

Verde Mente

Noviembre 2018 | N 228

Entrevista a Angela Liddon

La comida y la felicidad

El desierto, un lugar para encontrarse

Carlos Velasco

La idea de la moderación en la comida

Patricia Blanco

Cómo tener la piel joven y luminosa

Ángela Gómez

¿Por qué estamos en pareja?

Daniel Gabarró

El Sol de nuestra vida

Adriana S. Sorina

La voz en el cuerpo

Ángeles Sanz

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



VISITA NUESTRA WEB PARA
MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana

Repostería Crudivvegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente



Felipe Granado
Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Comenzamos el mes de noviembre, con una de las ferias y encuentros que nos ayudan a conocer las tendencias en torno a la slow food y el consumo sostenible. Nos referimos a Biocultura, con más de 33 ediciones, en la que, como siempre, podrás encontrar nuestra revista.

La celebración de la feria, nos ha impulsado a que esté muy presente la alimentación en este número, en el que hemos combinado visiones diversas. Por un lado, una entrevista a la canadiense **Ángela Liddon** una de las blogueras más conocidas internacionalmente a través de su blog *ohsheglows*, en el que desde hace una década ofrece alternativas de comida saludable. Ella, nos cuenta su experiencia y nos aconseja una bonita receta. **Patricia Blanco** también profundiza en la alimentación y cómo los productos industriales vinculados a un alto contenido de azúcar generan un continuo consumo, por encima de lo que necesita nuestro organismo. **Manuel Castro**, nos cuenta algunos aspectos curiosos de la dieta Okinawa japonesa. **Cathy Liegeois** nos acerca al “oro verde”...

Y como siempre mucho más. **Daniel Gabarró** reflexiona sobre los motivos que nos impulsan a vivir en pareja. **Ramiro Calle** nos enfrenta a nuestro peor y mejor aliado: la mente. Esta última y su relación con nuestro presente, angustias y alegrías conforman el objeto de la Terapia Gestalt con **Domingo de Mingo**. No olvides leer la propuesta de **Carlos Velasco**.

La música y la voz también forma parte de nuestra revista. De **Ritual Sound**, **Chema Pacual**, dentro de esa interesante descripción de instrumentos y sonidos del mundo que publican, nos describen este mes el armonio. **Ángeles Sanz** te invita al empleo de la voz como un elemento de búsqueda interior.

Adriana S. Sorina se acerca a las posibilidades que nos aporta la terapia con la luz (Fosfenismo). **María Lucas** nos invita a que nos acerquemos a las posibilidades que abre el masaje californiano para encontrar nuestra paz interior. **Henna Method** nos alerta de los peligros de algunos cosméticos y pigmentos. **Ángela Gómez** nos enseña como el Ayurveda ayuda a tener la piel joven. **Noemí Fernández** describe la relación que puede existir como instrumento de bienestar entre el Hatha Yoga y los cuencos tibetanos... y mucho más.

Como siempre, aquí.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay - Sandy Nicholson

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Google+: “Verdemente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

24 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito



Autora: Sandy Nicholson
Recetas Veganas

SUMARIO

Entrevista a Angela Liddon 8

La comida y la felicidad

El Sol de nuestra vida 12

Adriana S. Sorina

La idea de la moderación en la comida 16

Patricia Blanco

La dieta Okinawa ¿El secreto de la longevidad? 18

Manuel Castro

Sección Salud Preventiva 20

Carta de una gota de aceite

Cathy Liegeois



p. 28

¿De qué va esto de la cantoterapia, la voz en el cuerpo? 22

Ángeles Sanz

Sección Instrumentos para el Alma 24

Tras la senda del armonio

Chema Pascual

Un monumento que merecía Mikao Usui 26

Asociación Gendai Reiki Ho

¿Qué es y para qué sirve la Terapia Gestalt? 28

Domingo de Mingo

Sección Espiritualidad para Ate@s 30

¿Por qué estamos en pareja?

Daniel Gabarró



p. 34

Sección Yoga y Orientalismo 32

El equilibrio mental

Ramiro Calle

El desierto, lugar ideal para encontrarse a uno mismo 34

Carlos Velasco



p. 8



p. 30



SUMARIO



Cómo tener la piel joven, luminosa y bonita según el ayurveda 36

Ángela Gómez

La importancia de los productos naturales 38

Henna Method

Hatha Yoga con cuencos tibetanos 40

Noemi Fernández

Sanando a través del tacto 42

María Lucas

Sección cuerpo, Postura y Salud 44

La fascitis plantar y espolón calcáneo

Francisco Alonso

Sección Cuántica y Bioenergética 46

El Agua Hexagonal para la salud

Felipe Granado

Agenda 48

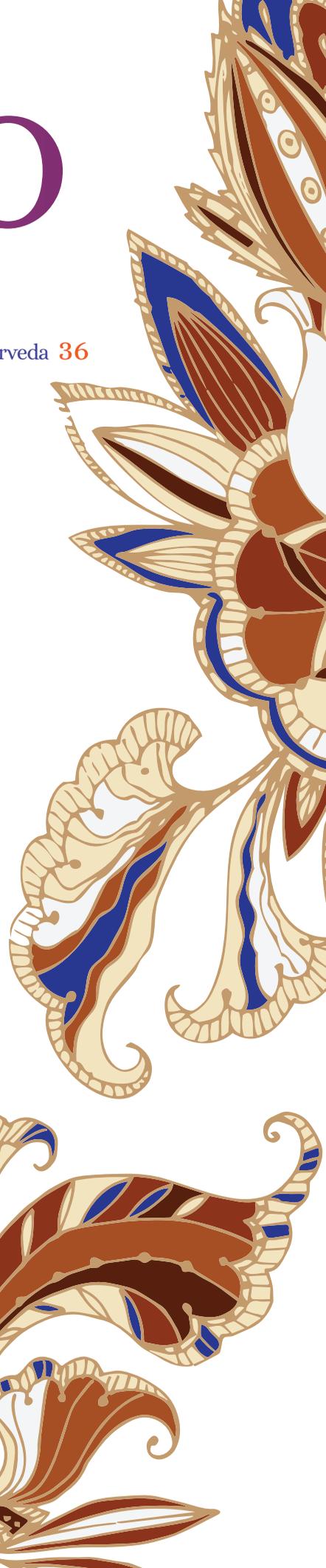
Libros 49

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler/Venta 51



Entrevista a Angela Liddon



*La comida
y la felicidad*

La nueva alimentación (VI)

Este mes, coincidiendo con la feria Biocultura en la que siempre podéis encontrar a Verdemente, os hemos preparado una entrevista con Angela Liddon. Es una de las blogueras de cocina saludables más conocida en USA y Canadá. Su canal <https://ohsheglows.com> tiene más de un millón de seguidores, y en él describe nuevas recetas y prácticas nutricionales desde una perspectiva principalmente vegana.

Además nos ha regalado una receta de sus favoritas: tabulé de sorgo y semillas de cáñamo peladas. Angela Liddon representa un acercamiento a la “nueva cocina”, desde una combinación de dominio de las redes sociales y una apuesta por la comida saludable. En España se ha imitado su modelo de “social cooking network” combinándose la difusión de recetas saludables con técnicas visuales de presentación de los alimentos.

Tu acercamiento a la cocina saludable comenzó por tus trastornos alimenticios, ¿Cómo te afectaban?

Después de 10 años luchando con un desorden alimenticio, estaba cansada de sentirme desgastada y desdichada todo el tiempo, así que comencé a experimentar con alimentos reales, en lugar de alimentos procesados, propios de la dieta baja en calorías de la que había estado manteniéndome durante este tiempo. Me sentía más enérgica y saludable comiendo una dieta basada en vegetales, lo que me motivó a seguir tratando bien a mi cuerpo. Comencé entonces mi blog **Oh she glows** (*Oh ella brilla*), porque quería compartir mi historia de la recuperación e inspirar a otros a alcanzar un camino más sano, al igual que yo.

¿Cómo descubriste que “otra comida” podía ser una respuesta positiva a tus problemas?

Este cambio ocurrió lentamente con el paso del tiempo, pero una vez que hice la conexión fue realmente un cambio de vida. En lugar de concentrarme en las calorías o los alimentos dietéticos, he cambiado mi enfoque hacia uno positivo -nutriendo mi cuerpo con alimentos reales y siendo amable conmigo misma. Mi dieta basada en vegetales y plantas se compone de hortalizas, frutas, legumbres, frijoles, nueces, semillas y toneladas de grasas saludables como el aceite de coco, el aguacate, las semillas de Chía, y más. ¡Cuanto más se vea mi plato como un arco iris, mejor me siento!

¿Cuánto influye el bienestar psicológico en la alimentación?

Mi mayor desafío en la recuperación fue hacer que mi mente sanara. El seguir una dieta sana y equilibrada me ayudó a recuperarme físicamente, abrazar esta terapia me ayudó a

llevar mi mente a un lugar saludable. La comida y la felicidad no estuvieron conectadas durante los años en los que comía desordenadamente, así que lograr esa conexión ahora me hace sentirme liberada.

¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

Cuando tengo tiempo para cocinar algo especial, me encanta remover mi cuenco de nuez de calabaza crujiente con garbanzos asados picantes. La combinación de la crema de col rizada, los garbanzos crujientes y la calabaza con cobertura de nueces ¡es para morirse!

“Creo que es importante que la gente escoja su propio camino vinculado a una dieta y un estilo de vida saludable. Hay muchos factores que pueden repercutir en el acceso que tiene una persona a los alimentos, las necesidades dietéticas, etc.”

“Creo que las hierbas y las especias son una parte esencial de la cocina sana y creativa, y tengo una enorme colección de especias que me encanta usar para inspirar y mejorar las nuevas recetas.”

Ángela, ¿Por qué deberíamos ser veganos?

Creo que es importante que la gente escoja su propio camino vinculado a una dieta y un estilo de vida saludable. Hay muchos factores que pueden repercutir en el acceso que tiene una persona a los alimentos, las necesidades dietéticas, etc. No creo que haya una única forma. Comer a base de vegetales y plantas, a mí me funciona bien porque

me hace sentir más equilibrada, pacífica, energética y feliz. Y me encanta sentir que estoy marcando una diferencia con el medio ambiente y el bienestar de los animales también.

¿Qué relación mantienes con los productores locales?

Mi familia y yo vivimos en Oakville, Ontario, Canadá y nos sentimos muy afortunados de tener una amplia gama de productos frescos locales, disponibles en cada estación. Siempre que podemos, a mi marido Eric y a mí, nos encanta llevar a nuestros dos hijos a los mercados locales de agricultores en primavera, verano y otoño. Es una forma fantástica de que conozcan a la gente increíble, ¡que cultiva la comida que traemos a casa!

¿Qué aportan los batidos verdes?

Mi batido Monstruo verde clásico (p. 79 de *El Brillo de tu Salud*) fue una de las primeras recetas que publiqué en *Oh she glows* hace casi 10 años. Cree esa receta de licuado de “neón verde” porque quería asegurarme de que mi día, comenzara con el desayuno más saludable y vibrante que pudiera hacer: un batido repleto de vegetales ricos en hierro, vitaminas y proteínas. A través de los años, he experimentado con tantas maneras divertidas y emocionantes de hacer mi batido verde —desde el reluciente monstruo verde llamado mojito hasta el monstruo verde de belleza tropical— que a día de hoy, sigo siendo adicta a la energía que tengo por las mañanas, al tomar este tipo de bebidas.

¿Cuáles son las especias que siempre deberíamos tener presente?

Creo que las hierbas y las especias son una parte esencial de la cocina sana y creativa, y tengo una

enorme colección de especias que me encanta usar para inspirar y mejorar las nuevas recetas. Mis hierbas secas y especias son: hojas de laurel, pimienta negra, pimienta de cayena, chili en polvo, canela, cilantro, comino y semillas de comino, polvo de curry, ajo en polvo, jengibre, nuez moscada, polvo de cebolla, orégano, copos de pimiento rojo, pimentón ahumado y dulce, y cúrcuma. Las especias pueden añadir tanto a un plato, que me encanta animar a los cocineros a usarlas con valentía y explorar nuevos sabores y combinaciones en la cocina.

¿Qué alimento está sobrevalorado?

Los productos de “carne falsa” altamente procesados. Si veo ingredientes como “proteína de soja aislada” ¡salgo corriendo!

¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

Actualmente estoy trabajando en mi tercer libro de cocina y honestamente ¡no podría estar más entusiasmada! Mi primer libro de cocina, *El Brillo de la Salud* (*Oh She Glows Cookbook*), se centró en compartir una variedad de ideas de recetas a base de plantas saludables para complacer a los veganos y omnívoros por igual. Con mi segundo libro, *Recetas Veganas Fáciles y Deliciosas* (*Oh She Glows Every Day*), quería centrarme en la creación de platos sencillos y vibrantes que pudieran ser disfrutados por toda la familia, incluyendo muchas opciones para los alérgicos, logrando satisfacer todas las dietas y estilos de vida ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE ANGELA LIDDON



Angela Liddon es una “influencer” en torno a los hábitos de comida saludable desde una perspectiva heterodoxa. En realidad, su propuesta de comida saludable no significa una oposición frontal a hábitos al margen de la dieta vegetariana, sino que plantea un acercamiento personalizado en el

que cada persona debe buscar una alternativa adecuada. Sus libros de recetas se han convertido en best-sellers a partir de lo que publica en su blog. En español ha publicado *Recetas veganas fáciles y deliciosas*, Ed. Sirio, 2018.

www.ohsheglows.com

TABULÉ DE SORGO Y SEMILLAS DE CÁÑAMO PELADAS



VEGANA, SIN GLUTEN, SIN FRUTOS SECOS,
SIN SOJA, PARA NIÑOS

PARA 5 (3/4 TAZA /175 ML) PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 A 60 MINUTOS

Este tabulé lleva corazones de cáñamo, con un montón de proteínas, y sorgo, con fibra. Se prepara con los ingredientes habituales del tabulé, incluidos el perejil, las cebolletas y los tomates, pero para darle un toque fresco, le añado un poco de menta, y uso corazones de cáñamo y sorgo (más ricos en nutrientes) en lugar de bulgur, para conseguir una textura más dura y agradable. Esta receta es genial como refrigerio o como comida ligera de verano; también me encanta servirla con *hummus* en rollito o con triángulos de pita y rodajas de calabaza. Si quieres aún más proteínas, añádele garbanzos a este plato. Si lo preparas con anticipación, te sugiero que mantengas el aliño por separado hasta justo antes de servir, porque los sabores tienden a disiparse al mezclarlos.

PARA EL TABULÉ

- 3/4 de taza (175 ml) de sorgo crudo.
- 1 taza (250 ml) colmada de hojas de perejil fresco.
- 1/2 taza (125 ml) colmada de hojas de menta fresca.
- 2 dientes de ajo medianos, picados.
- 1/2 taza (125 ml) de corazones de cáñamo.
- 1 & 1/2 taza (375 ml) de tomates cherry picados (unos 270 g).
- 4 cebolletas, picadas finas (de 3/4 de taza/175 ml).

PARA EL ALIÑO

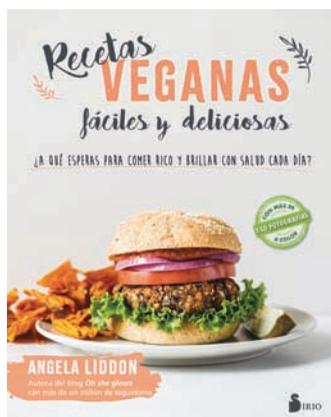
- Ralladura de limón fresco (yo añado 1 cucharadita/5 ml).
- 2 cucharadas (30 ml) de zumo de limón recién exprimido.
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva virgen extra, o al gusto.
- 1 cucharadita (5 ml) de vinagre de vino tinto (opcional).
- 1 cucharadita (5 ml) de jarabe de arce, o al gusto.

PARA EL ADEREZO

- 1/2 cucharadita (2 ml) de sal marina fina, o al gusto.
- Pimienta negra recién molida.
- Herbamare (página 352; opcional).

SUGERENCIA: Busca el sorgo en la sección sin gluten u orgánica a granel de tu tienda de alimentación, o en tiendas de productos étnicos.

1. Preparar el tabulé. Para reducir el tiempo de cocción puedes dejar el sorgo a remojo toda la noche en un bol de agua, aunque es opcional. Escúrrelo.
2. Pon el sorgo en una cacerola mediana y añade agua hasta cubrirlo en unos 5 a 8 cm. Haz hervir la mezcla a fuego medio o alto, y luego reduce el fuego a medio y déjalo hervir, sin tapar, de 40 a 45 minutos si dejaste el sorgo en remojo, o de 50 a 60 minutos si no. Sabrás que está listo cuando esté suave y blando, con una textura chiclosa. Escurre el exceso de agua y pon el sorgo en un bol grande.
3. Mezcla el perejil, la menta y el ajo en un robot de cocina y procésalos hasta que queden picados finos. También puedes picarlos a mano. Pon las hierbas en el bol con el sorgo y añade los corazones de cáñamo, los tomates y las cebolletas. Remuévelo.
4. Prepara el aliño. En un bol pequeño, mezcla la ralladura y el zumo de limón, el aceite de oliva, el vinagre y el jarabe de arce. Añade el aliño al tabulé y remuévelo bien hasta que quede bien mezclado.
5. Condimenta el tabulé con una mezcla de sal y pimienta. Espolvorea también un poco de Herbamare, si te apetece. Las sobras aguantarán en la nevera hasta 3 días si las guardas en un recipiente hermético. Como los sabores tienden a disiparse con el tiempo, solo tienes que añadir un chorro de zumo de limón recién exprimido o vinagre de vino tinto y un pellizco de sal, y reavivarás la salsa.



EL SOL DE NUESTRA VIDA

Nuestra existencia vivida, así como la conocemos en este espacio tiempo tiene como principal sustento la luz. El eje principal de la vida es la luz solar. Siempre lo ha sido, es y será.

Desde el primer momento del alumbramiento de un nuevo ser humano, gran parte de las necesidades vitales para un correcto funcionamiento físico y fisiológico están relacionados con la luz. Después se añaden el oxígeno y la respiración, el amor, la luz del corazón, el alimento que también es luz, el agua, etc.

Los ojos se abren y la oscuridad del vientre materno es reemplazada por una gran explosión lumínica y neuronal.

A mediados del siglo pasado Francis Lefebure un médico de origen francés comenzó a investigar los efectos de la luz en la fisiología cerebral y en el comportamiento humano. Todo su trabajo y sus esfuerzos tuvieron como resultado varios premios y reconocimientos internacionales sobre todo en pedagogía. Los resultados de los estudiantes que utilizaron la luz y su método para el estudio tuvieron resultados extraordinarios en cuanto a la memorización, creatividad y rendimiento cognitivo.

Y a partir de allí sus investigaciones y conocimientos fueron aumentando y se trasladaron también tanto en el plano emocional como el espiritual. Hoy en día podemos disfrutar de una metodología de trabajo con la luz con infinitas posibilidades de extrapolarla a cualquier

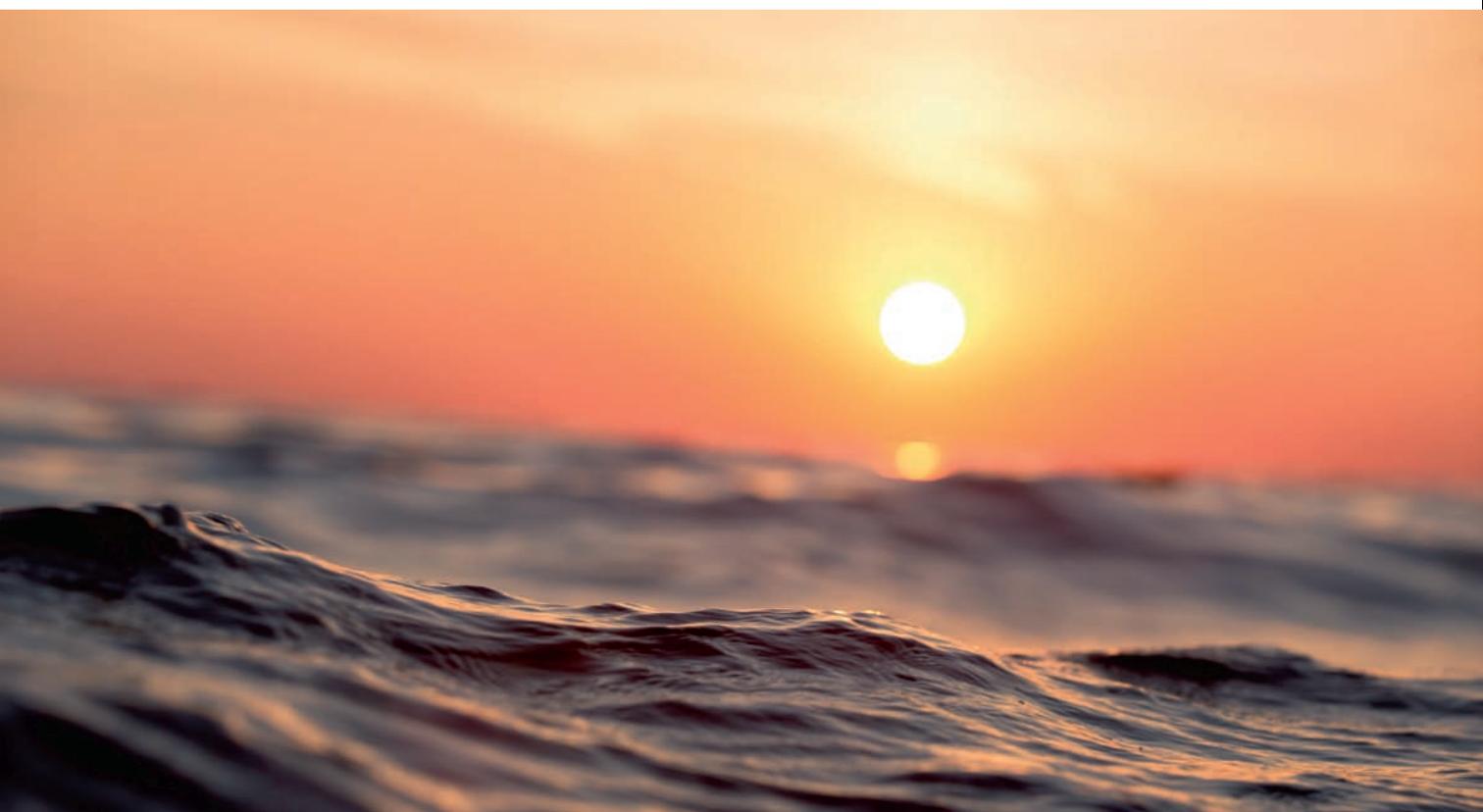
ámbito de nuestra vida, para mejorar los aspectos de nuestra existencia.

Dr. Lefebure fue un gran estudioso de la historia de la luz y el primero que nos explicó científicamente qué es lo que ocurre dentro de nuestro cerebro cuando observamos fijamente una fuente de luz natural y adecuada. El mecanismo es muy fácil, cuando la luz penetra de forma natural a través de nuestros ojos, pasa por la córnea, después por la pupila hacia el cristalino para desde allí llegar a la retina, lugar en el que se transforma en impulsos nerviosos y después mediante los nervios ópticos, es enviada hacia el cerebro donde se procesa la percepción visual.

En el interior de nuestro cerebro a la altura del entrecerejo está ubicada una pequeña glándula con forma de piña llamada glándula pineal que es la encargada, entre otros muchos procesos, de mantener en equilibrio nuestro ciclo circadiano, los estados de vigilia y descanso.

Cuando realizamos cortas observaciones directas a una fuente de luz natural, nuestra glándula pineal se encarga de iluminar nuestro cerebro y de transformar la energía exterior en mental, y poder cognitivo.

A esta luz interior que aparece en el medio de nuestro entrecerejo y podemos ver con diferentes colores, correspondientes a los colores del espectro solar, Lefebure la llamó Fosfeno, utilizando la palabra griega antigua Phoebus, que significa sol interior.





Curso de Balanceos en Madrid 1 diciembre

FOSFENISMO

Los balanceos se encuentran en todos los cultos y tradiciones junto con el ritmo y la luz debido al masaje cerebral que provocan, ejerciendo un efecto maravilloso en la personalidad, la emoción y el espíritu

Curso glándula pineal y fosfenos, Madrid 24 noviembre

Centro Mandala C/Cabeza,15

Adriana S.Sorina

Email: sorina_e@yahoo.es

609119646

www.luz-natural-mente.com



A partir de allí creó un sencillo y poderoso conjunto de técnicas con el nombre de Fosfenismo o conocido también como Dr. Lefebure Methods mediante el cual tenemos la posibilidad de trabajar de forma individual diferentes y múltiples aspectos de nuestra vida.

Mediante lo Fosfenos se descubren los secretos que se esconden detrás de la luz. La propuesta para trabajar con los Fosfenos es llegar a comprender y aplicar el método fácilmente en el eterno presente del día tras día para conseguir una mejoría anímica, un equilibrio emocional, una depuración del pensamiento y una mayor vitalidad a nivel físico y cerebral.

El insomnio y el estrés son enfermedades cada vez más comunes y presentes en la cotidianidad del ser humano debido muchas veces a los ritmos de vida demasiado rápidos y exigentes de la sociedad. Mezclar todo el alboroto diario con una iluminación inadecuada produce al anochecer una actividad inapropiada de la glándula pineal, que vigila el funcionamiento biológico de la melatonina y de la serotonina, las dos sustancias que se encargan de forma natural del sueño y de la vigilia. En definitiva, de nuestro reloj biológico.

Los Fosfenos ayudan directamente a reconciliar el

sueño reparador y necesario para revitalizar el organismo mediante ejercicios sencillos y fáciles de aplicar por parte de cualquier persona.

La tristeza, la depresión y la falta de energía se pueden apaciguar trabajando a diario con los ejercicios aprendidos en los cursos de Fosfenismo y con el material adecuado y recomendado por Dr. Lefebure Methods, que contiene bombillas especiales de luz natural, con todo el espectro de la luz solar en proporción del 92%, que aportan al cerebro la misma estimulación y los mismos beneficios que la observación solar, pero sin ningún riesgo para nuestra salud ocular.

Aprender a transformar la energía de la luz en mental y conciencia sutil, es sinónimo de alegría, bienestar general, crecimiento personal y expansión cerebral.

Después de 60 años de difusión internacional del método y miles de personas que testimonian sus experiencias después de la utilización de los fosfenos, podemos afirmar que a nivel pedagógico aporta un mayor rendimiento escolar para los estudiantes y también para los niños con dificultades de aprendizaje, dislexia o retraso escolar.

La iluminación de nuestras casas y de las habita-

“LOS FOSFENOS AYUDAN DIRECTAMENTE A RECONCILIAR EL SUEÑO REPARADOR Y NECESARIO PARA REVITALIZAR EL ORGANISMO MEDIANTE EJERCICIOS SENCILLOS Y FÁCILES DE APLICAR POR PARTE DE CUALQUIER PERSONA.”



ciones de nuestros hijos no son siempre las adecuadas, pero podemos aprender cómo traer luz a nuestra vida y enseñar a nuestros niños a estudiar de una manera divertida y sin esfuerzo, con resultados visibles sobre todo en los temidos exámenes.

El método es compatible con cualquier terapia convencional o alternativa conocida como el reiki, meditación, yoga, masajes, esencias florales, osteopatía, etc...son muchos los terapeutas que explican los beneficios y el incremento de los resultados esperados en los procesos de sanación aplicando los fosfenos en sus terapias. El Fosfeno es un complemento que de forma natural nos puede proporcionar la confianza en nosotros mismos que a menudo buscamos a lo largo de la vida. La luz nos puede guiar en el desarrollo de nuestra intuición, proporcionándonos una expansión de la conciencia y transformando la eterna búsqueda en el maravilloso y sencillo camino de la luz, de la luz del corazón.

Descubre el extraordinario trabajo del Dr. Lefebure Methods en los seminarios que se organizan frecuentemente en Madrid ●

Nos podrás encontrar en Biocultura Madrid, del 1 al 4 de Noviembre en el Stand N 960.



Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
609 11 96 46
sorina_e@yahoo.es
www.luz-natural-mente.com



Más de 20 años de experiencia con
Vacaciones en Gredos



Centro de Retiros y Desarrollo Personal

Un lugar único donde
aprender a ser feliz
¡Abierto todo el año!



- Crecimiento personal: yoga, meditación, tantra...
- Naturaleza: lindando con el parque natural de Gredos
- Programa personalizado: especialmente diseñado para tu crecimiento
- Convivencia: con otras personas que vienen a realizar un profundo trabajo interior
- Equipo: cualificado y con experiencia
- Instalaciones: con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



mundoconsciente.es

☎ 927 57 07 25 - 699 75 58 36

Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)



LA IDEA DE LA MODERACIÓN CON LA COMIDA

“Todo en moderación”. Seguro que alguna vez has escuchado algo así para describir la forma en la que llevar una alimentación saludable, o quizás lo has aplicado para poder mantener o mejorar tu peso o tu salud. Pero no siempre esta afirmación funciona para poder llevar exitosamente una buena relación con la comida. A esta frase se aferra mucha gente que pretende mejorar su alimentación sin dejar de consumir aquellos alimentos que en realidad dificultan alcanzar sus objetivos. Poder conseguir esa “moderación” no siempre es posible, depende del alimento y de la situación emocional de cada uno. Y es que si hemos caído en “la trampa del placer” de ciertos alimentos esta idea de la moderación con frecuencia no lleva a buen puerto. Comprender qué historia se esconde detrás de una persona que está “enganchada” a ciertos alimentos es importante para superar la adicción que impide la moderación.

Hay dos ideas sobre la moderación que por mi experiencia profesional son muy cuestionables: la primera

es la idea del **consumo moderado**, que afirma que cualquier alimento es saludable si es tomado con moderación. Y la segunda es la idea del **cambio con moderación** que plantea que para que un cambio perdure en el tiempo es mejor hacerlo de forma gradual, comenzando con pequeños cambios hasta llegar al objetivo. Estas ideas no terminan de funcionar si consideramos los efectos de los diferentes tipos de alimentos y la relación emocional que cada uno mantiene con la comida.

En general cuando comemos alimentos naturales, aquellos que se encuentran en la naturaleza en su forma original, es mucho más fácil moderar su consumo que en el caso de los alimentos procesados, ya que estos últimos han sido altamente modificados y adulterados con aditivos que despiertan nuestras ganas de comer compulsivamente, entrando en juego la “trampa del placer”. Podemos verlo claramente en un ejemplo: ¿conoces a alguien adicto a las manzanas, al brócoli o a las zanahorias? Probablemente no. En cambio ¿cuánta gente conoces “enganchada” al pan, las galletas,

“*cuando comemos alimentos naturales, aquellos que se encuentran en la naturaleza en su forma original, es mucho más fácil moderar su consumo que en el caso de los alimentos procesados, ya que estos últimos han sido altamente modificados y adulterados con aditivos que despiertan nuestras ganas de comer compulsivamente*”

el queso o el chocolate? Seguramente que a mucha. En el primer caso, con los alimentos naturales, el organismo se satisface a través de mecanismos de saciedad y nutrición adecuados. Pero en cambio, los alimentos procesados e industrializados producen una exacerbada sensación de bienestar o “chute” que los alimentos naturales no producen, y por este motivo muchas personas se sienten con ganas de comerlos repetidamente para obtener una sensación de satisfacción instantánea y constante. Por otra parte hay gente que come cuando realmente no tienen hambre, y suelen hacerlo consumiendo comida procesada, cuyo valor nutricional suele ser bastante pobre y no satisface las necesidades reales del organismo, lo que genera un círculo vicioso.

Quizás tú también te hayas encontrado alguna vez en una situación así. Esto normalmente ocurre cuando tenemos instaurados hábitos adquiridos desde hace tiempo, o nos surge algu-

na emoción negativa como un disgusto, un enfado, el aburrimiento, o un sentimiento de soledad, entre otros. Cuando es así, muchas personas recurren al alimento para acallar esa emoción y obtener calma o sensación de bienestar, y suelen hacerlo con pizza, galletas, dulces, pasta, pan, queso, etc. Por todo ello volvemos a encontrarnos con que la moderación tampoco es posible. Y es que aunque sepamos que debemos poner un límite a estos alimentos en nuestro interior hay algo que nos empuja a comerlos, y en ocasiones a hacerlo más de la cuenta, intentando llenar ese vacío que estamos teniendo por otros motivos. En estos casos la solución no se encontrará con procurar una moderación con la comida, porque no va a ser posible, sino que habrá que solucionar el problema de fondo que hace que actuemos de esa manera.

Por otro lado, cuando realizamos pequeños cambios el resultado también será pequeño, y esto puede causar desmotivación en la persona para conseguir los resultados que desea. Mientras que si se hacen grandes cambios los resultados serán mayores y la persona se sentirá motivada para continuar con su transición hacia una alimentación saludable. Al final, la decisión de hacerlo, de una u otra manera, dependerá de la persona según la motivación que necesite o el ritmo que quiera llevar, por lo que la forma de abordarlo dependerá de cada caso.

Podemos concluir entonces que la moderación no siempre es posible. Aprender a detectar los motivos que nos impiden esa moderación con la comida es imprescindible si queremos mejorar algún problema de peso o de salud, y es ahí donde una **Reeducación Alimentaria** que nos haga ser conscientes de nuestra situación actual nos puede servir de gran ayuda ●



avabodha

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

- ✓ KUNDALINI YOGA
- ✓ REIKI
- ✓ MEDITACIONES
- ✓ CHI KUNG
- ✓ CONSTELACIONES FAMILIARES

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es



Patricia Blanco
Nutrición Integrativa
Colaboradora en charlas y cursos sobre Reeducación Alimentaria en labiotika.es

www.micuidadonatural.com



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BLO

Tif 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - Cursos de:
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING: icking-info@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es

Tif 646 85 64 28

ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

¡SIGUENOS!    

LA DIETA OKINAWA

¿EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD?

La globalidad en la que vivimos nos hace en muchas ocasiones simplificar la tradición culinaria de una comunidad. Ésta se acaba convirtiendo en muchas ocasiones en un éxito internacional, en torno al que surge una di-

aúnan varias características: es una dieta rica en cereales y verduras, con un consumo moderado de productos animales y soja, y un peso reducido de los lácteos y las frutas.



versa oferta gastronómica. Un ejemplo de ello puede ser la cocina japonesa. Habrás visto la multiplicación de restaurantes y de espacios de restauración más o menos ortodoxos en los que se ofrece comida japonesa “cañí”, caracterizada por toneladas de sushis en infinitas variantes. Como suelen comentar los japoneses con cierta sorna, el sushi es tan frecuente en la comida de los japoneses, como las mariscadas o las piernas de cordero asadas para los españoles.

En cualquier caso, a pesar de esta euforia por la cocina japonesa “occidentalizada”, la dieta japonesa tiene una serie de ventajas, que la permiten ser junto a la mediterránea, una de las del mundo más efectivas frente a la obesidad o enfermedades cardiovasculares. En ella se

De las diversas tradiciones culinarias del Japón, la que ha llamado en mayor medida la atención de los occidentales, a partir de estudios publicados en *The Lancet* o *British Medical Journal*, es la **Dieta Okinawa**. Su denominación corresponde con una de las áreas de Japón en la que las personas alcanzan una mayor edad. Sobre ella podéis ojear decenas de libros en cualquier librería.

Se trata de una dieta baja en calorías y grasas saturadas pero alta en nutrientes, especialmente fitonutrientes como los antioxidantes y flavonoides, que se encuentran en vegetales de diferentes colores. Esto también incluye los fitoestrógenos, estrógenos a base de plantas, que pueden ayudar a proteger contra los cánceres dependientes de hormonas, como el cáncer de mama. El con-

sumo de azúcar es reducido, y la influencia de la *fast food* occidental también.

En realidad la dieta japonesa no es tan diferente de la tradicional china, con arroz, vegetales cocidos y en escabeche, pescado y carne como opciones básicas. Sin embargo, debido a que Japón es en realidad un grupo de islas (6.582), sus residentes consumen mucho más pescado en comparación con otros países asiáticos. También comen pescado crudo en *sushi* y *sahimi*, además de una gran cantidad de alimentos encurtidos, fermentados y ahumados.

Los frijoles de soja, generalmente en forma de *tofu* o *edamame* fresco, son otra parte clave de la dieta japonesa, junto con otros como el *aduki*. Cada vez más, los alimentos fermentados se consumen. Los productos de soja fermentados, como el *miso* y el *natto*, son alimentos básicos de la dieta japonesa. *Natto* se consume tradicionalmente en el desayuno y tiene una acción probiótica que se ha demostrado que protege el colon y puede ayudar a la coagulación de la sangre.

Los japoneses también consumen una gran variedad de vegetales, como las algas marinas, que están llenas de minerales que mejoran la salud y pueden ayudar a reducir la presión arterial. Las Frutas a menudo se consumen en el desayuno o como postre, especialmente manzanas Fuji, mandarinas y caquis.

Además de su dieta, los japoneses son grandes fanáticos del té verde y en particular del té *matcha*. Éste último en polvo molido a la piedra, que es apreciado por sus altos compuestos antioxidantes conocidos como catequinas, que se han relacionado con la lucha contra el cáncer, los virus y las enfermedades cardíacas.

¿Pero sólo reside en la dieta el secreto de la longevidad? No nos engañemos, ni nos dejemos llevar por falsas ilusiones. La altísima longevidad en Japón es una realidad que se ha consolidado en los últimos 50 años, a través de una serie de acciones vinculadas al establecimiento de uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo. En 1960 se emprendió una lucha intensa contra la tuberculosis, las enfermedades infecciosas y especialmente con el aporte de la sal en la alimentación, que era excesivo en la dieta de los japoneses, y que lo convertía en uno de los países con más dolencias cardiovasculares. Al mismo tiempo, los japoneses pueden acceder a uno de los sistemas médicos más sofisticados, en el que la medicina preventiva es real a través de las Nuevas Tecnologías y la posibilidad de acceder fácilmente a diagnósticos preventivos.

Y también, por qué no decirlo, la manera en la que el sintoísmo ha convertido la higiene en uno de sus pilares, a través de diversos ritos de purificación, y que convierte a estas prácticas en hábitos culturales característicos de Japón ●

Taller de Antigimnasia "En busca de la fuerza interior" 6, 7 y 8 de Diciembre de 2018 Madrid



Proponemos realizar un recorrido por el cuerpo para liberarnos de tensiones que nos limitan y crean malestar.

El objetivo del taller es poder conectar con nuestra verdadera naturaleza, con la fuerza interior que ya tenemos y que nos permitirá avanzar.

Antigimnasia®

Información y Reservas

Pilar Campayo (Plaza Castilla) pcampayo@msn.com 677 03 84 61		 www.antigimnasia.com		Rosa León (Gran Vía y Alcalá de Henares) rosaleonag@gmail.com 660 33 76 71
--	--	--	--	--

“LA DIETA JAPONESA TIENE UNA SERIE DE VENTAJAS, QUE LA PERMITEN SER JUNTO A LA MEDITERRÁNEA, UNA DE LAS DEL MUNDO MÁS EFECTIVAS FRENTE A LA OBESIDAD O ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”



Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.



Carta de una gota de Aceite de Oliva

Me conoces, estoy en tu vida todos los días.

Pertenezco a tu patrimonio gastronómico y cultural desde la noche de los tiempos. Pero pese a mi omnipresencia en tu paisaje, sigo desconocido.

Así es que nazco en un árbol, de seco, curioso contraste entre mi esencia y la aridez de mi lugar.

Quiero presentarme, quiero que sepas qué hago en tu vida y por qué no soy un actor inocente, que sepas la importancia de mis moléculas cuando se casan con tus células. Lo máspreciado en mí es lo que justamente no se alcanza a valorar: mi pureza.

Escúchame, te cuento la magia de nuestros encuentros.

Tienes millones de células, en realidad, eres un conjunto de millones de células. Todas estas células tienen una membrana, y un montón de antenas que se llaman receptores. A través de tus sistemas, sanguíneo y linfático, transportas las moléculas que obtienes del exterior hasta las células. Cuando necesitan alguna sustancia, tus células sacan sus antenas y llaman a la sustancia. Pero para que pueda entrar en tus células, necesita un cuerpo graso. Una buena parte de este cuerpo graso es el famoso colesterol. El colesterol, lo fabricas tú, en tu hígado. También lo obtienes por los alimentos que consumes. Y según la calidad de tus alimentos, tendrás un colesterol de buena calidad o un colesterol que se oxida.

Y es aquí donde entro yo en tu vida. Soy el Aceite de Oliva, el Oro Verde.

En mis mejores momentos, cuando recogen a mis frutos en el árbol, soy un ácido graso, me llamo glicerol, unido a ácidos grasos saturados, mono insaturados y poliinsaturados. El 98% de mi composición son triglicéridos. ¡Que no te meta miedo esta palabra! Los triglicéridos son necesarios en tu cuerpo. Si te salen en tu analítica, no me eches la culpa, porque yo te añado un 2% de ingredientes que te ayudarán a defenderte a lo largo de tu vida. Soy 2% de fitosteroles y de polifenoles. Mis fitosteroles son moléculas muy parecidas a las de tu colesterol.

Imitan a la perfección su forma, y eso permite a tus células prescindir del colesterol, reduciendo así su



¿De qué va esto de la cantoterapia

la voz en el cuerpo?

En las sesiones de cantoterapia empezamos con **relajación** para compensar la rapidez y la aceleración que llevamos en la vida cotidiana. Me gusta impartir clases en grupo pues casi siempre el conflicto o la dificultad personal está relacionada con la relación con el otro, con la sociedad, con el entorno y con la influencia que los demás ejercen sobre mi propia autoimagen. Es importante dejar que el cuerpo y la mente se relajen y suelten toda la tensión. Hacemos ejercicios de relajación y una visualización en la que después, poco a poco, se va introduciendo el sonido que producimos, desde un estado cualitativamente diferente.

Poco a poco vamos introduciendo todos los elementos del cuerpo. Comenzamos a tomar conciencia del cuerpo: cómo respiramos, cómo me percibo desde el aquí y ahora. Subrayo la importancia de la **respiración**. Nunca son suficientes los ejercicios que hagamos de **consciencia respiratoria**. Es muy importante apren-

“ es muy importante descubrir nuestra identidad sonora ya que ésta es intrínseca al modo en que me relaciono con el mundo: la manera en la que soy reconocida por mi sonido, la forma en que me expreso y cómo ejerzo la influencia en los demás ”

der a ser conscientes y registrar cada cosa que le pasa a mi cuerpo y prestar atención a las emociones desde la exploración de movimiento exterior e interior. Así, cada persona puede encontrar un espacio de exploración de sí misma, y en relación con el grupo, que representa lo que sucede en su mundo personal. Investigamos con la relación que existe entre el **cuerpo y el movimiento**, entre el **cuerpo y la voz**.

Aparece primeramente el momento del cuerpo través de ejercicios de respiración, relajación, estiramientos y ejercicios de conciencia corporal, articulaciones, músculos, piel, huesos y su relación con la emisión del sonido... Algunos de estos ejercicios proceden del Tai Chi, del yoga o de la danza junto con ejercicios de conciencia de la voz, que también forma parte del **cuerpo**. Probamos con conceptos de textura, volumen, sensación, expresión, atención, improvisación, etc. Con todo ello vamos proporcionando al cuerpo, y por tanto a la voz, **herramientas**



El espacio "Los Molinos" Festival de Otoño - 16, 17 y 18 de Noviembre

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

Desarrollo humano

creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

tas que facilitan que nuestra propia voz surja y se exprese de modo muy natural.

Hay muchas personas que usan profesionalmente la voz pero parece que las personas que no están en una actividad pública no tienen necesidad de desarrollar esta faceta de su personalidad. Sin embargo, quiero reseñar que es muy importante descubrir nuestra identidad sonora ya que ésta es intrínseca al modo en que me relaciono con el mundo: la manera en la que soy reconocida por mi sonido, la forma en que me expreso y cómo ejerzo la influencia en los demás. **Mejorar conociéndonos más profundamente** en este aspecto es tan esencial que muchas personas se plantean que **ya ha llegado el momento de sentirse mejor con su voz.**

Muchas personas me llaman contándome que les han dicho muchas veces que cantan mal pero, que a ellas les encanta cantar y las hace felices. Algunas nunca antes se habían planteado que pudieran cantar bien. "Cantar bien", como se entiende en los medios públicos, no es la razón de ser del taller. El objetivo verdaderamente es disfrutar del conocimiento de tu persona, de ese viaje del conocimiento y descubrimiento de todo el potencial, y sobre todo disfru-

tar mucho mientras compartimos lo que aprendemos. Los "efectos secundarios" del método *Cantoterapia, La Voz En El Cuerpo* son que cantarás mejor, escucharás mejor, tendrás mejor afinación, mejor calidad de voz, te sentirás más disponible para otros trabajos que tú puedas hacer relacionados con la profesión, canción, el teatro, la docencia, las ventas, el coro, o las charlas con los amigos

Es tiempo de volver al juego, la creatividad, la experimentación e improvisación. En la vida y en los talleres se trata de crear un espacio libre de juicios en el que podamos experimentarnos y compartir nuestros descubrimientos de un modo seguro. Me gusta terminar las sesiones con un círculo de sonido y que cada persona reciba una sensación de volver a la vida mucho más relajada y feliz ●



Angeles Sanz Vicario

Creadora del método: Cantoterapia.
La voz en el cuerpo.

cantoterapia.wordpress.com

cantoterapia.es@gmail.com

646 64 60 26



TALLERES REGULARES - SESIONES PRIVADAS

ADULTOS, JÓVENES, NIÑOS Y CANTOTERAPIA PRENATAL

FORMACIÓN PROFESIONAL

PRÓXIMO INICIO DE TALLER DE INTRODUCCIÓN EN ENERO DE 2019

Consulta otros talleres monográficos de voz,
canto para profesionales, canto de armónicos

Ángeles Sanz - cantoterapia.wordpress.com - cantoterapia.es@gmail.com - 646646026

TRAS LA SENDA DEL ARMONIO



Shurti del sur de la India

gano hidráulico que funciona con un complejo mecanismo de agua y aire. Los romanos se llevarían la idea a centro Europa y fue en el siglo VII cuando la Iglesia lo incorpora para su música sacra. El adorno sonoro que rodearía al desnudo -pero interesantísimo- canto gregoriano iba a transformar la música en Europa. Por otra parte, músicos como Johan Sebastian Bach en el siglo XVII y Oliver Messiaen en el siglo XX, que elaboraron composiciones aún hoy inolvidables, han hecho que este instrumento tenga ya un estilo musical propio, incluso fuera del mundo espiritual.

ARMONIOS

Los órganos de tubos no son fáciles de transportar, así que para menesteres religiosos, como escuchar música en procesiones o cultos en el exterior, la idea no valía.

Escuchar el permanente sonido de un órgano en una iglesia de piedra es sobrecogedor. De alguna manera quedas atrapado en la majestuosidad de su sonido constante, a la vez que sobrecogido por la intimidad en que parece sumirnos, al creernos escuchar una música hecha sólo para nosotros.

La familia de instrumentos correspondiente a órganos de aire constante suele estar asociada a diferentes músicas espirituales del mundo. Hoy vamos a recorrer algunos instrumentos de aire que han puesto sonido a diferentes cultos y rituales a lo largo de la apasionante historia musical y espiritual del hombre.

INICIOS

Los primeros órganos aparecen en China sobre el año 3000 a.C. Son órganos que se tocan soplando con la boca, como en un embudo, sobre un juego de cañas de bambú. Se los conoce como **Sheng**. Su elaboración es sumamente minuciosa para permitir que el instrumento suene tanto insuflando como expulsando aire. Poco después, aparece en Laos el **Khen**, órgano de boca igualmente usado por tribus del norte, que ha sido tan importante en su cultura que aún hoy sigue siendo el instrumento bandera de su país.

En el siglo I a.C. llega la idea a Grecia y el matemático Ctesibio inventa un ór-

A finales del siglo XVIII, se patentaría el **armonio** en Francia, un órgano de fuelle de mano que iba a incorporarse a cultos externos en Europa y, lo más importante, iba a revolucionar la música devocional en países como India, Pakistán o Nepal.

Durante siglos, se acompañaban los cantos y coros con *Manjiras* (crótalos de metal), *khartals* (sonajas de madera) y palmas. Cuando llegó el armonio u órgano transportable, rápidamente se acopló a estos coros itinerantes que se ubican en el lago, cueva o montaña sagrada que adoran.

Consta de un teclado que se toca con una mano, mientras con la otra se activa el fuelle de aire que permite que el sonido sea constante. Es fácilmente transportable y, dadas las características de la religión hindú en donde el templo es la naturaleza, sirve para cantar y orar en cualquier momento y en cualquier lugar.

En la tradición sufí de India y Pakistán, el acercamiento con música y canto devocional se llama *Qawali* y su ins-



Khan avanzado

trumento insigne es el armonio. Las voces más famosas de este estilo, como es la de Nustar Fateh Alí Khan, han aprendido cantando en forma coral en las mezquitas más importantes del norte de India y Pakistán.

Te recomiendo fervientemente que, si tienes ocasión de participar alguna vez en un *Kirtan** o *Bhayan*, no dejes de asistir. El círculo de devoción y amor que emana de la música y sus mantras es altamente inspirador.

SHRUTI BOX

Cuando el armonio llegó al sur de India, concretamente a Kumbhakonam, -ciudad sagrada donde se celebra un gran kumbamela cada 12 años-, vivió una gran transformación. Desapareció el teclado y se sustituyó por unas ruedas que seleccionan la nota por donde sonará el aire. Sobre ellas se cantan los Ring-Vedas sagrados del sur.

En Calcuta, se elaboran *Shrutis* más sencillos de entender – al menos para un occidental – ya que el nombre de la nota está visible en su parte frontal. Cada tecla puede abrir o cerrar el aire, seleccionando así las notas que se desean escuchar. Dependiendo del tamaño del *shruti*, el fuelle admitirá mayor o menor número de notas abiertas, aunque lo normal es abrir de una a tres teclas. Suele haber varios tamaños y habrá que tener en cuenta que los pequeños son más cómodos y los mayores permiten abrir más número de notas.

El *Shruti box* es uno de los mejores instrumentos para cantar y entrenar la voz. Su sonido es rico en armónicos y sirve de colchón a la voz, que se apoya y afina fácilmente.

“LA FAMILIA DE INSTRUMENTOS CORRESPONDIENTE A ÓRGANOS DE AIRE CONSTANTE SUELE ESTAR ASOCIADA A DIFERENTES MÚSICAS ESPIRITUALES DEL MUNDO.”



Armonio sakil

te. Se utiliza también para acompañar y ensayar el canto armónico o difónico. Por último, es un instrumento cómodo para llevar y traer. Así podrás cantar donde el cuerpo y el alma te lo pidan ●

*el 24 de este mes hay un *Kirtan* y Mantras. Puedes informarte y reservar en el tf: 650822511.



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com

RITUAL SOUND
Instrumentos para el Alma

Próximo taller
10 DE NOVIEMBRE
DIDGERIDOO
16:30 - 20:30

Visita nuestra tienda en: C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20
www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

EL MONUMENTO QUE MERECEÍA MIKAO USUI

En pleno siglo XXI la figura más importante en la historia del Reiki todavía no tenía un monumento a la altura de su legado... hasta este verano. El recuerdo de Mikao Usui ya se puede ver y tocar en su pueblo natal, *Taniai*, Japón. Se trata de una piedra conmemorativa sacada del corazón del monte Kurama, ese paisaje agreste donde Usui alcanzó el máximo estado de *Anshin Ritsumei* y la capacidad para sanar con el *Reiki*.

Por este motivo, el gran maestro japonés de *Reiki*, Hiroshi Doi, presidente de la *Gendai Reiki Healing Association*, impulsó el proyecto. Para ello contó con la ayuda de *Support Center* (organización de apoyo) y de unos 35 maestros de *Gendai Reiki Ho* de diversas partes de Japón.

La participación estaba abierta a todas las escuelas de *Reiki* y así llegaron donaciones de todo el mundo.

Hubo colaboraciones importantes como la del sacerdote principal del templo *Amtaka*, el Sr. Hibino. El acto consistió en una ceremonia en la que se descubrió el bloque de piedra dedicado a

Usui sensei. Se abrió con la oración por la paz universal y siguió con la presentación del proyecto y una ceremonia sintoísta ofrecida por dos sacerdotes. Asistieron incluso tres políticos locales, el alcalde de *Yamagata* entre ellos, y dieron un discurso para la ocasión.

La ceremonia se llevó a cabo en el recinto del templo *Amtaka*, en el distrito de *Taniai*, donde está el *torii* de piedra donado por Mikao Usui y sus dos hermanos en abril de 1923, un año después de fundar la *Usui Reiki Ryoho Gakkai*. Al acto asistieron unas 102 personas de 10 países distintos. Detrás de la piedra principal hay otras dos menores con el nombre tallado de los grupos de *Reiki* que participaron en el proyecto, en un gesto de infinito agradecimiento al maestro Usui. La *Asociación Gendai Reiki Ho Madrid* también figura entre ellos.

Hoy en la piedra se puede leer:

“Usui Mikao nació aquí, en Taniai (ciudad de Yamagata, Prefectura de Gifu) en 1865. Durante el ayuno en el Monte Kurama, Kioto, en busca del Anshin Ritsumei, alcanzó el estado de ‘el universo soy yo, yo soy el universo’, y obtuvo la capacidad espiritual de sanar enfermedades. Luego fundó el Usui Reiki Ryoho. El Usui Reiki Ryoho se está difundiendo en el mundo entero como “el camino de la salud y la felicidad” hasta ahora. La piedra, con la que se realiza este monumento (Kurama Ishi) y que sólo se produce en el Monte Kurama donde Usui sensei obtuvo la habilidad del Reiki, está instalada en su lugar de nacimiento. Al levantar este monumen-

“ En pleno siglo XXI la figura más importante en la historia del Reiki todavía no tenía un monumento a la altura de su legado ”





Apartamentos rurales independientes.
Spa privado, Masajes, Senderismo,
Yoga, Reiki, Meditación...
Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



ACERCA DE MIKAO USUI



Nació en 1865, fue autodidacta con gran interés por conocer y descubrir.

En 1922 subió al Monte Kumara, el donde durante un curso de meditación alzó el satori y adquirió la capacidad de canalizar la energía vital. A esto lo denominó Reiki. En ese año fundó en Tokio la Asociación de Usui Reiki Ryoho, con el fin de enseñar el método. Llegó a tener 2.000 discípulos y formó a 21 maestros. Falleció a los 62 años de edad en 1926, en una Hospedería de Fukuyama.

to conmemorativo rezo para que este lugar se mantenga por siempre como 'el lugar de nacimiento, Taniai Yamagata, Prefectura de Gifu' en la mente de todos los practicantes de Reiki, junto al lugar de entrenamiento en el Monte Kurama como también su lugar de descanso en el templo Saiho-ji en Tokio".

15 de agosto 2018, en el cumpleaños de Usui sensei. Doi Hiroshi. Fundador de Gendai Reiki Ho ●



Asociación Gendai Reiki Ho Madrid
AGRH

www.gendaireikihomadrid.com

¿Qué es el Gendai Reiki Ho?

¿En qué se diferencia de otros sistemas de Reiki?
Ven a la charla gratuita sobre el Reiki, su historia,
y el método creado por Hiroshi Doi.

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable **bio**

CHARLA GRATUITA
Domingo 4 de noviembre
a las 10.15h. N118.



La Asociación Gendai Reiki Ho Madrid
dará **sesiones de Reiki en el stand 950**
durante la feria,
del 1 al 4 de noviembre en Biocultura 2018.

www.gendaireikihomadrid.com

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA TERAPIA GESTALT?



Es una forma de terapia que se caracteriza por su intervención al transformar la teoría en acción, prioriza el aquí y ahora, lo corporal como campo de expresión, el darse cuenta de manera individual y grupal, la escucha y las relaciones. Además la enfermedad mental desde una mirada gestáltica no tiene que ver con los aspectos mórbidos como lo plantea el modelo médico tradicional sino que se entiende como disfunción y dificultades de contacto.

Una definición muy elemental de la terapia Gestalt es la recuperación de lo natural en nuestro organismo en relación con el medio ambiente, integrando partes alienadas, y posibilitando una experiencia de contacto tanto interna como externa.

La Gestalt es una terapia fenomenológica y existencial que se ocupa de lo que hay, no de lo que no hay, es decir del fenómeno existente. No se trata de hablar acerca de... ni de lo que debe ser; se trata de estar abierto, dar entrada a lo que hay, *experienciando*, y utilizando una metodología descriptiva más allá de la utilización de juicios y prejuicios. Suspender el saber o lo que creemos que sabemos y ponerlo entre paréntesis, aunque sea de forma provisional y durante un tiempo, posibilita entrar en tierra desconocida, asumiendo el riesgo de la novedad en el

contacto con el otro, o lo otro, que de entrada y para nosotros es desconocido o extraño. Y esto es indisoluble de nuestra metodología fenomenológica. Además pone de manifiesto que conocimiento no es sabiduría.

Damos entrada a lo que hay cuando hablamos de sensaciones, percepciones, sentimientos, emociones, etc... Estos elementos son necesarios para que la orientación en el entorno se pueda realizar y nos permita estar presentes aquí y ahora.

A la vez esa misma entrada posibilita una función ética que se abre a lo desconocido que habita en nosotros y también fuera de nosotros y que a veces no queremos conocer porque nos da miedo. No somos responsables de lo que sentimos pero sí de lo que hacemos con lo que sentimos y eso da entrada a una función política de responsabilidad.

Uno de los conceptos fundamentales de la terapia Gestalt y de la terapia existencial es que la angustia y la incertidumbre no tienen necesariamente una connotación negativa. Existen y necesitamos aprender a convivir con ellas. La angustia pone de manifiesto que todo ser humano es responsable de sus actos. Surge sobre todo cuando necesitamos ejercitar la libertad de elección e intuimos que existe la posibilidad de equivocarnos.

La angustia se sobrelleva mejor cuando podemos asociarla a algo concreto, por eso reconvertirla en miedo como mecanismo de defensa va a suponer localizarla y controlarla en el tiempo y en el espacio.

Desde nuestro enfoque la existencia es nuestra esencia, y puede hacerse de ella algo propio o impropio. En la existencia *inauténtica* evitamos vivir y hacemos como que vivimos en una continua farsa siendo nuestra finitud una mentira.

En el trabajo terapéutico que se plantea desde la Gestalt es importante la escucha. Aquí el terapeuta en su relación con el paciente da entrada a la experiencia de éste, recogiendo lo que nos cuenta sin juicios ni prejuicios.

Si el terapeuta está abierto puede contagiar con su actitud al otro y le posibilitará entrar en la misma sintonía y sensibilidad. Lo mismo puede ocurrir con el paciente cuando se sienta más seguro y acogido. Esta apertura mutua entre ambos puede beneficiar un clima de juego de espejos que puede proyectarse al infinito, en el que se puede desplegar todo un horizonte de sentido. La construcción de esta relación puede resultar un acontecimiento para el paciente, y nos pone en la pista de que las relaciones a partir de este momento son posibles, aunque en el pasado no fuera así.

Además del trabajo de contacto, a lo largo de la terapia aparecerán también dimensiones existenciales, entre las cuales emergerán el miedo a la muerte al enfrentarnos con la realidad de la declinación y la disminución personal, el miedo a la libertad, al aislamiento y a la carencia de sentido. Esto tiene que ver con los conflictos que emergen en cualquier individuo concreto cuando se enfrenta

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

“UNO DE LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT Y DE LA TERAPIA EXISTENCIAL ES QUE LA ANGUSTIA Y LA INCERTIDUMBRE NO TIENEN NECESARIAMENTE UNA CONNOTACIÓN NEGATIVA. EXISTEN Y NECESITAMOS APRENDER A CONVIVIR CON ELLAS.”

con los principios básicos de su existencia, ya que pueden suponer una implicación aterradora, que solo puede sostenerse con una base firme a construir con nuestros propios significados vitales.

Desde la posición existencialista las personas no somos

sujetos que percibimos solo la realidad externa, sino que lo que nos caracteriza es el estar dotados de una conciencia que participa en la construcción de esa realidad.

De aquí posemos concluir la necesidad de un trabajo personal de fondo, a través de todo un aprendizaje por descubrimiento para reestructurar el mundo que hemos construido con las creencias de toda nuestra vida. Creencias que han sido muchas veces implantadas en la infancia porque sí, porque alguien nos dijo que eso era así y desde nuestro desvalimiento como niños en proceso de socialización las hemos dado entrada sin cuestionar ●

Domingo de Mingo Buide

Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta.
Formador de Grupo Cuatro. Escuela de Gestalt.



ES UNA FORMACIÓN
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

MIGUEL ALBIÑANA
PALOMA HERNÁNDEZ
DOMINGO DE MINGO

**FORMACIÓN EN
TERAPIA GESTALT**

INICIO FORMACIÓN NOVIEMBRE 2018

INSCRIPCIONES
91 308 03 48 - 659 938 992
gestaltquatroformacion@yahoo.es
quatro@gestaltquatro.es
www.gestaltquatro.es

¿Por qué estamos en Pareja?

Criterios para mantener relaciones de amor



La función de la pareja o similar es compartir la vida y la felicidad que tenemos, con el fin de apoyarnos mutuamente para crecer. Nos convertimos en un 'nosotros feliz', sin perder nuestra individualidad.

Pero, ¿cómo mantener esa felicidad?

¿Cómo saber si somos compatibles con la otra persona?

Y, lo más importante, ¿por qué se terminan las relaciones?

LOS NIVELES DEL AMOR

Para poder mantener una relación de pareja estable y feliz, es fundamental saber desde qué nivel transmitimos nuestro amor hacia la otra persona.

Existe un primer nivel que sería el **infantil**, basado en el 'dame'. Las personas que se encuentran en este nivel, no tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Este amor es expresado desde el egocentrismo (ni tan siquiera es egoísmo, puesto que la existencia y las necesidades de la otra persona no han sido descubiertas).

Un segundo nivel es el **social**, en el que hay un intercambio que se basa en prohibiciones, en normas, en contratos. Por eso, el matrimonio que surge en este nivel es un mero contrato en el cual nos comprometemos a ciertas cosas a cambio de otras. Es un paso muy superior al anterior, pues reconocemos al otro, pero condicionamos nuestro amor a obtener lo que deseamos.

El tercer nivel es el amor **adulto**, que sería amar de una forma consciente, utilizando herramientas del amor como, por ejemplo, las que nos transmitió Gerardo Schmedling. Cuando uno las usa, empieza a amar desde un

nivel adulto y la propia realidad se transforma profundamente puesto que el amor deja de estar condicionado.

Finalmente, existe un cuarto nivel: el **espiritual**. En él descubrimos que podemos amar a una persona por sí misma, pero también por la oportunidad de amor que nos ofrece. Amamos por el mismo hecho de amar, amamos por el amor mismo y, desde ese nivel, se vive una relación totalmente distinta.

CRITERIOS PARA ESTAR EN PAREJA

Una vez hemos descubierto en qué nivel estamos, tenemos dos opciones: trabajar para alcanzar un nivel superior o quedarnos en el punto de partida.

Si decidimos avanzar, nos será muy útil saber algunos elementos previos que debemos cumplir si tomamos la decisión de estar en pareja.

En primer lugar, es imprescindible admirar los valores de nuestra pareja. Si los valores de la otra persona no nos parecen admirables será muy difícil tener una base sólida sobre la que construir algo que perdure en el tiempo. De hecho, cuando en una relación no podemos localizar los valores que admiramos de la otra persona, la relación

“ *es imprescindible admirar los valores de nuestra pareja. Si los valores de la otra persona no nos parecen admirables será muy difícil tener una base sólida sobre la que construir algo que perdure en el tiempo* ”

tiene la base muy débil y es casi imposible de salvar.

En este sentido, me gustaría señalar que **el amor hacia la otra persona puede durar siempre si somos los bastante sabios y sabias**. ¿Por qué? Pues porque siempre podemos buscar lo mejor para la otra persona y para nosotros: ¡eso es amor! Eso no quiere decir que siempre seamos pareja, pero sí que el amor será para siempre: las formas pueden cambiar, pero el amor (si es amor) es eterno.

En segundo lugar, tener **la capacidad de llegar a acuerdos** sobre temas fundamentales: la forma como pasaremos nuestro tiempo ocio, el uso del dinero, si tendremos o no hijos/hijas y cómo los educaremos, qué tipología de pareja queremos ser (monógama, abierta, permeable...), dónde quere-

mos vivir, si priorizaremos el trabajo o la relación, qué espacio daremos a nuestras familias de origen, qué vínculos mantendremos con parejas anteriores si las hubiera, cómo nos repartiremos las tareas del hogar, etc... y, cuando tenemos criterios diferentes, ser capaces de negociarlos de forma pacífica y mantenerlos voluntariamente.

Por último, que exista una cierta **atracción física**. Y en este punto quiero remarcar que no es imprescindible estar enamorado/a para iniciar una relación de pareja. Que exista una atracción física real es más que suficiente junto con un vínculo emocional profundo y, en el caso de personas asexuales, que exista el vínculo emocional profundo también es más que suficiente.

¿POR QUÉ SE ACABAN LAS RELACIONES?

Habitualmente, porque **no se cumplen los criterios previos**. Evidentemente, una relación sin una buena base suele caer fácilmente.

Un segundo motivo es por **agresión**. Creemos, ingenuamente, que la agresión no desgasta, pero siempre deja marcas. ¡Atención! No estoy hablando de la agresión física, pues esta es totalmente inadmisibles, sino de la emocional, la verbal o la simbólica, que muchas veces pasan desapercibidas, pero que son igual de graves.

Por otro lado, por **no tener acuerdos explícitos y voluntarios**, y acabar comprobando que se tenían visiones diferentes de la relación.

Por **creencias erróneas** del estilo: el otro “me tiene que hacer feliz”; el otro “tiene la culpa de lo que me pasa”; el otro “tiene que adivinar lo que necesito”; el otro “tiene que ser espontáneo”; el otro “me pertenece”; etc.

Y, por último, **por no recordar porqué estamos con esa persona**, qué nos llevo a implicarnos en esa relación y no en otra.

APRENDER A CUIDAR LA RELACIÓN

Para **vivir el amor de una manera gozosa y sin sufrimiento**, es imprescindible aprender a amar desde un nivel adulto ●

Por ello, te invito a **descargarte gratuitamente** la primera de las siete herramientas del amor que nos transmitió Gerardo Schemdlin. Pertenece al libro **“7 herramientas del amor: cómo aprender a amar”** de Boira Editorial. Lo encontrarás en: <https://danielgabarro.com/verdemente>



¿Conoces la
Cosmología de
Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

“Que el objeto de la vida es la propia experimentación de la vida y, con respecto a ello, todos los hombres y el resto de los seres vivos tienen el mismo valor.”

www.cosmologiademartinus.es

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES



Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33



Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente.

Imparte el curso de autoconocimiento Aula

Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.

www.danielgabarro.com

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento
semanal



EL EQUILIBRIO MENTAL

Nos lo dijo Buda: “La mente es la precursora de todos los estados y todos los estados entroncan en la mente”. La mente es el órgano que nos permite experimentar, sentir, analizar y discernir. Es el escenario donde interpretamos lo que va sucediendo. Y hasta que se esclarece resulta un juego de espejos distorsionantes que no nos permiten ver lo que es cómo es, y de ahí que, volviendo a Buda: “Ven y mira”. Por tanto, conecta con lo que es más allá de si te gusta o disgusta, libre de recuerdos y de fantasías, de pasado y de futuro.

La mente acumula y acarrea. Al final se torna discapacitada, empañada por toda suerte de condicionamientos, con estrechos puntos de vista y toda suerte de heridas, frustraciones, complejos, carencias y viejos patrones. Una mente así, ¿puede ser una mente fiable, solvente, aliada?

La mente tiene que ser saneada y para ello hay que ir reorganizando en base a la atención, la ecuanimidad, la claridad y la lucidez. De otro modo, uno no puede fiarse de la mente y sus interpretaciones son personalistas, falaces y a menudo neuróticas.

Siempre ha sido un problema la mente. Genera sufrimiento propio y ajeno innecesario. Por eso si algo urge, por el bien propio y el de los demás, es cambiar la mente. Pero requiere ingeniería muy especial para lograr modificar viejos modelos de pensamiento que engendran aflicción, en actitudes sanas y cooperantes. La mente se puede entrenar y desarrollar. Uno no solo es como es, sino como quiere ser. El trabajo sobre la mente viene de muy atrás, cuando el ser humano descubrió que la mente estaba en estado de caos y no era fácilmente gobernable. Y una mente que no puede gobernarse es un manto de sufrimiento inútil.

Hay que seguir toda una estrategia bien definida y eficiente para ir mejorando la calidad de la mente e ir consiguiendo refrenar o al menos debilitar muchos de sus condicionamientos. Una mente condicionada no es una mente libre. Ella nos domina y nosotros somos hojas a merced de sus vendavales. Una mente tal se puede convertir en el peor enemigo, del mismo modo que una mente bien gobernada puede tornarse en una fiel colaboradora.



Si la misma mente que ata es la que desata, hay que buscar el modo de ir logrando una mente más libre e independiente, lo que nos favorecerá a nosotros y a los demás. Hay que aprender a conocer y relacionarse con la mente. Ella tiene sus leyes... y sus trucos. A veces es una gran tramposa y en cualquier caso como una experta maga, a la que hay que tratar de descubrir sus artimañas.

Nos deberían enseñar desde niños a examinar la mente. Nos enseñan infinidad de cosas inútiles, pero no a conocer y regular esa inseparable compañera que es la mente. Pero ya que no nos enseñaron cuando éramos niños, nunca es tarde para comenzar el aprendizaje necesario para conocer, organizar, sanear y armonizar la mente. Lo dijo sabiamente Ramón y Cajal: "Somos el arquitecto de nuestro propio cerebro."

La meditación nos ayuda a liberarnos de todo lo tóxico que empaña la mente y a desarrollar una nueva manera de ver y, por tanto, de ser y proceder. Podemos resignarnos a nuestra propia necedad o ignorancia básica de la mente o tratar de ir la superando. Ya lo dijo Buda con su habitual precisión: "Uno mismo se hace el bien; uno mismo se hace el mal". Y cuando logramos estar armónicos, contribuimos a la armonía de los demás, pero cuando seguimos alimentado una mente insana, no

"NOS DEBERÍAN ENSEÑAR DESDE NIÑOS A EXAMINAR LA MENTE. NOS ENSEÑAN INFINIDAD DE COSAS INÚTILES, PERO NO A CONOCER Y REGULAR ESA INSEPARABLE COMPAÑERA QUE ES LA MENTE."

hacemos otra cosa que aportar insania a los otros. La meditación nos ayuda a ir superando los viejos modelos de pensamiento que causan aflicción, para tener una actitud sana fundamentada en el esfuerzo, el sosiego, la atención, el contento interior, la ecuanimidad y la lucidez. Cuando nos sentamos a meditar volvemos a nosotros mismos, dejamos de centrifugarnos para establecernos en nuestro centro. Se reorganiza la psique y se limpia la mente. En este sentido todas las técnicas de atención a la respiración son una joya. Cada vez que se siente la respiración, el meditador se sitúa en el momento presente y fuera del circuito de apegos y aborrecimientos. Hay un drenaje del fango del subconsciente y se va labrando una actitud sana para la vida cotidiana, puesto que hay que lograr tender un puente entre la meditación sostenida y una actitud meditativa en la vida diaria.

Nuestra mente puede labrar esclavitud o libertad. De ella puede salir lo peor o lo mejor. Contamos con herramientas para mejorar nuestra calidad de vida psíquica. ¿Por qué resignarnos a una mente de primate u *homoanimal* si podemos aspirar a una mente realmente humana? ●



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios

Jornadas de convivencia

Seminarios de Verano

Conferencias

Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)

c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía
Pediátrica por la UNED

- Blanqueamiento dental Inocuo.
En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclina.
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocranial.

- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)

monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



EL DESIERTO

El desierto nos ofrece un lugar ideal para experimentar una gran aventura de conocimiento interior. Es un lugar buscado por aquellos que deseaban encontrarse a sí mismos y a la Gran Fuerza que mueve la creación

La mirada en estado de contemplación de las lunas se aquieta, en ese especial vacío/lleño que las caracteriza. En ellas la mente se apacigua de los pensamientos tóxicos y se abre la posibilidad de encontrarse a uno mismo.

Es por esto que en medio del desierto puedes contemplarte en el espejo de sus dunas, que te devolverán la imagen del diamante que ya eres y habita en tu corazón.

Una estancia de una semana entre dunas permite vivir más la vida y

“ *Si contemplas las dunas desde el corazón, verás que observan al observador, es decir, a ti, porque eres una parte de todo el diseño del universo. Verás las dunas como parte de la creación, llamándote.* ”

apreciar, desde los cinco sentidos, las maravillas que acontecen. Un viaje hacia los adentros para comprenderse y estar más a gusto con uno mismo. Ser mi mejor amigo, es el mejor estado que uno puede tener en la vida cotidiana.

Todo está escrito en el mar de arena. Este mar de arena lo conforman los granos de arena y las dunas y procede del Mar más allá del tiempo. Si pudieras comprender que todo el conocimiento que hay en los grandes libros está en el universo; y si pudieras decodificar los signos que contemplas y llegaras a actualizarlos en ti, te darías cuenta que todo se está escribiendo en las arenas en cada instante. En cada grano de arena está contenido todo el universo pues cada grano de arena vibra gracias a Nada Brah-

LUGAR IDEAL PARA ENCONTRARSE A UNO MISMO



ma; el universo de Brahma es vibración.

COSMOVISIÓN

Estando entre las dunas podrás preguntarte sobre la guía y la cosmovisión, los principios fundamentales que sigues en esta vida para relacionarte contigo mismo, con la creación y con la Vida en la cotidianeidad.

Podrás contemplar el desierto como un mar de arena en constante movimiento, mar de arena en oleaje continuo en donde cada grano de arena del desierto y cada gota de agua de los océanos están en constante movimiento, no cesan. Y todo está unificado por la Unidad.

El silencio del desierto favorece el encuentro con uno mismo. En el exterior, serenidad, en el interior la mente aquietada y la esencia emergiendo. En el vacío del desierto, en ese mar de arena que parece que no hay límites, la mente se vacía de pensamientos y puedes llenarte de una conciencia plena. La mirada reposa y abarca el vacío del desierto y en la nada emerge la mirada interna del corazón.

CONTEMPLACIÓN DE LAS DUNAS

Si contemplas las dunas desde el corazón, verás que observan al observador, es decir, a ti, porque eres una parte de todo el diseño del universo. Verás las dunas como parte de la creación, llamándote. Así como las dunas esperan que seas en ellas, todo el universo te está contemplando y esperando a que te entregues a él. Este desierto y todos los desiertos están en ti, como también está todo lo que existe en el universo. En ti están los 16.000 mundos de los que hablaba el murciano del siglo XIII *Ibn Arabi*.

ENAMORARSE DE LAS DUNAS Y ESTAR A GUSTO CON UNO MISMO

Cuando sueltas el lastre del ego, te aproximas al eje de tu consciencia y te das cuenta que eres parte de toda la gran trama de la creación; entonces, sientes una sereni-



dad y seguridad especial, una sensación como de vuelta a casa, estás más próximo al centro de tu conciencia. Desde una actitud receptiva, porosa y presente, contemplarás que todo está en interacción y en interdependencia. Las dunas están contigo y tú estás con las dunas en un intercambio constante de energía amorosa.

Entonces, te darás cuenta que el universo te contempla y que eres contemplado por el Aliento Compasivo. Sólo entonces comprenderás que no estás sólo, que toda la creación sabe de tu existencia; pues antes de que Le recordaras el Aliento Compasivo ya te recordaba y antes de que Le buscaras Él ya te buscaba y antes de que Le amarás Él ya te amaba.

En ese estado de contemplación podrás ver la energía danzante entre las dunas en un desierto viviente porque es la Vida la protagonista de todas las cosas. Verás que en cada grano de arena hay amor, pues por amor fuimos creados ●



Carlos Velasco

Psicólogo. Autor del libro *las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada*.

627865058

psitranspersonal@wanadoo.es

Viaje al desierto y al corazón de tí mismo

Desde la Psicoterapia Integrativa y Transpersonal

Del 29 de Noviembre al 9 de Diciembre

Merzuga, Marruecos

Dirige: Carlos Velasco. Psicólogo.



Tlf: 627 865 058

psitranspersonal@wanadoo.es

www.psicoterapia-transpersonal.es



¿CÓMO TENER UNA PIEL JOVEN, LUMINOSA Y BONITA SEGÚN EL AYURVEDA

¿CÓMO PUEDES LOGRAR UNA PIEL JOVEN, LUMINOSA Y BONITA?

La piel en ayurveda es uno de los órganos más importantes, al estar compuesto de siete capas celulares, que, en su conjunto, son una vía principal para desintoxicar el cuerpo.

La piel es un importante canal de secreción y absorción, además de regular la temperatura del cuerpo.

Sus 640.000 receptores sensoriales son las responsables del tacto, el dolor, el placer, la presión, el calor y el frío. Estableciendo una conexión directa con el cerebro y partes del sistema nervioso.

La piel es la primera línea de defensa contra los ataques externos y es un exacto reflejo de todo lo que sucede dentro de nosotros.

Normalmente permanece intacta hasta la adolescencia. La elastina tiene buena tensión y las fibras de colágeno son fuertes. Sin embargo, a partir de este momento empieza el descenso del camino desde el punto de vista biológico.

Los cambios de la química corporal se unen a los efectos del medio ambiente, estilo de vida y la tensión emocional. Por ese motivo son de gran ayuda las rutinas diarias ayurvédicas,

que tienen como fin cuidar y proteger del impacto de una vida agitada.

Así mismo la mala salud y la nutrición deficiente contribuyen a deshidratación y envejecer prematuramente el cutis.

A partir de los 40 y los 50 años, muchas de las funciones de la piel se vuelven lentas y sus estructuras comienzan a deteriorarse. La epidermis se adelgaza y la dermis pierde contenido celular. El flujo de la sangre se hace más lento y las fibras de colágeno pierden su organización, haciendo que la piel se vuelva fofa.

Existen dos **procesos de envejecimiento que afectan la piel:**

- **Externo:** La piel es un órgano vivo expuesto a efectos nocivos del sol, la contaminación y los productos que aplicamos en ella. Es por ello que necesita más atención y cuidado.
- **Interno:** en este grupo tenemos los procesos psicofisiológicos, provocados por un estilo de vida inadecuado y por una parte emocional sin atender. Esto hace que nuestra imagen externa tenga un aspecto peor.

Hay factores sobre los cuales no podemos influir, pero sí sobre nuestra neurofisiología a través de hábitos alimenta-

rios, respiración, pensamientos, emociones e intentando ser coherentes en nuestra visión de vida.

Por esta razón muchos signos de envejecimiento en realidad son, envejecimiento prematuro condicionado por una forma de vivir poco saludable y no armónica a la constitución *Vata*, *pitta* y *kapha*.

Podemos ver la importancia y la necesidad de cuidar los niveles de estrés, la tensión emocional y los cambios hormonales.

Recordando las palabras de Han Seyle, "El estrés produce un desequilibrio de los mecanismos homeostáticos del cuerpo, y esto es lo que conduce a la enfermedad física o mental".

Los Factores que producen envejecimiento prematuro son todos aquellos que perturban los ritmos de la naturaleza.

1. FÍSICOS

- Exceso de estímulos visuales.
- Esfuerzo físico mal dirigido.
- Hábitos inadecuados de alimentación y ejercicio.
- Exceso de trabajo.
- Falta de descanso.
- Exceso de viajes.
- Mala respiración.
- Consumo de estimulantes como el alcohol, tabaco, café y especias picantes.
- Uso de jabones y lociones sintéticos.
- Aditivos y conservantes de los alimentos.

2. EMOCIONALES

- Pérdidas y separaciones afectivas.
- Crisis personales.
- Relaciones insatisfactorias.

3. ESPIRITUALES

- Falta de propósito en la vida.
- Confusión.
- Ausencia de armonía interior y tranquilidad.

La visión ayurvédica nos ofrece ver desde un todo al ser humano. En la antigüedad ya era conocido que ninguna experiencia humana, buena o mala, ocurre exclusivamente en la mente. Sino todo lo contrario, todos nuestros sistemas fí-

"La belleza no es una capa de Barniz que cubre las cosas, no se encuentra a flor de piel; no es algo que se añada para hacer aceptable una cosa fea. Es parte de la naturaleza del objeto"
Anónimo

sicos interactúan y son afectados.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR LA PIEL SEGÚN EL DOSHA?

PIEL VATA

1. Se caracteriza por estar seca, tendencia a las arrugas especialmente en la frente.
2. Manchas y ojeras.
3. Es muy apropiada aceites nutritivos y reparadores así como platos de alimentos calientes.

PIEL PITTA

Se caracteriza por ser sensible, capilares rotos, sensación de ardor, tendencia a la rojez. Los alimentos de naturaleza refrescantes tales como las hojas verdes, infusión *pitta* y pasear bajo la luna, calman el exceso de calor interno.

PIEL KAPHA

1. Se caracteriza por su tendencia a la grasa y espinillas. Bolsas debajo de los ojos.
2. Piel clara. Tendencia a la hinchazón y el volumen. Los alimentos con especias y ejercicio vigoroso son los ideales para activar su metabolismo ●

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

Masajes Ayurvédicos
Madrid

Retiros estacionales

Ven a disfrutar de la
armonía y bienestar
que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78
info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS NATURALES



¿Conoces realmente la importancia de los ingredientes en los productos naturales? A qué realmente se le puede llamar natural?

Natural es un concepto muy en el aire en cuanto a la composición de productos, debido a que, estos pueden denominarse así, solo por contener un mínimo porcentaje de un extracto floral o herbal.

Comencemos desvelando mitos, la henna no oscurece ni aclara el cabello, solo lo pigmenta. Cuando alguien dice que se ha oscurecido el pelo mediante un tratamiento de “*henna negra*”, debe ser consciente de que no es un producto transparente en cuanto a su composición.

“EN ESPAÑA, LAS ALERGIAS POR LOS TINTES CAPILARES OCUPA EL CUARTO LUGAR DE LOS ALÉRGICOS MÁS FRECUENTES. EN EUROPA HAY UN PORCENTAJE MÍNIMO PERMITIDO DE PPD QUE NO SOLO SE ENCUENTRA EN “HENNAS NEGRAS” QUE PROMETEN “OSCURECER EL CABELLO” Y TINTES CAPILARES, SINO QUE TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN PRODUCTOS COSMÉTICOS (MÁSCARAS DE PESTAÑAS), TINTAS DE IMPRIMIR, TINTES TEXTILES E INCLUSO BETUNES PARA ZAPATOS.”

La *henna negra*, tanto para el cabello como para tatuajes, no existe como tinte natural, es una mezcla de *henna* natural (*lawsonia inermis*) con otro tipo de colorantes. El más empleado y perjudicial es el PPD (*p-fenilendiamina*), un potente alérgeno y aparentemente no reactivo hasta que entra en contacto con la piel y penetra produciendo picor, enrojecimiento, engrosamiento cutáneo e incluso ampollas.

Además, las personas pueden quedar sensibilizadas para siempre a esta sustancia (muy presente en los tintes que se encuentran en el mercado ya que los PPD contribuyen a una mejor fijación del color) y pueden desencadenar cuadros de dermatitis alérgica de contacto. Estas reacciones no tienen

CHAN WU



ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA

CURSOS DE FORMACIÓN - CLASES SEMANALES

CHI KUNG PARA LA SALUD

(Diploma: Escuela superior de Qi Gong Xiao Yao)

MASAJE TUI NA TRADICIONAL

(Diploma: Tui Na Escuela Tradicional - TNET)

MAESTRO LIN XIAO HU

Chi kung
Kung Fu
Tai Chi Chuan
Masaje Tui Na
Medicina Tradicional China
Taoísmo, Meditación, Filosofía
Caligrafía China
Ceremonia del té

JANÚ RUIZ

Chi Kung
Meditación
Tai Chi Chuan
Medicina Tradicional China
Terapia Craneosacral
Osteopatía
Shiatsu
Extensa colección de DVD



CHAN WU - ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA - Calle Cáceres 49 - Madrid

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ

www.chikungtaojanu.com / Tf: 656676231 - 914131421 / janu@chikungtaojanu.com

por qué aparecer de forma inmediata, pueden retrasarse incluso hasta varias semanas después de su aplicación.

En España, las alergias por los tintes capilares ocupa el cuarto lugar de los alérgenos más frecuentes. En Europa hay un porcentaje mínimo permitido de PPD que no solo se encuentra en “hennas negras” que prometen “oscurecer el cabello” y tintes capilares, sino que también se encuentra en productos cosméticos (máscaras de pestañas), tintas de imprimir, tintes textiles e incluso betunes para zapatos.

Para evitarlo recomendamos el uso de guantes en todas las labores que tengan un contacto directo con tintes, revisar cuidadosamente el etiquetado y la composición de productos “naturales”, solicitar ayuda a su dermatólogo en caso de reacciones recurrentes y optar por tratamientos de coloración natural en salones orgánicos con una filosofía honesta.

En Henna Method trabajamos con *henna* natural, que tiene un pigmento marrón anaranjado que dependiendo de la base natural del cabello en la que la aplicamos nos da una tonalidad u otra, en los casos donde buscamos una “sensación de oscuridad”, la combinamos con la planta del *índigo*, un pigmento azulado que matiza ligeramente el color de la *henna*. Además no utilizamos componentes químicos, solo mezclas de plantas, aceites esenciales y vegetales ●

Henna Method



henna method
PELUQUERIA NATURAL
Tratamientos y color para el cabello a base de Henna, arcillas y otras plantas.
(Prueba la experiencial)
C/Dos Hermanas, 19 - Madrid
91 085 25 07
www.hennamethod.com



HATHA YOGA CON CUENCOS TIBETANOS

Hace años que el yoga y los cuencos tibetanos cambiaron mi vida. Tras realizar diversas formaciones y vivir diferencias muy intensas en mi profundo viaje a Nepal, sentí la necesidad de realizar algo diferente y distinto. De ahí, mi estilo propio y personal en las clases de hatha yoga, una fusión de yoga más la vibración y el sonido de los cuencos tibetanos.

Las clases de Hatha yoga con cuencos tibetanos, es una forma de Yoga lento y suave, con el objetivo de conectar con uno mismo y respirar, sintiendo tu propia respiración. Para ello hay que parar y escucharse. Darse permiso para sentir. Se centra en asanas simples. Cada alumno dispone en clase de un cuenco tibetano para utilizar durante la sesión. Se trata de realizar las asanas a la vez que escuchas y sientes tu propia vibración que te transmite el cuenco tibetano. La mejor manera se sentir lo que te trasmite el yoga: unión cuerpo y mente. Este tipo de yoga es perfecto para cualquier persona, no existen niveles, ni diferencia por edad, ES PARA TODOS. También es ideal para empezar o terminar un día pesado.

Hatha Yoga tiene varias definiciones. Se traduce como “el yoga de la fuerza”, otros lo definen como “Ha” (sol) “tha” (luna), o lo que es lo mismo, la integración de opuestos en una unión completa. Para mí, la definición más especial es esta última HA-sol y THA-luna, la fusión de la luna y el sol. El objetivo principal del Hatha Yoga es unir la mente, el cuerpo y el espíritu. El objetivo principal de utilizar los cuencos tibetanos, es sentir y experimentar el sonido y la vibración que estos instrumentos sagrados transmiten. Son

maravillosos para entrar en un estado profundo de relajación, bienestar y paz interior.

Hatha Yoga con cuencos tibetanos se compone de los siguientes elementos: Posturas o *asanas*- Prácticas de limpieza (*dhauti or shodhana*), Control de la respiración (*pranayama*), Gestos con la mano (*mudra*) y Cuencos tibetanos (meditación).

Practicando este tipo de yoga, podemos tener muchos beneficios; por un lado, todos los que nos aporta el yoga y por otro, los que nos da los cuencos tibetanos. Así que imaginaros los beneficios que podemos conseguir en nuestro cuerpo y mente con nuestra práctica diaria. Mi consejo es ser constantes con la práctica, y acudir a clase al menos dos veces por semana, siempre teniendo en cuenta el tiempo de cada uno. A veces si una persona dispone de poco tiempo es importante que acuda aunque solo sea un día a la semana, como dice mi maestra: “*más vale un gramo de práctica que toneladas de conocimientos*”.

Como he comentado anteriormente, la práctica de Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios. Las posturas de yoga (*asanas*) no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales y espirituales que se consiguen en las clases de yoga. Siente el aire por dentro y por fuera. Tenemos que saber que, este tipo de yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana. Su práctica garantiza

“ *Las clases de Hatha yoga con cuencos tibetanos, es una forma de Yoga lento y suave, con el objetivo de conectar con uno mismo y respirar, sintiendo tu propia respiración.* ”

un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente. Me gustaría hacer una diferenciación de los beneficios que se adquieren con esta práctica en los tres niveles de nuestro campo energético: a nivel físico, a nivel mental y a nivel espiritual.

BENEFICIOS FÍSICOS DEL HATHA YOGA CON CUENCOS TIBETANOS:

- **Fortaleza:** las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- **Resistencia:** la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- **Flexibilidad:** un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- **Postura:** mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- **Energía:** la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- **Salud:** Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- Mejora de la circulación sanguínea

BENEFICIOS MENTALES DEL YOGA CON CUENCOS TIBETANOS:

- **Concentración:** la penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- **Estabilidad emocional:** el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- **Paz:** la tranquilidad en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- **Autoreconocimiento:** desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.
- **Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo:** facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima.

BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL YOGA CON CUENCOS TIBETANOS:

- **Sabiduría:** una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.
- **Libertad:** la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.
- **Integración:** la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía.
- **Descanso** mayor durante la noche.
- **Calma:** otra forma de afrontar los problemas.

Esta práctica está al alcance de cualquier persona. Siente la vibración de los cuencos tibetanos en cada una de las asanas: diamante, embrión... una sensación única para sentir tu corazón. Si estás leyendo este artículo igual es el momento de parar y escucharte, ya has visto todos los grandes beneficios que puedes obtener para la salud del cuerpo, de la mente y de tu espíritu ●

Podrás disfrutar en Espacio Alma de esta experiencia de Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos, la primera clase es gratuita.



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental *Tao Curativo - I Ching Dao*

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
 PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

LA TÉCNICA METAMÓRFICA
 FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS

INTRODUCCIÓN A LA
ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

CURSOS INTENSIVOS
TALLERES DE PRÁCTICA SEMANAL/MENSUAL
CÍRCULOS MUJERES · YINTAO
RETIROS & VIAJES

GABINETE DE TERAPIAS
 CON M^a ROSA CASAL,
 MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.
¡PIDENOS CONSEJO!

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



Noemi Fernández
 Profesora de Hatha Yoga y Terapeuta de Sonido con Cuencos Tibetanos. Fundadora de la Sala de Yoga Espacio Alma Madrid.
www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
 635 648 829

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
 16:30h
 18:30 h
 20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
 635648829

Sanando a través del tacto

*“La tensión es dureza, la relajación es blanda.
La tensión es rígida, la relajación flexible.
La tensión desconfía, la relajación confía.
La tensión cierra, la relajación abre.
Llévalo al cuerpo... llévalo a la mente... llévalo al corazón”*



Todos reconocemos la reacción inconsciente cuando, por ejemplo, sufrimos un golpe e inmediatamente nos llevamos las manos con intención de calmar el dolor. **¿Qué se mueve detrás de ese contacto?**

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, ayuda a regular nuestro organismo con el ambiente exterior y nos otorga el más sensible de nuestros sentidos, el tacto, conformando un sistema de comunicación muy preciso con nuestro entorno.

Como los demás sentidos, (memoria olfativa, memoria visual...) **existe una memoria táctil que almacena, recuerda y reconoce las experiencias sensitivas vividas.**

La piel es un órgano que percibe y expresa, y de la misma forma en que el cuerpo se va transformando reflejando su contenido emocional –vemos como el control crónico en una persona termina rigidizando su cuerpo- a través del contacto con la piel de otra persona, podemos sentir su estrés, su relajación, su tensión, su confianza...

Gracias a nuestra consciencia sensorial el masaje se puede convertir en un lenguaje -de contacto- que nos permita -entrar en contacto- con lo que el cuerpo alberga. Ayudando a liberar aquellas impresiones “negativas” que quedaron atrapadas en forma de dolor muscular, bloqueo articular, sensación de pesadez, angustia... o

“LA PIEL ES EL ÓRGANO MÁS EXTENSO DE NUESTRO CUERPO, AYUDA A REGULAR NUESTRO ORGANISMO CON EL AMBIENTE EXTERIOR Y NOS OTORGA EL MÁS SENSIBLE DE NUESTROS SENTIDOS, EL TACTO”

nutriéndole las positivas, ya que como seres sociables que somos **el contacto físico forma parte de nuestras necesidades en pro del bienestar**. Por lo que es altamente recomendable recibir sesiones de un buen masaje. Esto es posible si existe un contacto consciente, respetuoso y amoroso.

El Masaje Californiano Esalen empezó su desarrollo enfocado en la parte sensitiva -en la autoconsciencia- experimentando y añadiendo diferentes técnicas y formas de tocar, creando un lenguaje no verbal -un medio de comunicación y expresión- a través de la respiración y la presencia en las manos. De este modo el masajista-terapeuta hace la función de facilitador, de guía, pero es la persona que recibe la que ha de realizar el trabajo interno. Este masaje es una manera de explorar a cada persona, de traer consciencia y de atender a la auto-percepción.

Trabajar la percepción de sí mismo es el camino de vuelta a sentirte vital, en paz y en equilibrio -que otorga el ser coherente entro lo que siento, pienso, digo y hago-. Este camino trae como consecuencia el crecimiento de un profundo respeto por ti mismo, lo que te llevará a afrontar los cambios para ir a favor de la corriente y soltar aquello con lo que estás luchando.

Entonces la tensión disminuye, la que sostiene tu cuerpo, la que endurece tus músculos, la que mantiene en posición de alerta a tus pensamientos y de defensa a tu corazón. Toda sensación de tensión disminuirá porque en verdad la tensión es una y está dentro de ti.

Si estás en tensión, todo tú está en tensión, y si sostienes esa forma durante algún tiempo es como si se cristalizara apoderándose de ti. De-

jas de ser libre, ya no puedes usar la tensión en el momento necesario si no que todo lo harás -vivirás- desde la tensión.

Cuando sientas la tensión que almacena tu cuerpo, en forma de dureza, de control involuntario, de desconfianza -del agotamiento que esto supone y de lo insatisfactorio que es- **te darás cuenta que no necesitas vivir en permanente tensión, y esa conciencia sola te llevará a la relajación.**

Aunque he dedicado el artículo a la parte más sutil de lo que trabajamos a través del masaje, debo mencionar que como terapia holística que es, el enfoque permanece atento y abierto, sabiendo que **materia, mente y emociones están unidos**. Por eso durante la formación en Masaje Californiano además de estudiar la técnica -una amplia y variada gama de más de 70 técnicas de contacto manual- **se apoya el crecimiento personal** con diferentes trabajos de consciencia corporal y meditación. De este modo el aprendizaje queda abierto a los que deseen una formación profesional como aquellas personas que busquen vivir una experiencia de transformación y sanación.

Este es un masaje cada vez más conocido por sus **efectos de relajación** aunque su aportación clave es la del aumento de la **consciencia corporal**. Otros de sus beneficios que vale la pena subrayar son:

- Alivio en el tratamiento de dolores crónicos.
- Liberación de bloqueos y contracturas musculares.
- Ampliación del rango de movimiento articular.
- Reorganización de la postura ●



Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño en un espacio natural único
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805



María Lucas Ruiz
Terapeuta en Masaje Californiano Esalen.
Directora de Espacio Calithai Masajes y asistente de la Escuela Spazio Masaje Californiano.
www.masajeterapia.net
667 40 65 41



Espacio Calithai Masajes
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
Afloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura Funcionalmente Correcta
MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA
¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?
Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales
CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B (Pza Olavide)
María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com
www.masajeterapia.net

LA FASCITIS PLANTAR Y ESPOLÓN CALCÁNEO

*¿A quién no le han dolido las plantas de los pies alguna vez al levantarse de la cama?
¿Un dolor tan intenso como si tuvieras un clavo metido?*

Rara es la persona a la que nunca le han dolido la planta de los pies, sobre todo al levantarse de la cama. Bien sea porque pasamos muchas horas de pie o sentados es una patología bastante común.

Y si de algo tengo conocimiento es de esta patología, que la he sufrido varias veces, tanto en mi vida cuando era deportista como ahora que solo hago deporte por ocio.

Lo que más me sorprende es que cuando llega la

“RARA ES LA PERSONA A LA QUE NUNCA LE HAN DOLIDO LA PLANTA DE LOS PIES, SOBRE TODO AL LEVANTARSE DE LA CAMA. BIEN SEA PORQUE PASAMOS MUCHAS HORAS DE PIE O SENTADOS ES UNA PATOLOGÍA BASTANTE COMÚN.”

gente a la consulta con alguno de estos diagnósticos vienen pensando que este dolor va a ser para toda la vida o que hay que pasar por quirófano, y casi siempre sin muchos resultados.

Me gustaría aclarar que la fascitis plantar y el espolón calcáneo son la misma patología. Es un estado de inflamación mantenido en la fascia que está friccionando con el hueso calcáneo o hueso del talón, y que genera finalmente hueso para disminuir el dolor y la tensión.

El problema de estas patologías en particular es que si no vemos al cuerpo en su globalidad y tratamos sólo la zona con fisioterapia o rehabilitación, es muy difícil que mejoren del todo, ya que el dolor es la consecuencia de un proceso de desajuste que casi siempre empieza en la pelvis. El conocido remedio de congelar una botella de plástico con agua dentro y hacerla rodar por la planta del pie, nos puede aliviar pero nunca nos va a solucionar el problema.

La fascitis plantar se puede producir por varias causas, pero voy





En este dibujo vemos una persona con un acortamiento de la cadena anterior.

a tratar de explicar de una forma sencilla cual es la causa más habitual, aunque otros orígenes obligarán a hacer un diagnóstico de las Cadenas Miofasciales y la postura para aclarar la causa.

Para entender bien por qué se produce esta patología tenemos que imaginar el cuerpo que en lugar de músculos tuviera cuerdas, que son las que nos sujetan. Una de ellas, es la cuerda que está en la parte posterior del cuerpo y evita que nos caigamos hacia delante y que recorre toda la planta del pie y se une al hueso del talón. Después sube por detrás de la pierna y se une al sacro, y finalmente sube por la espalda hasta la cabeza para unirse al occipital que es la parte posterior del cráneo y nos mantiene erguidos. Por delante, hay otra cuerda que va por el borde interno del pie, sube por la parte interna de la pierna y el muslo, cierra la pelvis por debajo formando el periné y sube por la parte anterior del cuerpo hasta la mandíbula.

Cuando la cuerda de la parte anterior del cuerpo se acorta y nos lleva a una postura más flexionada, normalmente por pasar mucho tiempo sentado u otras causas, el peso del cuerpo cae más hacia los talones. En vez de repartirse en los tres puntos de apoyo que son el talón, primer y quinto metatarsiano, se concentra en el talón convirtiéndolo en una zona que va a resistir un exceso de carga o peso.



En esta imagen podemos ver el pico que se produce en el talón y que es doloroso cada vez que damos un paso.

Por otro lado, la cuerda posterior aumenta su tono para compensar el acortamiento de la anterior y el desplazamiento del peso hacia atrás. Y ese aumento de tono hace que la fascia plantar con el paso de los días comience a doler. También si pasamos muchas horas de pie al día puede ser un factor agravante.

En cualquier caso, podemos hacer un diagnóstico de la causa más concreto pero siempre mirando la globalidad.

“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”



Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH

Método RCP

Cadenas MioFasciales

Osteopatía

Tratamiento Individual – Grupal

¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com
hola@osteofisiogs.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

AGUA HEXAGONAL PARA LA SALUD

El agua es fuente de vida y está directamente conectada con nuestra salud. El agua es básica para mantener el equilibrio dentro del organismo biológico. El agua suministra nutrientes y oxígeno y expulsa residuos metabólicos. La ausencia de agua, aunque sea poca, puede producir todo tipo de enfermedades. Podemos sobrevivir sin comida durante varios días, pero no podemos vivir sin agua durante más de 4 o 5 días.

No solo es importante estar bien hidratado para mantener la cantidad de agua que necesita el cuerpo en la realización de sus funciones normales. También es necesario beber agua saludable y no toda lo es.

Así por ejemplo, aquella que bebemos del grifo posee muchos aditivos que desmejoran la vitalidad del agua, como el cloro, flúor, químicos orgánicos, oxidación y tri-halo metano. Por el contrario, el agua procedente de las Montañas del Cáucaso en Rusia, es considerada como una de las mejores fuentes de agua en el mundo

y su población se caracteriza por una alta longevidad y vida saludable.

Hoy día sabemos, que la estructura molecular del agua es determinante en la calidad del agua y que de acuerdo con la forma y tamaño de los grupos de moléculas que interactúan (pentagonales y hexagonales las más predominantes) adquieren determinadas propiedades físicas que afectan al organismo biológico. La estructura de un iceberg y un copo de nieve, entre un trozo de carbón y un diamante se diferencian sólo por la manera en que las moléculas se unen.

La estructura del agua posee un rol importante en las funciones que fundamenta la vida y la calidad en la salud del cuerpo humano, pero en especial, el agua

*Ser más selectivos en el agua que ingerimos
puede tener influencia sobre nuestra salud*
Dr. Mu Shik Jhon

“ No solo es importante estar bien hidratado para mantener la cantidad de agua que necesita el cuerpo en la realización de sus funciones normales. También es necesario beber agua saludable y no toda lo es. ”

estructurada hexagonal, agrupada en seis moléculas de agua unidas por enlaces de hidrógeno común.

Según el investigador Viktor Schauberger, durante el recorrido del agua en riachuelos, ríos, cascadas se produce un efecto revitalizador natural producto de los remolinos que con su movimiento espiral concentran alta carga de energía, aporta oxígeno y minerales al agua.

De acuerdo con el Dr Jhon: es la única forma de reponer el agua en nuestro organismo. Las células se componen principalmente de agua estructurada. En estudios se detecta agua hexagonal rodeando las células sanas del cuerpo humano, mientras que en las células anormales y enfermas está sin geometría interna, sin hexágonos. Una célula del cuerpo humano contiene aproximadamente 70.000 moléculas, entre el 60% y el 65% de ellas son de grupos de agua hexagonal. El cuerpo favorece este tipo de formación porque es la más sana.

Las estructuras del agua del grifo generalmente están compuestas por grupos entre 13 y 15 moléculas. Las aguas con moléculas grandes no pueden penetrar en el interior de las células, ocasionando que los nutrientes no accedan fácilmente al interior celular. En consecuencia, el organismo reacciona reestructurándolas en moléculas más pequeñas y de fácil uso para entrar en las células, lo que le lleva tiempo y energía. Mientras mayor sean estos grupos moleculares, más intensa es la interferencia en la adecuada interacción y función a nivel celular.

Mientras que, las moléculas de agua hexagonal forman una unidad más pequeña, por lo que son fácilmente absorbidas por las células del cuerpo. El agua hexagonal que contiene un grupo pequeño de 6 moléculas, constituye el medio adecuado para la transferencia de energía a nivel celular, la forma más estable, natural y saludable para el organismo vivo.

Reponer el agua hexagonal es vital para la salud de nuestro cuerpo:

- Aumenta la vitalidad.
- Desacelera el proceso de envejecimiento.
- Ayuda a prevenir enfermedades.

Es importante saber seleccionar el agua que se ingiere. El agua pierde su vitalidad durante el recorrido a su destino, sin embargo, puede ser revitalizada como agua hexagonal y mantener agua adecuadamente estructurada en las células del organismo.

En la naturaleza, el movimiento del agua es indicador de su energía y fuerza. Las aguas turbulentas contienen considerables cantidades de oxígeno y minerales y se encuentra altamente energizada ●



Felipe Granado

Ph.D. en Medicina Cuántica y Bioenergética. Creador del Sistema de Sanación MEDA Consciencia. Escritor de libros de Salud Cuántica y Vivencia Consciente. Imparte Vivencias Advaita, Asparsha Yoga. Fundador de los Centros de Sanación Meda Consciencia

utilizan en sus terapias se la hidratación hexagonal.

info@medavida.com - www.medavida.com



24 Noviembre

Taller Detox-Celular y Salud
Madrid

25 Noviembre

Taller Vida Mental y Plenitud
Madrid

5 a 9 Diciembre

Retiro Detoxificación y
Crecimiento Interior. Cáceres



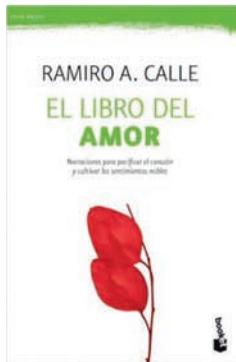
VIAJES PARA LA CONSCIENCIA

INDIA – JUNIO 2019

MÉXICO - SEPTIEMBRE 2019

653 246 812 - 682 057 467

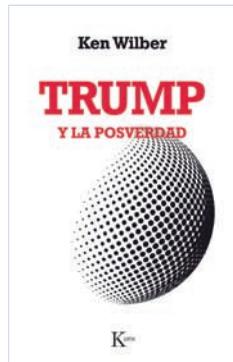
Facebook: Vivencia Salud



El libro del amor
Ramiro Calle

Amar es un privilegio. El amor nos activa y nos renueva. Sin embargo, no siempre sabemos recibirlo con el corazón abierto. A veces nos sentimos vulnerables, tenemos miedo a ser dañados y ocultamos nuestras emociones. Cada persona es un campo en el que puedes hacer germinar una semilla. La decisión de darnos a los demás depende únicamente de nosotros, pues sólo así florecen los sentimientos.

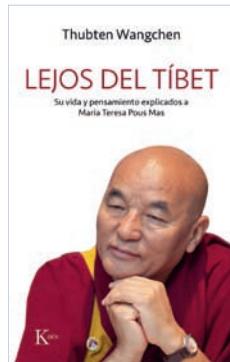
8,95€
Ed. Booket



Trump y la posverdad
Ken Wilber

El nuestro es un mundo convulso. Las olas del populismo barren el Reino Unido impulsándolo hacia el brexit, las fuerzas políticas nacionalistas y extremistas ponen en peligro el progreso alcanzado durante las últimas décadas en Europa, Turquía, Rusia, China o Estados Unidos, con la elección de Donald Trump. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí y cómo podemos coser las fracturas que amenazan a nuestras sociedades?

16€
Ed. Kairós



Lejos del Tíbet
Su vida y pensamiento explicados a María Teresa Pous Mas
Thubten Wangchen

Fascinante relato de la vida del venerable lama Thubten Wangchen. Se inicia con la huida de su pueblo natal, y prosigue con la peligrosa travesía por las montañas, su época de mendigo y de niño de la calle en Katmandú, los estudios y la vida espiritual en el monasterio personal del Dalai Lama en Dharamsala (India)... hasta la apertura de la Casa del Tíbet en Barcelona.

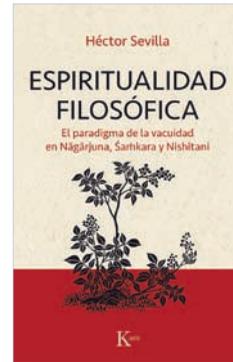
17€
Ed. Kairós



Enfermedades Kármicas
Daniel Meurois

Enfermedades Kármicas, descubrirlas, comprenderlas, superarlas... Un libro que te ayudará a descubrir, comprender y superar lo que traemos de otras existencias y que continuamente nos está poniendo obstáculos en nuestra vida.

14,25€
Ed. Isthara Luna-Sol



Espiritualidad filosófica
Héctor Sevilla

Si bien la experiencia religiosa puede ser espiritual, no toda intención espiritual debiera ser sometida a los estándares de la religión. La actitud mística puede encontrarse en la filosofía o la indagación racional. Tal y como muestra Héctor Sevilla, el paradigma de la vacuidad es propio de quienes han hecho de su vida una prosa donde las preguntas son superadas por el silencio.

16€
Ed. Kairos

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS**24 de Noviembre - Curso**

Glándula pineal y fosfonos
Centro Mandala - 609 119 646
www.luz-natural-mente.com

10 de Noviembre - Taller

Didgeridoo
www.ritualsound.com - 91 861 6320

10 de Noviembre

Curso de Mujeres Conscientes
www.constelacionesycoaching.com

11 y 16 de Noviembre

Contelaciones
Centro Mandala
www.constelacionesycoaching.com

1 de Diciembre - Curso

Curso de Balanceos
Centro Mandala - 609 119 646
www.luz-natural-mente.com

6, 7 y 8 de Diciembre - Taller

Antigimnasia
677 038 461 - 660 337 671

Curso Online

Descubrimiento interior
www.danielgabarró.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES**Vivencia Salud**

25 y 25 de Noviembre. Caceres
653 246 812 - 682 057 467

Los Molinos - Festival de Otoño

16, 17 y 18 de Noviembre
info@circuloagora.com - 650 146 115

Viaje al Desierto y al corazón de tí mismo

Del 29 de Noviembre al 9 de Diciembre
www.psicoterapia-transpersonal.es
627 865 058

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo
lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Mundo Consciente

La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32 - www.mundoconsciente.com

Spa Casa Río Dulce

Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

FORMACIONES**Aula Interior**

aulainterior.com
www.universidaddevida.com

Cantoterapia

646 646 026
cantoterapia.wordpress.com

Escuela de Cultura Tradicional China

Formación Profesionales
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida
695 309 809- nfo@escueladevida.es

Escuela de vida

695 309 809
info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje

667 40 65 41
www.masajeterapia.net

Quatro Formaciones

659 938 992
www.gestaltquatro.es

Direcciones

Centro Mandala
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Ritual Sound
C/Benigno Soto, 13, Madrid



El Templo del Corazón
Lola Sorribes

Lola Sorribes, debuta con su primera novela inspiracional: una historia que te da las claves, a través de diez pasos, para superar un duelo -procesos de desengaño y ruptura- y encontrar el amor verdadero: ese que habita en nuestros corazones. Es un viaje iniciático, de salir de las encrucijadas vitales totalmente renovados y transformados.

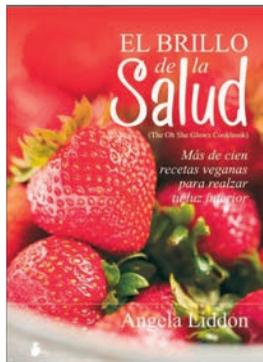
15€
Ed. Urano



Sin dientes y a bocados
Juan Llorca y Melissa Gómez

En este libro único, Juan Llorca, Chef responsable de la alimentación en Valencia Montessori School, y Melisa Gómez, dietista-nutricionista especializada en pediatría, ofrecen recetas sencillas y consejos prácticos para apoyar a las familias que buscan dar una alimentación saludable a sus pequeños desde los primeros meses.

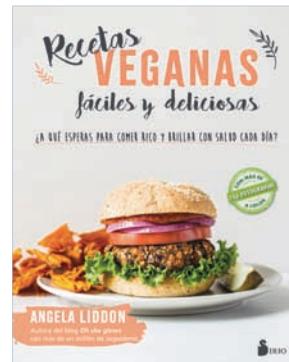
16,9€
Ed. Vergara



El brillo de la salud
Angela Liddon

Tras diez años de bregar con un trastorno alimentario, Angela Liddon, la brillante autora de este libro, emprendió el que sería un largo camino, no solo de recuperación física, sino también de curación espiritual. Un viaje en el que la comida pasó de ser el enemigo a ser su mejor aliado.

27€
Ed. Sirio



Recetas veganas fáciles y deliciosas
Angela Liddon

Uno de los recetarios de cocina vegana más completos que puedes encontrar. Incluye más de cien recetas, todas ellas deliciosas y de fácil preparación, para todo tipo de ocasiones, desde el almuerzo rápido del lunes a la cena especial de un viernes o la comida con amigos del domingo. Además, sus cuidadas fotografías a todo color te llenarán de inspiración para preparar de manera sencilla los más suculentos y llamativos platos veganos.

28,5€
Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

La revolución neolítica. La Draga, el poblado de los prodigios - Octubre 2018 a Marzo 2019



El Museo Arqueológico Regional trae a Alcalá de Henares la exposición “La revolución Neolítica. La Draga, el poblado de los prodigios” una muestra producida por el Museu d’Arqueologia de Catalunya y que permitirá contemplar a sus visitantes los hallazgos del yacimiento neolítico de la Draga, que nos permitirán ahondar en las causas y los efectos del descubrimiento de la agricultura y la ganadería.

Más información: <https://bit.ly/iIPMszf>

Exposición “Terré” - hasta el 11 noviembre 2018

La exposición dedicada al fotógrafo Ricard Terré es una antológica que abarca las diferentes temáticas interpretadas por la particular mirada de este autor, a partir del proceso de selección que llevó a cabo el propio Terré durante la segunda mitad de su carrera. Además, por primera vez, se podrá disfrutar de una serie única que realizó en los años 90.



www.comunidad.madrid/cultura - museosexposiciones@madrid.org

Visita guiada al Museo vivo de especies forestales - hasta el 13 de diciembre de 2018



Te invitamos a disfrutar de esta bella y singular colección de árboles y arbustos a través de una visita guiada por el Arboreto Luis Ceballos en la que conoceremos curiosidades y usos de las principales especies de la Península. Todos los sábados, domingos y festivos a las 13:00 horas. Sólo sábados a las 16:00 h.

<https://bit.ly/2Sut1ob>

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 41)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 39)
91 413 14 21 - 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 39)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Desarrollo Personal y Terapias

Carlos Velasco (pág. 35)
627 865 058

Daniel Gabarró (pág. 31)
www.campusdanielgabarro.com

Fosfenismo - Adriana Sorina (pág. 13)
609 119 646

Visión Natural (pág. 35)
646 195 509

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)
91 553 55 02 - 690 334 737

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 31)
www.cosmologiademartinus.es

Festivales

Círculo Agora (pág. 23)
650 146 115 - 606 525 426

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 31)
91 527 28 33

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pág. 43)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 37)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 33)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pág. 25)
www.ritualsound.com

Ángeles Sanz (pág. 23)
646 646 026

Meditación

Juan Manzanera (pág. 33)
630 448 693

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 33)
91 369 00 03 - 669 703 981

Reiki

Gendai Reiki Ho Madrid (pág. 27)
www.gendaireikihomadrid.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 17)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 33)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 19)
660 337 671 - 677 038 461

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 43)
91 868 92 14 - 617 401 805

La casa Toya (pág. 29)
976 609 334 - 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 27)
949 305 306 - 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (pág. 15)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Vivencia Salud (pág. 47)
653 246 812 - 682 057 467

Yoga

Centro de Terapia - Avabodha (pág. 17)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 21)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 41)
635 648 829

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas



ALQUILER DE SALA en SOL

Terapias y/o Cursos

669568501

www.avabodha.es

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases. Y despachos para consultas. Zona "metro GOYA"
91 309 23 82

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanos.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para cursos de comida vegetariana, vegana, macrobiótica.

Zona Centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central

escuela@masalabio.com

617 23 61 05 - 91 539 98 60

TAROT Y LIMPIEZAS ENERGÉTICAS
806 51 44 50
 ATIENDO PERSONALMENTE
1.21 Red. Fija 1.57 Red.Móvil.

VENTA

SE VENDE

Centro de retiros y turismo rural (25pax) con Casa para vivir y huerta ecológica

En pleno Parque Natural Junto a un río espectacular Bien comunicado Exitoso

(Málaga)**Telf: 650723783**

Promociones Especiales ¡Consúltanos!

Contenidos
 Promociones Especiales
 WEB
 Blog
 Mailing
 Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38



ecocentro

desde 1993  25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda Ecológica



Frutas y verduras frescas, reponemos constantemente.

Mejoramos pensando en ti:

Llevamos tus bolsas al coche.

Tus compras por internet tienen descuento.

Consulta gratuita de nutriterapia.

Cámaras insonorizadas.

Restaurantes Bio-Vegetarianos



Gourmet:

Menú abierto, ambiente tranquilo.

Bio bufé:

Cocina abierta todo el día, entorno más informal.

Opciones veganas y sin gluten.

Cáterin para grupos.

Servicio a domicilio.

Retiros en la Hospedería



Retiro Cosmogénesis: El ser humano, Dios y el Universo.
Con Emilio Carrillo.

Del 16 al 18 de noviembre.

Retiro de Meditación, Ensueño y Tantra.

Con Miyo Fiel

Del 23 al 25 de noviembre.

Ecosofía: Formación y Solidaridad



Conferencias, clases, seminarios, conciertos.

Alquiler de salas luminosas de diversos tamaños.

Cenas benéficas en lunes alternos.

La Hospedería del Silencio ***



Cabañas muy confortables.

A sólo 2 horas de Madrid, en un espectacular enclave natural.

Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

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 de Gredos
Cáceres
hpd@ecocentro.es