y encorvado, y ha restado claridad y agilidad a nuestra mente. Hemos aceptado ese proceso como natural con el paso de los años. Todos intentamos que no nos atrape ese deterioro porque queremos mantenernos lo más jóvenes posible, ya que implica bienestar y salud, fuerza, rapidez corporal y mental, autonomía, y eso genera alegría y ganas de hacer.

Te invito a que te animes a entrar en el camino de la juventud, que, oculta por tanta carga de negatividad externa, está esperando a darte la posibilidad real de vivir con plenitud rejuveneciendo, tengas la edad cronológica que tengas.

Pero ¿es eso posible?, ¿tenemos una base real en nuestro cuerpo que sustente esa posibilidad?

¿Qué somos en nuestra base primigenia? *Somos un pequeño filamento dorado.*

¿CÓMO ES LA ESTRUCTURA CORPORAL INTERNA QUE SOSTIENE NUESTRA JUVENTUD REAL?

Es una estructura de filamentos de luz dorados y plateados que llenan un "palo" que va desde la cabeza hasta los pies y tres órbitas que nos rodean en continuo movimiento. Ese palo se llena de filamentos de plata que suben desde la tierra hacia arriba y los filamentos dorados bajan por la cabeza hasta los pies. Así estamos unidos por arriba al universo y por los pies al globo terráqueo en el que vivimos.

Alrededor del palo giran tres órbitas. Podemos mantener una estructura interna de orbitación porque nuestro planeta orbita y nosotros con él. Las tres órbitas están relacionadas con los tres elementos, tierra, agua y oxígeno y salen de nuestro cuerpo por lo que llamamos los tres orificios de vida: ombligo, oídos y orificios de la nariz.

Del ombligo sale la **órbita de tierra, de color marrón chocolate**, que desciende girando hasta los pies y sube luego por la espalda hasta las cervicales; ahí gira hacia delante y baja hasta entrar otra vez por el ombligo. De los oídos sale la **órbita de agua, azul lapislázuli**, que sube girando hasta el entrecejo y abarca el campo de los sentidos. De los orificios de la nariz sale la **órbita amarilla del oxígeno** que sube a la mente y recorre los brazos estirados hacia arriba hasta las yemas de los dedos de las manos.

El palo nos representa a nosotros mismos y cuando lo activamos provoca un estrechamiento corporal eliminando la grasa, el aire y los líquidos sobrantes. Las órbitas son las que nos permiten relacionarnos con el exterior y al estar en constante movimiento nos dan la base para **vivir el instante continuo que dan las micras de tiempo que mueven “ese mismo instante YA”**. Ese es el tiempo de la calle de la vida, un tiempo que rejuvenece porque el pasado queda instantáneamente diluido y eso da a las células una “sobre oxigenación” constante que quema la densidad que se haya podido coger antes.

PARA EMPEZAR A ACTIVAR TUS FILAMENTOS.

Te planteo un ejercicio

- Nada más levantarte, con los pies bien plantados en el suelo, levanta tus brazos estirados hacia arriba; aproximas las manos y las yemas quedan mirando hacia delante. Visualizas que entran primero filamentos de plata que vienen de la tierra y entran por los pies, sobre todo por las yemas de los dedos y suben llenando todo tu cuerpo. Después entrarán los filamentos dorados por las yemas de los dedos de las manos y bajarán hasta los pies.

SABÍAS QUE...

Las órbitas son las que nos permiten relacionarnos con el exterior y al estar en constante movimiento nos dan la base para vivir el instante continuo que dan las micras de tiempo que mueven “ese mismo instante YA”

foro 40 CIENCIAS ESPIRITUALES

TERRAPIAS NATURALES

STANDS

CONFERENCIAS

CONSULTAS

ALMA

CUERPO

Y MENTE

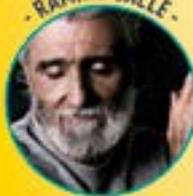


ENTRADA LIBRE





- ANNE GERMAIN -



- RAMIRO CALLE -



- SOL BLANCO SOLER -



- DR. ALICIA ABELLÁN -

10 al 13

octubre 2019

HORARIO 11,00 a 14,00 h. y 16,30 a 21,00 h.

GRAN VÍA, 13

- MADRID -





- MIKEL LIZARRALDE -



- PALOMA NAVARRETE -



Información y Reservas 629 724 863 - 679 412 627 www.almacuerpoymente.com

Octubre

2 Miércoles

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

ELECCIONES 2019, COALICIÓN DE PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA MODERADA IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

3 Jueves

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

4 Viernes

PRESENTACIÓN DE LA FORMACIÓN MAESTROS DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y
Hora: 19:00
Imparte: Javier Manrique de Lara, instructor Certificado por Mantak Chia
Lugar: Tao Center
Confirmar asistencia
Tl. 639 453 789

5 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

6 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

7 Lunes

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

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

9 Miércoles

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

INTROVECTOS. TENGO LLENA LA CABEZA Y ME AYUDO CON LAS ESENCIAS FLORALES
Hora: 20:00
Imparte: Carmen Risueño
Lugar: SEFLOR

10 Jueves

SHOWCOOKING GRATUITO (+) VUELVE A LA RUTINA CON SANCHS SALUDABLES
Hora: 18:30
Lugar: La Biotika
+Actividad gratuita si gastas 5€ en Ecotienda La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

MEJORANDO LAS VIBRACIONES

Hora: 19:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Ecocentro, salas Surya y Orión
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

HOOPONOPO: EL RETORNO A LA ARMONÍA Y A LA PAZ INTERIOR

Hora: 19:00
Imparte: Dra. Alicia Abellán
Lugar: Foro de Ciencias Espirituales
c/ Gran Vía 13 Tl. 629 724 863
Precio 10€ Confirmar asistencia

LA REFLEXOLOGÍA PODAL, UNA PIEZA CLAVE PARA ABRIR EL TIEMPO DE TU SALUD

Hora: 19:15
Imparte: M Rosa Casal de Escuela de Vida
Lugar: Ecocentro

11 Viernes

PRESENTACIÓN GRATUITA DE LA FORMACIÓN EN AYURVEDA: AYURVEDA PARA MANTENER Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN TU VIDA
Hora: 19:00
Imparte: Pilar Franco de Sarabia
Lugar: Harit Ayurveda
Confirmar asistencia

12 Sábado

MESA REDONDA. EXPERIENCIAS SOBRENATURALES
Hora: 12:00
Imparte: Sol Blanco y Paloma Navarrete
Lugar: Foro de Ciencias Espirituales
c/ Gran Vía 13 Tl. 629 724 863
Precio 10€
Confirmar asistencia

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 17:00
Todos los sábados
Centro de Yoga Sivananda Vedanta

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

13 Domingo

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

MÁS ALLÁ DE LOS OVNIS. NUEVAS REVELACIONES

Hora: 12:00
Imparte: Enrique de Vicente
Lugar: Foro de Ciencias Espirituales
c/ Gran Vía 13 Tl. 629 724 863
Precio 10€ Confirmar asistencia

DE LA ANSIEDAD A LA QUIETUD + MEDITACIÓN

Hora: 12:00
Imparte: Ramiro Calle
Lugar: Foro de Ciencias Espirituales
c/ Gran Vía 13 Tl. 629 724 863
Precio 10€ Confirmar asistencia

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

14 Lunes

CHARLA: PREVENIR LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS CON LA MEDITACIÓN TRANSCENDENTAL
Hora: 19:00
Imparte: Pilar Franco de Sarabia
Lugar: Harit Ayurveda
Confirmar asistencia

PROFUNDIZANDO EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

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

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

15 Martes

LAS ESENCIAS FLORALES DE ORQUIDEAS DEL AMAZONAS: UN VIAJE DEL ALMA

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

16 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

1 ENCUENTRO. PEÑAS DE AMOR

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

17 Jueves

LA LEY DEL DHARMA

Hora: 19:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Ecocentro, salas Surya y Orión
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

19 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

20 Domingo

MEDITACIÓN

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

TALLER MINDFULNESS GRATUITO

Hora: 17:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Usera- José Hierro
Av/ Rafaela Vbarra, 46
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

21 Lunes

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN

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

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

23 Miércoles

MEDITACIÓN, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA

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

24 Jueves

PRÁCTICA DE SANACIÓN

Hora: 19:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Ecocentro, salas Surya y Orión
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN

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

26 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

27 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

28 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN

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

30 Miércoles

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

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

MEDITACIÓN FLORAL

Hora: 20:00
Imparte: Fernando Sánchez
Lugar: SEFLOR

31 Jueves

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Hora: 19:15
Imparte: M Rosa Casal de Escuela de Vida
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN

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

Noviembre

2 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL

Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

6 Miércoles

ELECCIONES 2019, COALICIÓN DE PARTIDOS VIDA, UNIÓN, DEMOCRACIA IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS

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

CONSULTA
LA AGENDA
DE CURSOS



ESPACIO
HUMANO

ESPACIOHUMANO.COM

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

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

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

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

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

La Biotika
Restaurante
C/ Amor de Dios
Número 3
Tl. 91 429 07 80

Seflor
C/ de las
Maldonadas, 6
(Librería el Olor de la Lluvia)
Tl. 646 201 237

Tao Center
C/ Talavera 2
Tl. 639 453 789

Registros Akáshicos



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

Katja Domínguez
Psicóloga Clínica

Tel. 659 90 14 48
www.registrosakashicosrshmi.com

REGISTROS AKÁSHICOS

Inicio formación completa
Registros Akáshicos 2019-2020
25ª promoción
Lecturas individuales - Talleres
Roberto Ortega TI: 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.sandrarguelles.com

Pedagogía

KULTURO NATURA

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



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

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

CULTURA NATURAL

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



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

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

Reiki

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
TI. 91 766 04 23
CENTRO DE MASAJE MANUAL
TI. 609 49 02 87

Restaurantes

ECOCENTRO
TI. 91 553 55 02

ESPACIO ORGÁNICO

TI. 91 657 25 15
LA BIOTIKA
TI. 91 429 07 80

Río Abierto

MUNAY RÍO ABIERTO. DANZA-YOGA-TERAPIA
- MARIANO CASTILLO
TI. 656 64 85 92
FORMACIÓN RÍO ABIERTO. GRACIELA
FIGUEROA TI. 616 391 054

Risoterapia

AYUDA INTEGRAL
TI. 622 55 89 28

Tai Chi



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

Terapia Floral



CENTRO AILIM
91 777 84 72 conciencia@ailim.es www.ailim.es
Tienda Natural y Centro de Terapias Alternativas
FORMACIÓN VIVENCIAL FLORES DE BACH
INICIO OCTUBRE 2019. Tomando todos los horarios
TALLER ENIGMAS AMAZONAS Y BEMAS
GRUPO DE SUPERVISIÓN, PRÁCTICAS E INVESTIGACIÓN Y FLORAL
TERAPIA FLORAL, PROFESORA Y PREPARACIÓN ESPECIAS FLORALES
www.ailim.es/21221143.html
+ Más info: www.ailim.es

Prevenir enfermedades Conservar la salud

Enfermera hospitalaria.
Terapia Floral Integrativa
Terapia Gestalt, Análisis transaccional
Eneagrama de la personalidad
Masajes Rio Uxus
Reflexología podal
También en SEFLOR
629 677 047
www.crecimientointerior.com

TERAPIA FLORAL

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

TRCD



CENTRO TRCD
FORMACIÓN VIVENCIAL
DE LA CALLE DE LA VIDA
Y EL REJUVENIMIENTO
El cuerpo es el templo: lo que entra ahí surge
según las vibraciones. Comida, agua y respiración. Los elementos más
fundamentales de la vida para tener un crecimiento
de calidad y un bienestar duradero.
10 SEMANAS: INICIO 16 OCTUBRE
BOCA DE TRINIDAD 696 83 58 55

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
TI. 619 718 932
VACACIONES GREDOS
TI. 677 04 40 39
DEPURA IBIZA
deporaibiza.com

Yoga



FORMACIÓN PROFESORES
YOGA INTEGRAL
2019-20 PIDE INFORMACIÓN
YOGA ALIANZA
YOGA ALIANZA
YOGA ALIANZA
TEL 91 3105181 - MADRID

SHADAK, RAMIRO CALLE
TI. 91 435 23 28

¿Sabías que...



¿Sabías que...
hay 25 millones de usuarios de
Redes Sociales en España?
están 55 minutos de
promedio cada día?
el 28% de los usuarios hace click
en los anuncios en Redes Sociales?
puedes tener muchos LIKES
pero no VERITAS?
Datos del estudio IIRB Spain 2018

Sumate a aquellos que
SI VENDEN
gracias a las Redes Sociales
aunque que no te gusten
o no puedes dedicarle tiempo

Benefícitate ahora de las
ESTRATEGIAS GANADORAS
que usan las grandes empresas
para llenar tus cursos/consultas/retiros
a un coste accesible

**SOMOS EXPERTOS Y
NOS ENCARGAMOS DE TODO**
¿Hablamos?

ESPACIO
HUMANO
TI. 640 29 79 04

CONSULTA LA AGENDA DE CURSOS

ESPACIOHUMANO.COM/
AGENDA

ESPACIO
HUMANO



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

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

SE ALQUILA SALA DE 72 M DIÁFANA SIN COLUMNAS, LUMINOSA, BUENAS CALIDADES, EQUIPO MUSICAL, SUELO MADERA, INSONORIZACIÓN. DESPACHO 11 M, POR HORAS, O DIAS. DELICIAS. 656 648 592
MUNAVRIDABIERTO@GMAIL.COM

Sala grande (100 m²)
Despacho (15 m²)
633 296 978
info@espaciohumano.com
www.espaciohumano.com

* SE ALQUILA PRECIOSA HABITACIÓN MUY LUMINOSA CON BAÑO PRIVADO Y WIFI EN C/ ORENSE, NUEVOS MINISTERIOS. CON DERECHO A USO DE COCINA (SOLO VEG) Y SALA DE YOGA. NO FUMADORES TL 664 462 368
SE ALQUILAN SALA PARA CONFERENCIAS, CHARLAS Y CURSOS. NUEVOS MINISTERIOS *TL 664 462 368

SE ALQUILA SALA PARA MASAJES. NUEVOS MINISTERIOS
TL 664 462 368

Si quieres desarrollar tu trabajo como terapeuta en un centro de prestigio, con buen ambiente de trabajo, en el Barrio de Salamanca, tenemos el despacho que necesitas, y puedes disponer de él sólo el tiempo que te haga falta.
Recepción 8 horas diarias
También ALQUILAMOS SALAS para clases, cursos o talleres.
Centro EL GIRASOL
www.elgirasol.es
C/Ayala 65 TL 91 309 23 82
matildegirasol@gmail.com

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

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

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

Mensajes

AMISTAD

Me gustaría conocer a mujeres con edad entre 65 a 70 años aproximadamente, que sean sencillas y con valores humanos, para una sana amistad o relación de pareja (todas las personas nos necesitamos y la amistad siendo sana nos enriquece.). Tlf. 622 415 478.

Chico gay, de 34 años, de Valdemoro (Madrid). Atractivo, joven, busco otros chicos para lo que surja. amistad, viajes, etc...Y también chicas para amistad. Me gustaría conocer gente nueva para compartir aficiones, viajar y cosas así. También afines a los contenidos de esta revista. También chico o chica para buscar piso de alquiler en Madrid Capital periferia y compartir gastos. José Manuel. Facebook: José ManuelDíaz Castellanos o Tlf: 639 486 954

Me llamo Ana Elisa y quisiera que me escribieran de toda España y sobretodo de Salamanca, pues es donde yo vivo. Busco amistades con chicos y chicas para salir.

Escribir a: Ana Elisa Galicia de la Fuente, C/Gran Vía 99, 3ª Izda, 37001 Salamanca

VARIOS

En Carabanchel, clases gratuitas de ESCUELA PARA LA VIDA los miércoles de 11 a 13h. Asociación Psicológica Armonía. C/ Ocaña 88, local a C. Metro Eugenia de Montijo. Telf, 636 359 734

foro 40 CIENCIAS ESPIRITUALES

TERAPIAS NATURALES

STANDS
CONFERENCIAS
CONSULTAS

ENTRADA LIBRE



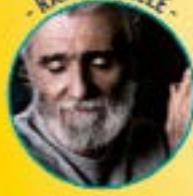
10 al 13
octubre 2019

HORARIO 11,00 a 14,00 h. y 16,30 a 21,00 h.

GRAN VÍA, 13
- MADRID -

ALMA
CUERPO
Y MENTE

- RAMIRO CALLE -



- SOL BLANCO SOLER -



- ANNE GERMAIN -



- PALOMA NAVARRETE -



- ALCIA ABELLÁN -



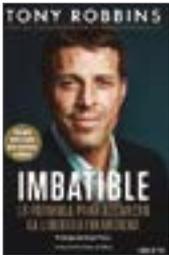
- MIKEL LIZARRALDE -





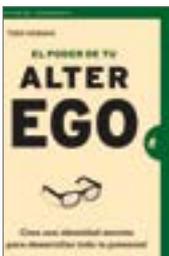
Información y Reservas 629 724 863 - 679 412 627 www.almacuerpoymente.com





IMBATIBLE
Tony Robbins
DEUSTO

Ser imbatible es una cuestión de dinero. Saber que, pase lo que pase en la economía, la bolsa o el mercado inmobiliario, tú vas a seguir teniendo seguridad financiera, podrás atender tus necesidades y las de tu familia, y sentirás el placer, la tranquilidad y la felicidad que eso conlleva.



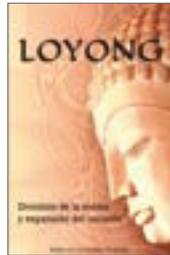
EL PODER DE TU ALTER EGO
Todd Herman
EMPRESA ACTIVA

Hay solo una persona que te impide desarrollar todo tu potencial: tú, y hay solo una persona que te puede ayudar a desbloquearte. Esa persona está dentro tuyo, tu alter ego. Es un sistema probado para ayudar a sobreponerse a las inseguridades y darte el poder para dar todo lo que puedas dar.



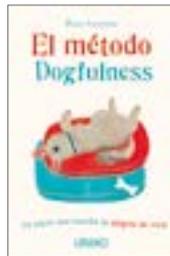
CARTAS DE LA SANACIÓN DE LAS 5 HERIDAS
Lise Bourbeau
SIRIO

Se trata de una herramienta de transformación cuyo objetivo es enseñarte a poner en práctica los consejos de Lise Bourbeau y que puedas curar de forma efectiva tus heridas. Incluye un manual de 68 páginas con una completa introducción a las cinco heridas y un mazo de 55 cartas a todo color.



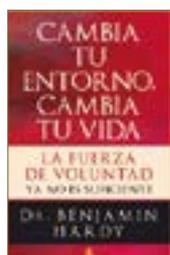
LOYONG
Marcos González Roldán

Esta es una obra milenaria de gran importancia dentro de la tradición budista tibetana. Loyong significa entrenamiento mental o adiestramiento de la mente. El objetivo esencial de los 59 consejos que componen este tratado es enseñar a la mente a pensar de manera distinta para cambia su vida.



EL MÉTODO DOGFULNESS
Paolo Valentinos
URANO

Los perros representan la parte más amistosa y social del alma humana. Tras "El método Catfulness", Paolo Valentino regresa con un nuevo libro dedicado a nuestros más alegres compañeros: 48 lecciones para librarse del estrés, vivir el presente y sacar el máximo partido a cada experiencia.



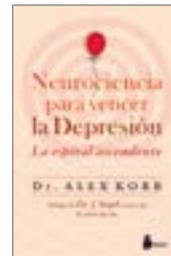
CAMBIA TU ENTORNO, CAMBIA TU VIDA
Benjamin Hardy
SIRIO

Creemos férreamente que la fuerza de voluntad es el único motor capaz de generar cambios en nuestra vida y que dependemos de esta para alcanzar nuestras metas. Benjamin Hardy explica que esta sobrevaloración de la fuerza de voluntad es una creencia peligrosa y abocada al fracaso.



TERAPIA DEL COLOR
Nina Ashby
KEPLER

Cada tono del espectro posee propiedades particulares que afectan a nuestro estado. Los colores pueden ser estimulantes o deprimentes, constructivos o destructivos... Podemos usarlos para relajarnos, animarnos y concentrarnos, pero también para tener éxito e incluso para sanar el alma.



NEUROCIENCIA PARA VENCER LA DEPRESIÓN
Alex Korb
SIRIO

Tanto si sufres depresión como si, simplemente, deseas comprender mejor tu cerebro, con este libro descubrirás las interesantes e innovadoras respuestas de la neurociencia. Aprovecha cualquiera de las soluciones que te brinda Neurociencia para la depresión y habrás empezado a ayudarte.



EL PODER DEL DOLOR
Paloma Rosado
SAN PABLO

Este es un libro que nos habla del dolor como poder y recurso, y nos ofrece guías para transitar los tramos penosos y las pérdidas. Si algo necesitamos hoy son pistas sobre cómo acoger y dotar de sentido al dolor. El libro se divide en tres partes: Creación y vida, Destrucción y muerte.



DEL 10 AL 13 DE OCTUBRE FORO CIENCIAS ESPIRITUALES Y TERAPIAS NATURALES

Del 10 al 13 de Octubre. Entrada libre. Lugar: Gran Vía 13

Un foro donde poder encontrar la respuesta a esas dudas e inquietudes sobre el más allá y asistir en directo a una demostración de mediumnidad con Anne Germain, Mikel Lizarralde y Sergio Gozzi.

Talleres especiales que nos ayudarán a aprender a vivir, a sacar más partido a la vida y a ser más felices.

Conferencias con Sol Blanco Soler, Paloma Navarrete, Dra. Lola Aparicio, Enrique de Vicente, Ramiro Calle y la Dra. Alicia Abellán, entre otros

Además, conciertos, lecturas de vida, consultas con los mejores profesionales y disfrutar de un mercadillo mágico muy especial.

+ Información: www.almacuerpoymente.com

Horario: de 11 a 14 h, y 16,30 a 21h. Tfs. 629 724 863 y 679 412 627

FERIA BIOCULTURA MADRID

Feria de Productos Ecológicos y Consumo Responsable.

7, 8, 9 y 10 de Noviembre de 2019 - 35ª Edición

Estará distribuida de la forma siguiente... Pabellón 10: alimentación biológica y cosmética e higiene econatural certificada (se abre un nuevo espacio Residuo Zero, desde el que se trabaja para concienciar de la urgente necesidad de eliminar embalajes innecesarios y ponerle fin al uso de plásticos). Pabellón 8: casa sana, moda sostenible, ecoestilo de vida, salud y bienestar, ONGs...

Estad atentos a las Redes Sociales de Espacio Humano donde sortaremos entradas

Biocultura - Feria de Madrid IFEMA pabellones 8 y 10 - Metro Campo de las Naciones www.biocultura.org

PUERTAS ABIERTAS

CENTRO DE YOGA SIVANANDA

El 5 de octubre y el 16 de noviembre puedes descubrir el yoga de forma gratuita en esta jornada de puertas abiertas.

17:00 Clase de prueba 2 niveles

18:00 Introducción a la meditación, o clase de yoga para principiantes

19:00 Conferencia sobre los beneficios del yoga y demostración de posturas

20:30 Degustación vegetariana.

Entrada libre. Se agradecen donativos.

Inscríbete en sivananda.es/eventos
C/ Eraso, 4 TI. 913 61 51 50

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

CENTRO AILIM

Sesión de Técnica Metamórfica + Test Flores Bach
1 h: 30 €
91 777 66 72

COFENAT

25% de descuento en la cuota anual de socio
91 314 24 58

ESPACIO ORGANICO

Primera clase de yoga gratis.
91 657 25 15

HARIT AYURVEDA SALUD

15% de descuento en matrícula Formación en Ayurveda para matriculas antes del 1 de octubre
91 534 57 55 - ayurvedasalud.com

ECOCENTRO

Invitan a cenar a tu acompañante.
Válido 1 sola vez, hasta el 30 de octubre
Y 10% de descuento en tienda online con el código 0110.
91 553 55 02

CURSOS Y SEMINARIOS

- GRAFODIAGNÓSTICO Y GRAFOTERAPIA
- MAGNETISMO BIOENERGÉTICO EMOCIONAL



El centro de Grafoterapia abrió sus puertas en 1980

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS

Jesús D. Morales y Alicia Ratia

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

91 532 18 35 - 607 604 378

www.centrodegrafoterapia.com cgrafo@gmail.com

C/ Fuencarral, 42 - 1º A 28004 Madrid -



Tribunal, Gran Vía y Chueca

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE ĀYURVEDA

DIPLOMA CON SELLO DE CALIDAD DE COFENAT



¡RESERVA YA!

Modalidad presencial en Madrid y online/semipresencial

¡Plazas limitadas!



CONTÁCTANOS

(+34) 621 203 021

info@esayurveda.com

www.esayurveda.com



esĀyurveda

Escuela Superior de Āyurveda



ecocentro

bio vegetariano con alma

novedad, masaje ayurveda



Con Jay, terapeuta **nativo hindú** de larga experiencia y elevada cualificación.

Único en Madrid.

Precios muy económicos de lanzamiento en toda la carta de masajes.

novedad, escuela de meditación



Profesora: Gabriela Heredia
Formada en Mindfulness y con dedicación exclusiva a la Meditación. Te acompaña en tu camino en el punto en el que estés.

Primera clase gratis

También consultas privadas, talleres en Madrid y retiros en la Hospedería.

nueva tienda digital



Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.

Frutas y verduras ecológicas
Alimentación envasada
Cosmética certificada
Herbolario

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

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes **hasta el 31 de octubre.**
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.

promoción en tienda digital



-10%
de descuento directo en todas tus compras.
Sólo hasta el 31 de octubre.
Usa el código: 0110

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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

www.ecocentro.es

