

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 17
mayo
2008

DESCUBRIENDO
EL ARTE DE VIVIR

EL SELLO
DE TAURO

LOS SUEÑOS
ESPIRITUALES

www.tu-mismo.net

A portrait of an older man with short, grey hair and a light blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.

Valores saludables

CONECTAR CON EL CUERPO, LOCALIZAR PUNTOS DÉBILES Y TOMAR
UNA ACTITUD MENTAL Y FÍSICA PARTICIPATIVA ANTE CUALQUIER
TRASTORNO. EL PENSAMIENTO DEL DR. CURRO DE VARGAS



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Curso de Arquetipos.
3 y 4 de mayo.
Grupo entre semana.
Consultar horarios
- Conferencia sobre el Método Grinberg
"Transformar tus sueños en realidad".
9 de mayo, a las 20.15. Novella Maddalena.
- Clases de movimiento.
Método Grinberg. Novella Maddalena.
Inicio, 7 de mayo.
- 17 y 18 de mayo
Footwork. Técnicas reflexológicas.
Método Grinberg. Novella Maddalena.
- 24 y 25 de mayo
Primer Nivel de Reiki.
Swami Antar Svagato.
- Conferencia budista
todos los miércoles, a las 17.30.

CLASES SEMANALES

Danza del Vientre,
martes, de 11.30 a 13.

Tai Chi
martes y jueves,
de 9.30 a 10.45.

Qi Gong
lunes y miércoles,
de 9.30 a 10.45.

También Pilates,
terapias naturales,
yoga...

CONSULTAR HORARIOS

Consultas:
Arquetipos
Reflexología
Quiromasaje

Consultas Reiki
cita previa

ALQUILER DE SALA

Calle Calabazas, 21. Valencia
Tlf: 963 940 741 - 963 944 434
fax 963 943 460
esencialsaludsl@hotmail.com

Sumario



08
A nuestra
manera



22
Somos
conciencia



26
El sello
de Tauro

BIENESTAR

- 04** El toque que transforma.
06 Contacto angélico.
10 Transformación y nacimiento.
12 Descubriendo el arte de vivir.

LA OTRA REALIDAD

- 14** Arte africano.

ESFERA

- 16** El inconsciente y los sueños.

REPORTAJE

- 18** Autogestión de la salud.

SABERES

- 24** Los sueños espirituales.
27 Sanación por arquetipos.

TIEMPO LIBRE

28

EL ESCAPARATE

29

CINE

- 30** La tierra y el agua.

AGENDA

31

tú mismo
Staff

Edición
Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Juan Carlos Anula, Miriam Lier, Siri Tapa, María Fabiana Villada Antognoli, María Elena Ferrer, José Miguel Arguix, César Tuzón, Carlos Escobar, Farmers Massaguer de Planell, Alicia Corell, Karina Malpica, Gloria Mauriz

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027

Imprime
Gráficas Antolín Martínez s.l. www.grafamar.com
D.L. V-4834-2006.

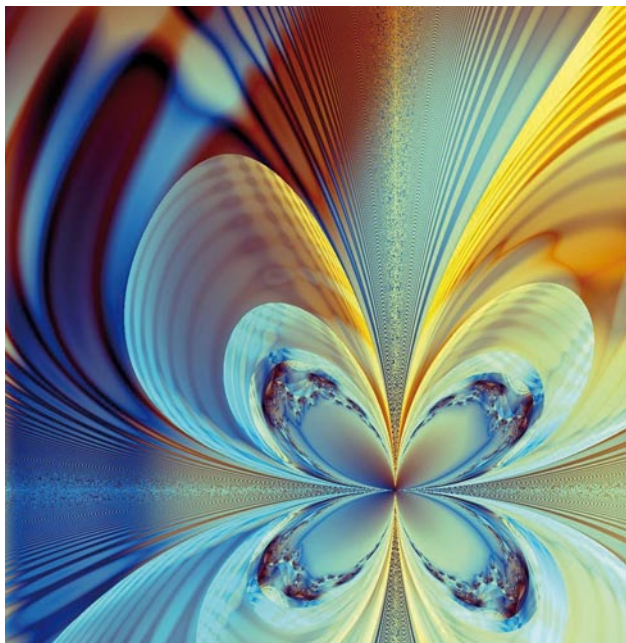
Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Impreso en papel ecológico



EL TOQUE QUE TRANSFORMA

Los beneficios del Masaje Metamórfico en el tratamiento de las discapacidades



M^a Fabiana Villada Antognoli
Médico naturista

Robert Saint John, creador de la técnica del Masaje Metamórfico, inició el camino cuando observó que al recibir este masaje las personas modificaban distintas áreas del Ser.

Al comienzo esta técnica se conocía como masaje prenatal (lo recibían las embarazadas), luego se empezó a aplicar a todas las personas, y al apreciar la diversidad de cambios que esto generaba, dio origen al término metamórfico (metamorfosis: transformación).

Descubrió que en manos, pies y cabeza hay áreas específicas que al ser estimuladas con el movimiento ordenado y secuencial se activa la energía vital y provoca el drenaje y desbloqueo de la información almacenada desde la etapa intrauterina del ser.

Es este acto simple y vital el punto de partida de todos los cambios que se observan en las personas que lo reciben.

Todos los que han experimentado un masaje metamórfico se sienten relajados, contenidos, y conforme avanza el tratamiento están más armonizados y saludables.

Grandes cambios

Cuando se inició la técnica en niños con discapacidades se obtuvieron grandes cambios ya que hay referencia de mejoría en enfermedades como síndrome de Down, autismo y retraso mental, como también en otras patologías como accidentes cerebrovasculares o enfermedades psicósomáticas.

En general, el masaje metamórfico está indicado para todas las personas ya que aumenta la fuerza vital, brinda paz y alegría. Especialmente en aquellas con patologías originadas antes, durante y luego del nacimiento.

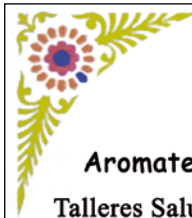
También es útil en estados de depresión y en todos los compromisos de la esfera psico-emocional del ser, así como en los padres que buscan la llegada de un bebé (infertilidad), en todas las embarazadas, en todos los bebés, en seres que necesitan reconectar con su propósito vital de estar aquí.

La duración del masaje es de treinta minutos, se realiza una vez a la semana. En casos de discapacidades se trabaja con el núcleo hijo-madre-padre. Se enseña la técnica a los progenitores ya que deben realizarla a diario, y el niño recibe una vez a la semana

el masaje por el profesional.

Considero la utilización de esta herramienta idónea para complementar toda terapia de recuperación, en retraso de crecimiento o cualquier discapacidad, ya sea física, mental o emocional, instalada antes, durante o después del nacimiento.

La belleza del Masaje Metamórfico es que no trabaja con el elemento tiempo-espacio, sino que al activar la fuerza vital presente en la memoria celular y centros de energía del Ser nos permite transformar aquello que parecemos en aquello que realmente somos. TM



**Masaje Metamórfico
Reiki - Terapia Floral**

María Fabiana Villada

Aromaterapia. Sonidos Curativos del Tao

Talleres Saludables. Cita previa al 680 124 432.

Yogha Rupa

**CURSO PRÁCTICO DE
RECUPERACIÓN VISUAL**

Imparte: Marisa Aleixandre

31 de mayo y 1 de junio

**Horarios: Sábado, de 10 a 14 y de 16 a 19
y Domingo, de 9.30 a 14**



Gobinde
Yoga Vida Salud

**Conferencia gratuita
Viernes 30 de mayo, a las 20**

**Precio 125 €
(descuento para socios)**

C/ Pintor Salvador Abril 31, Valencia. Tlf.: 963 250 679- 637 702 152

CONTACTO ANGÉLICO

BIENESTAR

Rosa Benito

Librería Mandala

Cómo establecer una conexión con quienes son vínculo con el poder creativo del Universo

Los ángeles son el vínculo entre los humanos y el poder de la creación del Universo. La conexión con nuestro ángel guardián es la más cercana. Él nos enseña, nos guía y nos ayuda a ser mejores en el día a día. Es importante establecer un intenso y amoroso vínculo con tu ángel guardián basado en la absoluta confianza en él y en el Universo. Esto te ayudará a elevar tu frecuencia vibratoria y, uniéndote con él, podrás aprender a canalizar otras energías angélicas. Los ángeles siempre te mostrarán tu camino en tono positivo y esperanzador, siempre respetarán tu libre albedrío y te serán de gran ayuda y consuelo cuando lo requieras.

La revelación angélica puede venir en sueños o en el momento inmediato al despertar. También podemos encontrar "señales" angélicas en nuestro quehacer cotidiano; plumas, inspiraciones, imágenes de ángeles, aromas... hay que estar atento a estos mensajes, que son un signo inequívoco de su presencia cercana.

Sabemos que estamos logrando la verdadera comunicación angélica cuando reconocemos que no estamos solos en el mar de la existencia, cuando una paz infinita y una confianza plena, en el Universo, nos inunda. Protección, guía y apoyo están a nuestra disposición, influyendo y mejorando todas las áreas de nuestra vida. Sintonizando con los ángeles, encontrarás tu verdadero propósito en la vida y tu camino de vuelta a casa. También pueden hacerte cambiar viejos patrones y sistemas de creencias; esto puede llevarte a un cambio radical de vida y de "compañeros de viaje". Pero recuerda que hay un plan infinito para cada uno de nosotros.

Podemos canalizar la energía angélica a través de meditaciones y abrir un canal armonioso, para nuestros encuentros, con algunas piedras y gemas afines a la frecuencia vibratoria angélica, en los centros de energía o chakras correspondientes.

Para conectar con los ángeles es necesario que hagas una alineación de tu energía y de tus chakras. Sé consciente de tus centros de energía o chakras. Piensa que tu conexión angélica resonará en tus chakras superiores, es decir, los que corresponden al cuerpo espiritual: tu tercer ojo y tu chakra corona. También un foco importante donde notarás todo el potencial amoroso de la energía angélica será tu chakra corazón, en el centro del pecho.

Además de estos centros de energía, puedes activar tus chakras transpersonales, que comunican directamente con la energía del Universo: tu Estrella del alma (a unos 15cm. por encima de tu cabeza) y la Puerta de las Estrellas (a unos 30 cm. de tu cabeza).

- Tómate el tiempo que necesites para relajarte y preparar tu sesión angélica. Tómate un baño relajante, pon música, incienso... Una velita, etcétera.

- Siéntate cómodamente con los pies bien asentados en la tierra o estirado en el suelo para colocarte tus cristales angélicos. Cierra los ojos centrando tu atención en la respiración. En la inspiración imagina cómo la poderosa energía de la Tierra sube por la planta de tus pies, por el chakra raíz, hasta tu chakra corona. Al expirar, la energía espiritual del Universo penetra por tu chakra corona hasta el raíz. Con esta técnica alineas la energía de tu cuerpo y eliminas los bloqueos energéticos. Ahora estás preparado para recibir el caudal angélico.

- Permite que tu conciencia trascienda los sentidos ordinarios y entra en un estado superior de conciencia. Éste es tu vínculo con el reino ilimitado de la sabiduría angélica.

- Visualiza cómo siete rayos transmutadores, a través de tus cristales que actúan como un crisol del Universo, ese raudal transmutador de los siete rayos, inundan desde tus chakras transpersonales hasta el último rincón de tu cuerpo. Son los siete colores del arco iris. Esos colores comienzan a mezclarse entre sí y crean un blanco-dorado

luminoso que te inunda.

- Ahora es el momento de establecer pleno contacto con tu guía angélica. Desde tu corazón, donde habita tu chispa divina, emite el deseo de contactar con tu ángel guardián.

- Nota cómo un caudal de amor

Sentirás un cambio poderoso en tu campo energético

infinito te desborda más allá de tus confines físicos; visualiza cómo te integras con el cosmos. Posiblemente hayas notado ya la divina presencia de algún ser angélico.

Pídele que se te muestre, de la forma que tú puedas comprenderle. Imagina a tu ángel de pie a tu lado, envolviéndote con sus alas. Experi-

menta el amor incondicional que tu ángel te regala.

Sentirás un cambio poderoso en tu campo energético.

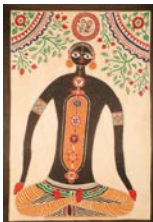
- Pídele consejo, guía, consuelo... y espera pacientemente sus repuestas, puede que no sean inmediatas, pero ten la certeza de que llegarán en el momento apropiado.

- Encierra todo ese caudal de energía angélica en los cristales que te has colocado por tus chakras y pídele a tu ángel que cree un vínculo entre ellos y él para que así, cada vez que lo necesites, cojas tu cristal y conectes

con esa preciosa energía angélica.

- Despidete de tu ángel, sabiendo que cada vez que lo requieras, estará a tu lado para ayudarte, guiarte y hacerte saber que no estás solo en el Universo.

Los cristales apropiados para conectar con los ángeles y con estados elevados de conciencia son angelita, cuarzo elestial, serafinita, danburita, moldavita, cuarzo prasio, celestina, la kuncita, diamante, cuarzo rutilado, aguamarina, turmalina sandía, amatista, smithsonita, selenita, diamante herkimer, entre otros. TM



CENTRO LAKSHMI

Hatha Yoga • Y. Embarazadas
Y. Posnatal • Taichi • Meditación

C/ Sueca, 56-4 Valencia **617 745 448**

centrolakshmi@yahoo.es

Formación Profesores de Yoga Integral

¡Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui!



Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo* y *comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda transforma la vida de quien lo practica.



LLIBRERIA
mandala

C/ dels Tomasos, 14 · Tfn: 963 355 056 · www.libreriamandala.com · mandala@libreriamandala.com

Encuentro con **PAMELA A. FIELD**
en **Librería Mandala**

9 Mayo, **Conferencia:**

"Ángeles de Atlantis"

10 y 11 de Mayo, **Curso:**

"Arolo Tifar I"

Inicio curso: **"Tarot I"**
por **Juan Carlos Anula**

A NUESTRA MANERA

No hay libertad donde hay miedo de ser tú misma

Siri Tapa
Gobinde



Soy Mujer. Soy totalidad y creatividad en mí misma. Soy un ser esencial en el Universo. Merezo recorrer mi camino hacia el éxito en mi gracia femenina”.

Estas palabras que puedan parecete sencillas son parte del curso de “Mujer de luz” y han desvelado en la vida de muchas mujeres algo con lo que empezar a vivirse de nuevo.

Como mujeres poseemos tres de las cualidades más necesarias en los tiempos en los que vivimos: humildad, tolerancia y paciencia. Ahora, cuando todos los estereotipos caen y es necesario encontrar tu paz

interior, ahora es el momento de desplegar nuestras virtudes y fortalezas para acompañar y guiar estos tiempos de cambio y revolución emocional.

Soy mujer, soy amante, soy madre, soy educadora, soy sostenedora, soy la que nutre, soy la que une, soy la que trabaja, soy la que ríe, soy la que en una sola mirada ve 9 acciones movidas por mi amor y mi autoefectividad, soy la que eleva... es decir, soy mujer.

Pero, ¿me han enseñado a ser mujer con libertad y satisfacción o, por el contrario, me han mostrado la carga y la insatisfacción?

En “Mujer de luz” se nos enseña

a ser mujeres libres, sonrientes y amantes de nuestra naturaleza. Se nos muestran caminos a través de nuestro desarrollo y nuestra actitud para alcanzar el éxito en nuestras vidas. Entiende bien lo que es éxito, es ser tu misma y ser feliz con lo eres, lo que decides hacer, lo que decides dar, lo que mereces, es todo lo que te engloba como persona rebosando del contento de ser tú, y si estas preparada para asumirlo, ser tú con Dios, ser tu propia Maestra, ser tu propia Luz, ser la creadora de tu realidad a través de tu gracia.

Las mujeres tenemos un papel fundamental en la sociedad, si nosotras estamos enteras la humanidad tiene

esperanza y poder de transformación. ¿No estamos ya hartos de ver a mujeres/madres tristes, decaídas, con una baja imagen de sí mismas?

Es momento de salir y brillar. "Cada mujer tiene la capacidad de autoajustarse y autosanarse y puede cambiar los patrones negativos promoviendo su gracia y belleza inter-

nas, su fuerza interna y su radiancia exterior.

"Las emociones y vulnerabilidades pueden ser canalizadas en facultades y fortalezas".

Tienes que entender una cosa: "no hay libertad donde hay miedo de ser tú misma".

Nosotras estamos unidas para que

los valores que encarnas puedan ser vividos ahora, carácter, sabiduría, servicio, coraje, intuición, sensibilidad, la fuerza de tu compromiso, tu dignidad... tu sacralidad. Y lo mejor de todo, ¡vamos a hacerlo a nuestra manera! ¡Celebrando la Vida. Celebrando el poder femenino!

¡Eleva tu shakti! TM



ENERGÍA DORADA

SÁBADO 17 DE MAYO 2008

TALLER DEL ENTRAMADO
DE CALIBRACIÓN
UNIVERSAL LATTICE (UCL)

TEORÍA Y PRÁCTICA DE NUESTRA PROPIA REJILLA ENERGÉTICA QUE NOS SOSTIENE Y VINCULA CON LA DEL UNIVERSO. RECIBIRÁS ALINEACIONES PARA EQUILIBRAR TU CUERPO FÍSICO, GLÁNDULAS ENDOCRINAS, CHAKRAS, INICIANDO LA ACTIVACIÓN DEL ADN QUE TE AYUDA A SOLUCIONAR PROBLEMAS DE TRABAJO, SALUD, ETC.

IMPARTE: ILDA CUEVAS, MAESTRA DE MAESTROS DE EMF, SANADORA NATURAL Y CHAMÁNICA
RESERVA: TEL. 96 325 76 51 y 664 17 12 85

www.energiadora.com

CENTRO ABEDUL

CURSOS CONTINUOS DE KABALA
Próximo curso en Septiembre.
Reservar anticipadamente.
Tel. 670 205 985
CARMEN HAUT



Sanación Espiritual por ARQUETIPOS.
Sanación ESEÑIA.
Horarios de visita, Martes y Jueves.
Tel. 676 825 672
JAVIER LERMA

V Módulo de Mujer de Luz

Retiro de Sanación para Mujeres



*Dirigido por
NamNidhan Kaur*

*La Mujer Invencible:
El Arte de ser Mujer Líder
en la Era de Acuario.*



*Basado en
enseñanzas de
Yogui Bhajan*

Del 31 de Abril al 4 de Mayo
en Lacasatoya, Aluenda, Zaragoza.
Más información:
mujerdeluz_madrid@yahoo.es

Del 9 al 11 de Mayo
en Mas de Noguera, Valencia
Más información:
siritapa@gobinde.com

Organizan grupo de Mujeres de Luz de Madrid y Comunidad Valenciana conjuntamente.

TRANSFORMACIÓN Y NACIMIENTO

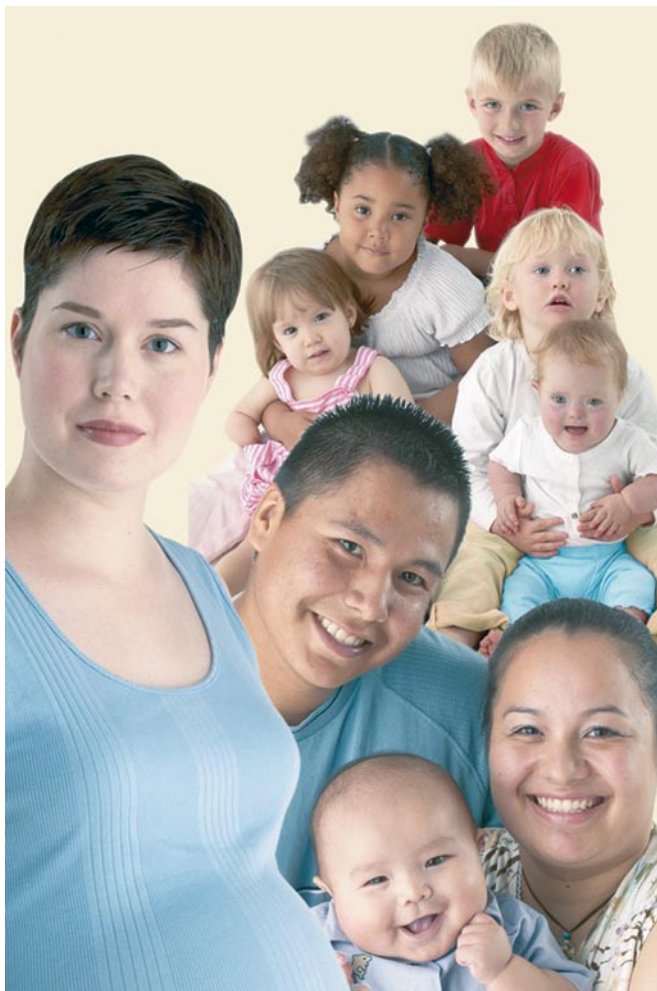
Esencias de Findhorn que ayudan a fortalecer la voluntad y para afrontar el momento del parto

Farners Massaguer de Planell
Terapeuta floral

es la estación del renacer y de los nuevos planes, aunque no todas las personas reciben a la primavera del mismo modo. Algunas por falta de voluntad no pueden llevar a término los cambios proyectados. La esencia de la Transformación, de las Flores de Findhorn, nos ayuda a fortalecer la voluntad para llevar a término nuestros cambios.

También, la primavera es la estación del nacimiento de las plantas y la podemos asociar al nacimiento de los bebés. Para ayudar a las futuras madres en el momento del parto aconsejamos la esencia Dar a Luz, para tener un parto tranquilo, consciente y en paz.

Comencemos hablando entonces



de Transformation (Transformación), que ayuda en procesos de crecimiento personal y transformación.

Esta esencia percibe y reconoce lo que debe ser reformado o cambia-

do. Refuerza la voluntad, que es el motor para alcanzar los propósitos deseados. También suscita el interés, la iniciativa y el dinamismo para realizar cambios externos e internos.

Regenera y renueva el interior de la persona cuya proyección consigue la transformación.

Aporta apoyo para conseguir los propósitos, corregir los defectos, cambios emocionales. Autoconvenimiento de que somos capaces del cambio.

Recomendado para:

- ✓ Apegos a las dependencias.
- ✓ Cambios de trabajo.
- ✓ Frustración.
- ✓ Coraje para los cambios o transformaciones.
- ✓ Desequilibrio emocional; reconecta.
- ✓ Transforma los desequilibrios y miedos.
- ✓ Pereza.
- ✓ Anorexia - bulimia.
- ✓ Adicciones: dietas, alcohol, drogas, tabaco.
- ✓ Adopciones.
- ✓ Encuentra la fuerza interior para perseverar e ir en el buen camino.

✓ Abre el corazón a la sanación.

✓ Apoya la voluntad para perder el peso y hacer la dieta que tanto cuesta para liberarse de los kilos acumulados en el invierno.

Se recomienda tomar 7 gotas, tres veces al día, por un tiempo largo, hasta lograr estabilidad.

Proceso del parto

Por su parte, el Birthing (Dar a luz) está indicado para abrirse de manera natural a un nacimiento consciente

Proporciona relajación y tranquilidad antes y durante el proceso natural del parto. Elimina miedos sin fundamentos y brinda seguridad. Otorga serenidad, que es la clave para mantener la conciencia despierta para poder sentir con felicidad cada uno de los momentos del proceso del parto. Desarrollo de inmediato un instinto maternal y de protección. Así se podrá acceder a la tranquilidad interna y a la fuerza de intención para dar luz

en paz y conciencia.

Aporta el gozo natural del nacimiento del nuevo hijo. Da paz y equilibrio para empezar una nueva etapa en la vida. También brinda serenidad, paz y conciencia en el parto.

Recomendado para:

- ✓ Ansiedad y el miedo al parto.
 - ✓ Capacidad de relajarse antes, durante y después del parto.
 - ✓ Valor en los momentos más críticos.
 - ✓ Poder, motivación y fuerza interna para seguir adelante.
 - ✓ Superar el sentido de impotencia y de falta de control.
 - ✓ Aceptación y confianza en la proyección de los acontecimientos.
 - ✓ Reduce el nerviosismo.
 - ✓ Tranquiliza la mente.
 - ✓ Recuperación.
 - ✓ Restablecer el ritmo de vida.
- Se aconseja tomar dos semanas antes del parto y la primera posterior del parto. **TM**



FINDHORN ESENCIAS FLORALES

Flores de Escocia

Cursos y distribución de las esencias
Maïjo Natural, s.l.

Av. Francesc Macià, 4, 8è, 2a
08208 Sabadell
(Barcelona)
Tel./Fax: 93 716 83 47
farners@maïjonatural.com
www.maïjonatural.com

Puedes encontrar las Esencias de Findhorn en:

ESENCIAL
C/ CALABAZAS, 21
VALENCIA - 933 940 741

CHULANI MANGHARAM
C/ DAMA DE ELCHE, 18
VALENCIA - 963 328 000

BAGUA TERAPIAS ALTERNATIVAS
C/ SAN MIGUEL, 15
VILA-REAL (CASTELLÓN) - 964 522 956

Mª CARMEN VILATA
C/ PROFESOR IDILIO GIMENO, 6, pta. 4
TORRENT - VALENCIA - 933 940 741

DESCUBRIENDO EL ARTE DE VIVIR

Oneness University en España

qué esta pasando en estos momentos? Una nueva revolución se está gestando, no resuenan con tanta fuerza los ideales de progreso material, ahora se oye hablar de sostenibilidad, ya no es tan importante cuánto sabemos, ahora nos cuestionamos si el conocimiento nos sirve para vivir mejor, ahora deseamos nutrirnos del encuentro con la diversidad, no buscamos ser o tener más... que el otro, anhelamos la felicidad, disfrutar de nuestra propia realización. Anhelamos un mundo donde todos salgamos ganando, basado en la compasión, la cooperación y el respeto.

La Universidad de la Unidad fue creada para ayudarnos a replantar nuestros objetivos hacia una meta común que impulsa, con más fuerza que nunca, una transformación sin igual en el proceso evolutivo de la humanidad, el despertar de la consciencia. Amma y Bhagaban, Avatares de nuestra era y fundadores de la Universidad de la Unidad, han puesto en marcha las herramientas para contribuir definitivamente a dar este paso, tan anunciado como necesario para la especie humana.

La Universidad no promueve ninguna creencia particular, dogma, religión o enseñanza. Detrás de cada una de sus actividades subyace la siguiente afir-

mación: "La verdad aunque profunda, cuando no es tuya, sigue siendo una falsedad". En consecuencia la Universidad pretende poner a cada individuo en contacto con su propia fe, religiosa o no, por medio de una experiencia personal. Su función no es sólo la de ayudar a comprender la mente humana y tomar conciencia de la vida misma, sino también la de conferir a los buscadores el estado de Unidad, junto a la posibilidad de transferir este estado a otros.

Para que eso sea posible Amma y Bhagavan han puesto en nuestras manos una preciosa herramienta con el nombre de Diksha (Oneness Diksha).

Qué es la Diksha

En pocas palabras, la Diksha es un catalizador muy poderoso para el despertar de la consciencia humana. Es un proceso de transferencia de energía consciente que produce un cambio neurobiológico en el cerebro para atraer un estado de unidad en la percepción que tenemos de nosotros mismos y del mundo.

El cerebro es el centro de todas las experiencias de nuestra vida y dependiendo de qué partes del mismo se activen o desactiven, se produce un efecto no sólo en la calidad de nuestra experiencia de vida, sino en el estado de nuestra consciencia. No importa cuál sea el entendimiento o sabiduría que tengamos

sobre la realidad, no va a producirse un cambio real en la forma de vivir la experiencia a no ser que haya un cambio en la estructura física de nuestro cerebro.

Los efectos de una transmisión de Diksha pueden ser documentados científicamente, sin embargo explicar lo que es no es tan simple. La Diksha inicia un proceso neurobiológico que tranquiliza la actividad de los lóbulos parietales del cerebro, responsables del sentido de separación dentro de nosotros y con el mundo que nos rodea. La energía Diksha también activa el lóbulo frontal, favoreciendo los sentimientos de amor y alegría que sentimos. Una vez que el proceso de cambio se ha completado, las percepciones sensoriales se van liberando de la interferencia de la mente permitiendo experimentar la vida como realmente es. Los estudios han demostrado que éste es el estado alcanzado por los meditadores avanzados, como el Dalai Lama y otros grandes maestros.

Esta energía es, generalmente, transferida poniendo las manos sobre la cabeza de los receptores, es un proceso simple, no hay ejercicio físico o posturas. Simplemente te sientas y te relajas. Puedes invocar la presencia en la forma de Divinidad en la que creas: Cristo, Alá, Buda o, si eres ateo o agnóstico, simplemente contemplar tu vida y abrirte a la recepción. Es una manera sin esfuerzo de regresar al estado natural de consciencia abierta.

¿Que efectos vemos en la gente que recibe la Diksha? Algunos sienten que su estado de conciencia se expande, otros tienen experiencias místicas o sienten un profundo sentimiento de alegría, otro de paz, o sienten mucho amor por los seres más cercanos.

Las experiencias varían dependiendo de la persona, pero todas ellas tienen una cosa en común; lo que se transmite con la Diksha es lo que más necesita esa persona en ese momento de su vida. Diksha es una forma de inteligencia que llega exactamente en la forma más beneficiosa y no tiene por qué corresponderse necesariamente con lo que creemos necesitar.

Anandagiri

Sri Anandagiri es uno de los directores de la Universidad de la Unidad, India. Empezó como estudiante en una escuela

para niños cerca de Bangalore que fundó Sri Bhagavan. Cuando Bhagavan decidió abrir la Universidad, Sri Anandagiri, que entonces tenía 14 años, decidió permanecer con Bhagavan y apoyarlo en la fundación de la Universidad de la Unidad.

Sri Anandagiri es el principal discípulo de Sri Bhagavan. En el año 2001 dejó de guiar retiros y desde entonces dirige de la mayor parte de la administración y plan de estudios de la Universidad de la Unidad. Las conferencias de Anandagiri son mucho más que palabras o un mensaje de naturaleza espiritual: es la comprensión del origen del sufrimiento de la mente humana, de nuestra lucha interior, llevada al exterior en las relaciones personales y sociales. Es la llamada al Ser en su totalidad, sin juicios, sin reservas. Nos invita a desvelar de nuestra vida un sistema de creencias que limita nuestra felicidad y nos hace sentirnos

separados del resto de las personas y de las diferentes formas de manifestación del amor. Su total Presencia resuena en todos nosotros, transmitiéndonos la paz y el gozo de su naturaleza despierta, su sola voz resuena profundamente en el interior de quienes le escuchan, desvaneciendo la dualidad de la mente parlante, creando un puente directo entre el corazón y la conciencia.

Te invitamos a disfrutar de este maravilloso evento que tendrá lugar en Zaragoza el 25 de mayo. Para ello hemos facilitado el servicio de unos autobuses que saldrán desde el Palacio de la Música ese día, a las 6 de la mañana, y que regresarán a Valencia a las 23. Si deseas asistir llama al 699027020, o 620997848, para realizar la inscripción. Lo antes posible pues el aforo es limitado y la fecha límite para la inscripción es el lunes 19 de mayo. Para más información: www.eradorada.com TM

Diksha

Oneness BlessingTM

Descubriendo el arte de vivir
Zaragoza, 25 de mayo

Salida desde el Palau de la Música (Valencia)
Autobús + Comida + Evento = 75 €. Telf. 699 02 70 20 (José Luis) 620 99 78 48 (Delfin)

Anandagiri

1ª vez en España

ARTE

AFRICANO

*Donde la belleza
aparece ligada
a la vida*

Jose Miguel Arguix
Coordinador de
Afric Art



La importancia capital de la religión y de la magia, la creencia en las fuerzas ocultas omnipresentes, las ceremonias de iniciación, los cultos ancestrales acompañados de sacrificios, los ritos funerarios, los bailes enmascarados, el poder de las sociedades secretas, la ambición de los jefes, el gusto por el acicalamiento o la búsqueda de la belleza en los objetos más simples, todas éstas son las fuentes de la inspiración del arte africano tradicional.

En África, las máscaras constituyen una faceta de carácter expresivo de asociaciones exclusivas. La pertenencia a éstas solamente se alcanza sometiéndose a un proceso de instrucción y a una fase de iniciación.

Dentro del arte africano uno de los objetos más importantes es la máscara, que no sólo es una escultura de madera, sino un personaje completo que se mueve, baila, se comporta de una manera peculiar y tiene su propio carácter. Cada máscara encarna un espíritu diferente que tiene una personalidad distinta y que desarrolla un papel diverso.

Cada región de África ha creado formas artísticas que

le son propias porque resultan de su pasado y corresponden, en un momento dado, a la manifestación visible de las tendencias y de la psique colectiva de una etnia, cuyo estilo es la expresión de su manera particular de ver el mundo, tácita, inconsciente y espontánea que lleva a la creación de una realidad vivida, comprendida, apreciada o temida por todos los miembros de la tribu.

Dentro de estas etnias las más representativas serían la Ashanti (Ghana), Baulé (Costa de Marfil), Bembe (R.D. Congo), Bwa (Burkina Faso), Chokwe (Angola, R.D. Congo, Zambia), Dogón (Mali), Fang (Camerún, Gabón y Guinea Ecuatorial), Idoma (Nigeria), Igbo (Nigeria), Kuba (Zaire), Luba (Zaire), Songye (R.D. Congo), Tikar (Camerún), Yaure (Costa de Marfil), Yoruba (Nigeria), existiendo otras innumerables pero no menos importantes.

Cojo una máscara, observo su expresión que me hace descender a los lugares más recónditos del inconsciente. Siento tus "orígenes"; energía, fuerza que transgrede las barreras espacio-temporales.

¡Cuántos años conmigo! Acerco la nariz y todavía percibo ese olor... "a África". **TM**

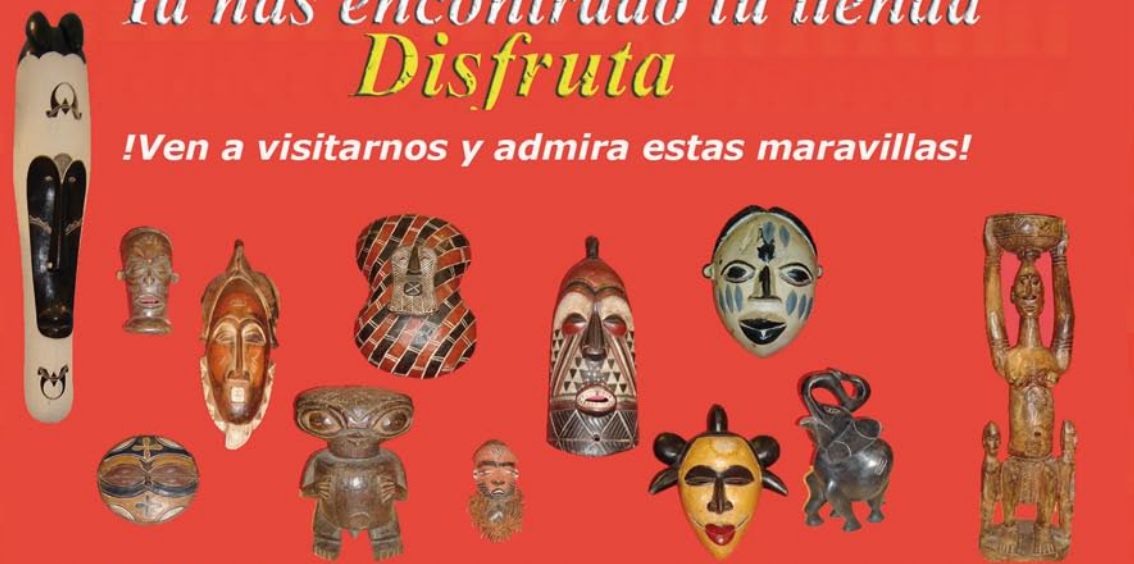
AFRIC ART®



Artículos de regalo, bisutería, minerales

Ya has encontrado tu tienda
Disfruta

!Ven a visitarnos y admira estas maravillas!



Afric Art - Caballeros, 11 (Junto Generalitat) - 46001 Valencia
Telf: 96 392 60 81 - e-mail: africart@africartespai.com
www.africartespai.com



AFRIC ART®
ANILLO ATLANTE

AFRIC ART®

Piedras-semipreciosas.com

EL INCONSCIENTE Y LOS SUEÑOS

Alicia Corell
Psicóloga

*Una vía de integración para
aprender a vivir en paz y felices*

La psique del hombre está formada por una parte consciente dominada por la mente y por una parte inconsciente y desconocida que habla a través de símbolos en los sueños. Esta parte denominada inconsciente no es un desván de deseos reprimidos, como creía Freud, sino una parte tan importante como la consciente.

A través de los sentidos llega constantemente información a nuestro cerebro, éste la recoge y una parte de ella la hace consciente, normalmente aquella sobre la que estamos focalizando nuestra atención en ese momento concreto.

Por ejemplo, a través del oído escuchamos lo que otra persona nos dice y nuestra mente se centra en el mensaje y lo transforma para hacerlo comprensible, pero nos ha llegado muchísima más información sensorial que directamente ha sido almacenada en nuestro inconscien-

te, además de nuestros deseos, impulsos, intuiciones, pensamientos, recuerdos tanto agradables como otros desagradables (reprimidos) que guardamos en nuestro inconsciente. Igualmente, a todos nos ha ocurrido que al percibir cierto olor evocamos recuerdos pasados y esto hace que afloren determinados sentimientos.

Además también surgen del inconsciente pensamientos nuevos e ideas creativas. Muchos artistas, filósofos, científicos deben algunas de sus mejores ideas a las inspiraciones que aparecen súbitamente del inconsciente. Einstein decía que su teoría de la relatividad la desarrolló mientras soñaba, Mozart hablaba de que sus composiciones surgían por sí solas en su cabeza, como si tuvieran vida propia.

El inconsciente nos habla a través de los sueños, por eso es tan importante para nosotros empezar a conocer este lenguaje.

La función general de los sueños es intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico, conectar ambas partes. Como decía Antonio Blay, "cuando el inconsciente se hace consciente el individuo aumenta su energía que antes estaba dividida". También, Carl Jung señalaba: "En beneficio de la estabilidad mental y aun de la salud fisiológica, el inconsciente y el consciente deben estar íntegramente conectados, si no lo están se derivará en alteraciones psicológicas". La doctora Von Franz apunta: "El hombre se totaliza, integra, calma, se hace fértil y feliz cuando el consciente e inconsciente han aprendido a vivir en paz y a complementarse recíprocamente".

Mi experiencia personal es que en mi vida ha habido un antes y un después desde que empecé a trabajar en la interpretación de mis sueños, además de ayudarme considerablemente en mi trabajo como psicóloga. **TM**



TALLERES

Habilidades sociales: Jueves del 15/05 al 10/07 de 17 a 19 horas.

Sueños: Miércoles del 07/05 al 11/06 de 10 a 12 horas - 1º Grupo.
Miércoles del 14/05 al 18/06 de 10 a 12 horas - 2º Grupo.
Miércoles del 07/05 al 14/05 de 17 a 19 horas

Presentaciones GRATUITAS:

Taller de sueños: Lunes 05/05 de 19 a 20:30 horas.

Taller de habilidades sociales Jueves 8/05 de 19 a 20:30 h

620300295 - 677518387 - 637965674

G.V. Fernando el Católico, 24 - 4º - 13ª Valencia 46008



CLÍNICA⁺ : OPTIMIZA TU PRÁCTICA CLÍNICA



AROMATERAPIA

Ysabel Candela · International School of Aromatherapy · Suiza
2 y 3 de febrero de 2008



TRABAJO POSTURAL, CADENAS MUSCULARES Y MOVIMIENTO

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual
29 y 30 de marzo de 2008



TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO DE LA COLUMNA CERVICAL

Daryl Herbert (British School of Osteopathy)
Mayo de 2008



TÉCNICA ARMÓNICA DEL DR. LÍNDERMAN

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual
5 y 6 de julio de 2008



VENDAJES FUNCIONALES

Toni Bove · Fisioterapeuta · Club Barcelona Baloncesto
12 y 13 de julio de 2008



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN OSTEOPATÍA, QUISOMASAJE Y SHIATSU

Dña. María José · Farmacéutica · Nutricionista

* ADEMÁS: 7º grupo de QUIROMASAJE 2007-2008 · COMIENZO EN FEBRERO





AUT DE

Aurelio Álvarez Cortez

-No es frecuente oír hablar de la autogestión de la salud. Usted es de los pocos profesionales que lo hace. ¿Me puede contar por qué?

-Siempre me ha fascinado la naturaleza en sus distintas manifestaciones y al estudiar la carrera de medicina pude confirmar la complejidad y sabiduría de la biología natural. Los principios hipocráticos *primum non nocere* y *que tu alimento sea tu única medicina*, por su respeto a la biología y complejidad humanas y su confianza en la autorregulación, son los preceptos en los que se basa mi práctica diaria dentro del naturismo o medicina neohipocrática.

Este potencial individual del ser humano favorece que cualquier pauta que se realice a favor de los mecanismos propios de regeneración reporte salud. He estudiado fisiología, patología, su diagnóstico, pronóstico y terapéutica, siendo siempre mi intención dar pautas o hábitos que ayuden al organismo a mantener la salud o re-

Curro de Vargas afirma el poder autónomo de los pacientes.

Quién es

Especialista en medicinas complementarias, el doctor Curro de Vargas-Machuca Pérez es profesor del curso Master de Medicina Naturista, Homeopatía y Acupuntura, que imparte la Universidad de Valencia. Experto en medio ambiente y salud por la Universidad Menéndez Pelayo, y en reproducción humana y asistencia al parto fisiológico. Miembro de varias sociedades científicas, como la AEMN, SEGO, ASES, SESA, entre otras, es director del Centre Mèdic Naturista, fundado en 1985, en donde viene ejerciendo la medicina y asistiendo al parto natural y domiciliario. Colabora con medios de comunicación y congresos para la difusión del naturismo. Más información, a través del teléfono 963 520 237, o mediante el correo electrónico centremedicinatur@comv.es

OGESTIÓN LA SALUD

Una actitud comprometida en el proceso de establecer el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual. Es a lo que aspira el doctor Curro de Vargas-Machuca Pérez, quien destaca, entre otros factores, la educación alimentaria

cuperarse de la enfermedad, y a ser posible que en este proceso el paciente aprenda e instaure conductas que le sirvan para mantener su salud y ser cada vez más autónomo. En la consulta explico al paciente cómo y por qué aparecen los síntomas de la enfermedad y le doy consejos sobre alimentación, fitoterapia, homeopatía, hidroterapia y pautas cotidianas..., para que se vaya autorregulando.

-Pero va un poco más allá.

-La gente tiende a ir al médico a ponerse en sus manos, no cabe duda de que la confianza común es esencial para poder realizar el acto médico satisfactorio, pero ha de ser de manera activa y comprometida en el proceso de recuperar la salud.

Lo más eficaz, autónomo y duradero es que la persona conecte con su cuerpo, localice sus puntos débiles y tome una actitud mental y física activa y participativa en cualquier trastorno de su salud y en su tratamiento.

-Intuitivamente, tanto hombres como mujeres sabemos qué nos hace bien o mal. Entonces, ¿por qué enfermamos?

-Hay personas más intuitivas que otras o más o menos conectadas con su cuerpo. De todas formas, aún sintiendo que las cosas van mal, no dejamos o no modificamos los malos hábitos quizá debido al ritmo de vida que llevamos y a la cultura de la eficacia laboral y social, que nos desconecta de nosotros mismos, o la falta de información o

fuerza de voluntad, apoyada en una baja autoestima, que no nos permite cambiar costumbres en cuanto a nuestra forma de comer, beber, pensar y sentir. Todo ello nos aboca a la falta de bienestar y, si no tomamos una actitud activa, a la enfermedad.

-Esto significa que el trabajo en la educación para prevenir enfermedades es importante.

-Una asignatura como Educación para la Salud sigue siendo una asignatura pendiente. En el campo de la enseñanza es un término que se viene utilizando desde hace tiempo, pero se queda en vacunas, higiene dental..., pero no en otras cuestiones importantes en la prevención primaria como es la alimentación, por ejemplo. Igual que se educa en materias de estudio como las matemáticas, compete al Estado abordar este asunto a través de la escuela, transmitiendo a los alumnos que son ellos una baza muy importante en su salud, dependiendo de las conductas que adquieran con su cuerpo (nutrición y ejercicio), cómo se manejen con su entorno (estrés y afecto) y el medio ambiente (polución y ocio), tendrán más o menos prosperidad o probabilidad de enfermar.

-Y los adultos, ¿cómo se conciencian para que sean los responsables del cuidado de su salud, sin depositar las expectativas en el médico o el terapeuta?

-El mercado conspira para que el consumidor sea dependiente, no le interesan las personas maduras y auto-

suficientes, sino aquellas que dependen del sistema de consumo, de la industria farmacéutica o los sistemas de salud. Frecuentemente existen campañas auspiciadas por las empresas farmacéuticas sobre "nuevas" patologías, que hacen mella en una sociedad hipocondríaca y miedosa, para luego ofrecerle la solución con medicamentos.

-¿Qué miedos ficticios se han provocado últimamente mediante los medios de comunicación, originando alarma, miedo y dependencia?

-Un claro ejemplo de fobia social que se ha provocado es el caso del colesterol, como factor de riesgo de infarto. El colesterol es una grasa básica capaz de producirla cualquier célula animal y en el hombre llega a ser el 20% del peso cerebral y es necesaria para formar las células. ¿Cuál es el nivel normal de colesterol?, los estándares son como mínimo 150 mg/dl y como máximo 200, 220 y 250 mg/dl según el laboratorio. Pero ocurre que los niños y los jóvenes tienden a tener el colesterol más bajo y los adultos más alto, por lo tanto no podemos dar cifras de normalidad para todos iguales, ya que una persona de 40 a 45 años puede tener hasta 220 ó 270, y una de 60 años hasta los 300, sin que sea un factor de riesgo aislado. Pero la industria se esfuerza en alertar a los médicos y a la población para que prescriban o consuman medicamentos químicos.

-¿Otros ejemplos como el del colesterol?

-Hay muchos, como la hernia de hiato, el colon irritable, la úlcera y otros trastornos digestivos, los desarreglos hormonales y autoinmunes, la menopausia, la urticaria y los eczemas..., que son enfermedades funcionales y no orgánicas, que se pueden corregir modificando pequeños hábitos. Sin embargo se etiquetan como enfermedades y se prescriben tratamientos farmacológicos, creando individuos enfermos y dependientes, si es posible de por vida.

-Hay quienes se identifican con la enfermedad y se autotitulan diciendo "yo soy cardíaco, hipertenso...".

-Muchas veces, parece que las personas necesitamos el rótulo de enfermos para merecernos ser atendidos, lo percibo en mi actividad diaria. Habría que cambiar tal actitud, porque no somos, sino estamos enfermos, y deberíamos comprender de forma valiente lo que nos pasa, para poder superar cualquier trastorno y seguir siendo lo más autónomos posible.

-¿Para usted curar y sanar es lo mismo?

-El ser profesional de la medicina te da muchos conocimientos de la naturaleza humana para saber manejar los mecanismos de la salud y la enfermedad. A veces no es

sencillo curar ya que no es fácil llegar a todos los rincones del otro, debe ser algo participativo y consensuado, para ayudar de forma positiva y creativa a mejorar y a que el paciente se cure. Sanar, para mí, es posiblemente más complejo que curar, ya que considero que es algo más global, al integrar lo físico, mental y espiritual.

-¿Observa esa correlación de los planos orgánico, mental y espiritual en la enfermedad?

-Cuando estudiaba medicina se empezaba a asumir que había enfermedades psicosomáticas o provocadas por la mente, como la úlcera gastrointestinal, el colon irritable, urticaria..., pero con la experiencia en consulta y los avances más actuales de la fisiopatología, se me confirma cada día más que las enfermedades, aunque sólo tengan una expresión local, son sistémicas y siempre tienen múltiples factores desencadenantes.

Cada día tenemos más certeza de que la mente y el cuerpo no se pueden separar, cuando quieres curar tienes que intervenir a todos los niveles sin ceñirte al síntoma, esa es la base de la medicina integral u holística. La tristeza o el odio, la falta de esperanza, afecto o creatividad, aspectos más del espíritu que del cuerpo, son el sustrato donde se desarrollan muchas enfermedades agudas y crónicas. Hoy conocemos, con la psiconeuroinmunología, la relación directa entre las neuronas y los ganglios linfáticos o sistema de defensa del organismo, de esta manera el sistema nervioso pasa información al sistema inmunológico pudiendo alterarlo, lo que da pie a cualquier tipo de patología inflamatoria, autoinmune, degenerativa, endocrina o cancerosa, siendo el sistema nervioso un factor fundamental en el origen o su curación.

-¿Estos nuevos conocimientos se integran en la formación universitaria para los futuros médicos?

-A la psiconeuroinmunología no se le da el valor que a otras disciplinas como la

microbiología, farmacología, cirugía u otras materias o asignaturas de la carrera. Se nombra, sí, pero se la olvida con una actitud un tanto paternalista por parte del estamento médico. El médico debería ser un consejero y buscar el consenso y la complicidad del paciente, sin imponer los tratamientos estándar. No hay enfermedades sino enfermos, ya que muchas patologías tienen distinto origen dependiendo de la constitución o carácter de la persona.

-Volvemos al tema de la autogestión de la salud.

-Es el tema. La sociedad moderna va percibiendo que el médico no ha de ser sólo un prescriptor de recetas que imponga los tratamientos. En revistas médicas y en foros

“Hay enfermedades funcionales que se pueden corregir modificando pequeños hábitos”

“El médico debería ser un consejero y buscar la complicidad con el paciente”

oficiales sin una visión holística de la salud ya se habla de la necesidad de la implicación del paciente en los tratamientos, no en el sentido de que sea un consentimiento informado para proteger a los médicos frente a las posibles denuncias, sino para mejorar el resultado; él debe ser quien decida finalmente, responsabilizándose y tomando parte activa en la terapéutica.

-Para quien está "sano", ¿qué recomendaciones básicas daría a fin de que conservara ese estado de bienestar?

-Sabemos que la alimentación es un pilar fundamental de la salud, no sólo lo que comemos sino también cómo lo comemos, la adecuada masticación y salivación, además de la actividad física, ya que como cuerpos físicos debemos tener movimiento; luego está el campo mental, es muy importante cómo pensamos, ya que el pensamiento positivo y creativo es esencial para la salud. En definitiva, lo que está demostrado que aumenta la longevidad, independiente de la genética y el medio ambiente, es comer poco y de calidad, hacer ejercicio moderado y regular, y ser alegre y optimista.

-¿Particularmente en la alimentación qué debemos considerar?

-Depende mucho de la constitución, la edad y la actividad física. En las edades de crecimiento y mayor actividad son esenciales las proteínas y las calorías, básicamente proteínas de origen vegetal, que tienen un coste metabólico menor y son más saludables. Mientras, en las etapas de menor actividad física, así como en la tercera edad, son esenciales las vitaminas y minerales que encontramos en verduras, hortalizas y frutas.

-¿Cuál es la importancia del agua en la alimentación?

-El agua es el elemento básico para la vida en general, conviene tomarla fuera de las comidas para no alterar los jugos digestivos. A pesar de la costumbre de beber en las comidas, esto no es recomendable, como tampoco lo es después de comer. Se aconseja variar el tipo de agua y ya que disponemos de agua envasada podemos tomarla de diferentes lugares, lo que enrique-

ce en minerales y oligoelementos, desaconsejándose la destilación, pues por su ausencia de mineralización no nos ayuda a compensar la acidosis ni adecuada hidratación. En cuanto a qué cantidad, depende de la dieta, edad, actividad física y cerebral, pero en principio entre uno y dos litros por día, entre agua, caldos, infusiones o zumos.

-Hablamos de la autogestión de la salud, pero ¿también le interesa la autogestión de la maternidad/paternidad?

-¡Sí!, la maternidad/paternidad forma parte de la fisiología natural de los seres humanos. Actualmente el parto no se trata como algo fisiológico y natural, debido al sistema paternalista de la medicina que impera está cada día más medicalizado y considerado como potencialmente patológico y dependiente del sistema médico. Existe la autogestión de la maternidad/paternidad como un aspecto más de la salud y eso es algo que debería promocionarse como en otros países

Europeos, porque resulta posible, factible y beneficioso para la mujer, el niño y la familia.

Es el resultado de la función reproductiva como algo fisiológico, a ser posible deseada, con un embarazo consciente y un parto natural, individual e íntimo, para que cumpla con su función biológica plena y sea una experiencia creativa para todos. No hay dos partos iguales y las necesidades de las parejas son distintas, la mujer debe tomar el control de su propio parto y vivirlo plenamente en las mejores condiciones posibles. Una adecuada información y preparación hará que sea algo enriquecedor y deje una impronta satisfactoria en la familia. Nuestro papel como profesionales, igual que en la promoción de la salud, se resume en favorecer, colaborar y vigilar para que este proceso fisiológico se desarrolle con normalidad y que cada pareja encuentre su forma de vivir esta experiencia vital que nos conecta tan directamente con nuestra esencia. TM



*Piedras Naturales
y Gemas
Brutos - Rodados*

*Cursos de
Gemoterapia*

- Diseños únicos y por encargo
- Somos importadores de Brasil, India y China
- Venta al por mayor

*Plaza de la Merced, 1
46001 Valencia - Tel. 96 352 48 54*



SOMOS CONCIENCIA

M^a Elena Ferrer
Directora de
Humanamente

*La personalidad requiere
experimentarse en
modo autoconsciente*

días atrás quisimos dejarle la idea de que al limitar nuestra percepción, podemos contribuir más eficientemente con la evolución. En efecto, somos seres ilimitados, somos conciencia, pero nuestras personalidades requieren experimentarse autoconscientemente, limitándose a un campo de atención que aparentemente nos muestra diferentes unos de otros.

Nuestro desprestigiado ego es el vehículo designado para tal fin. Depende de nuestra madurez de conciencia que el ego sea nuestro aliado o un enemigo a vencer. Personalmente me decanto por considerarlo mi

mejor amigo, ya que a través de él puedo percibir mi "porción particular del universo" y conocer los poderes creativos de la conciencia.

Cuando nos introducimos por primera vez al concepto de la conciencia como creadora, empezamos a experimentar para ver si esto es así; nos invade el entusiasmo, el sentimiento infantil del milagro. ¿Recuerdas cuando niño el sentimiento de asombro, la sensación de lo mágico en un nuevo conocimiento o realización? Esta magia, esta admiración es más fundamental para la fe de lo que creemos a menudo, ella hace posible utilizar estas leyes y principios efectivamente. "A menos que os volváis como niños...", con la familiaridad

viene la decadencia, si no el menosprecio.

A medida que nos acostumbramos a la idea de que la conciencia es creadora, perdemos este primer sentimiento de asombro y milagro. Tendemos a regresar a los modelos habituales antiguos y por eso, desdichadamente, a recrear aquello que es frustrante en nuestro medio ambiente. Esta recaída se debe al hecho de que mientras nuestras emociones son el combustible de la conciencia, aquello hacia lo que dirigimos y en lo que sostenemos nuestra atención es lo que dirige los poderes de la conciencia.

En la Clave 1, el Mago, de la que le hemos hablado con anterioridad, está representado simbólicamente el principio de la atención, la habilidad para mantener firmemente en su mente pensamientos o ideas específicos. Pero, ¿cuántos de nosotros podemos sentarnos y concentrarnos o meditar durante una hora sin que nuestras mentes y corazones se desvíen del pensamiento que estamos tratando de sostener?

Sin embargo, ¿ha tenido alguna vez dificultad para sostener en su

mente al ser amado? Un principio interesante y una idea básica en el camino de la autorrealización

Debemos enamorarnos de los poderes de nuestra conciencia

(pasado por alto por demasiados "gurús") es que tenemos que enamorarnos de los poderes de nuestra propia conciencia al reconocer lo que son estos poderes.

"No tuyo, sino mío es el poder de la atención...". Tenemos tanta dificultad para mantener nuestras mentes y nuestra atención fijas en algo que queremos, porque no estamos verdaderamente enamorados ni de nuestros poderes de la conciencia ¡ni de aquello que creemos que queremos!

Es verdad, podemos tener todo lo que queramos, pero ésta es una frase fácilmente incomprendida y manipulada desde la ignorancia y la codicia. Hablaremos de ella más adelante. **TM**

TABATA
VIDENCIA - TAROT

TEL.
806 499 011

Red. Móv. 1'54 €/min. - Red fija 1'16 €/min. IVA Incluido. Mayores 18 años

**"Si pones una luz todos los
objetos se distinguen claramente,
esa es la función, iluminar para
que puedas ver"**

Cita previa. 902 013 657

humana
mente

librería · aula de formación
alquimia personal
coaching
breathwork
liderazgo
consultoría organizacional

c/alberique, 22 bajo · valencia
645 582 714

w w w . h u m a n a m e n t e . c o m

CINEFORUM
humanamente

P R E S E N T A :

The Secret

MARTES 15 DE ABRIL
A LAS 20:00 H

ENTRADA GRATUITA · PLAZAS LIMITADAS
Reserva tu asiento en info@humanamente.com
o por el 645 582 714

el loco humana mente **tú mismo**

LOS SUEÑOS ESPIRITUALES

“El Espíritu Santo... puede, si se lo permites, utilizar los sueños que tienes mientras duermes para ayudarte...”.

(18:02:02)

Un Curso de Milagros



Karina Malpica

hay una tradición antigua y universal acerca de la naturaleza de los sueños que ha perdido credibilidad en los tiempos modernos. Esta visión sostiene que algunos sueños tienen un origen divino, que son un portal a los mundos espirituales, y que pueden transmitir mensajes y visiones internas, incluso de carácter profético.

En la antigua Europa, por ejemplo, se tenía en alta consideración la evocación de sueños. El templo griego de Asclepius se erigió en su origen como un lugar de gran energía sanadora donde una persona enferma podía acudir, dormir y tener un sueño intrínsecamente curativo. El

rito se fue transformando a lo largo del tiempo y los encargados del templo, o therapeutes, empezaron a hacer de intérpretes de las instrucciones sanadoras ocultas en el simbolismo del sueño. Fue entonces cuando a los sueños se les atribuyó una fuerza curativa menor, y pasaron a ser mensajes crípticos que debían ser interpretados por los therapeutas, los cuales analizaban de un modo adecuado estos comunicados de los dioses con el propósito de determinar el curso correcto para salir de la enfermedad.

Una de las mayores pérdidas de nuestra moderna psicología en su persecución de fundamentos científicos ha sido descartar estas visiones ancestrales, ya que los sueños de carácter espiritual prevalecen hoy en día tanto como en

los tiempos antiguos.

Miles de personas reportan sueños proféticos, visitas de familiares y amigos muertos y viajes fuera del cuerpo a localidades lejanas en la Tierra o incluso a dimensiones espirituales. Sin embargo, son muchísimas personas más las que simplemente reportan haber recibido inspiración o advertencias útiles durante sus sueños.

Es un hecho comprobado por la ciencia que todos soñamos. Lo que ocurre es que no siempre recordamos nuestras experiencias oníricas. Sin embargo, actualmente tenemos a nuestra disposición distintas técnicas que nos ayudan a recordarlos de una manera cada vez más regular y con mayores detalles.

Cuando llevamos aunque sea un poco de tiempo ejercitando nuestra memoria onírica, enseguida nos damos cuenta de que hay distintos tipos de sueños. Básicamente hay algunos relacionados con nuestro pasado emocional y otros que nos ofrecen perspectivas del porvenir.

Lo más fantástico de los sueños es que cuando empezamos a prestar un mínimo de atención a los mensajes que contienen, eventualmente llega un punto en el que comenzamos a recibir consejos prácticos para solucionar los problemas que nos agobian en un momento determinado, para llevar a término alguna investigación o para apoyarnos en algún proceso creativo. Son consejos que vienen directamente del Espíritu.

Ya sea que los consideremos como descargas emotivas del inconsciente, como viajes del alma fuera del cuerpo o como ambas cosas, los sueños siempre dejan dentro de nuestra memoria una serie de imágenes o escenas susceptibles de ser recorda-

das, estudiadas y, en cierta medida, interpretadas o comprendidas; de tal manera que podemos aplicar estos conocimientos en beneficio de nuestra evolución personal y colectiva.

Al igual que existen ejercicios para recordar los sueños, también existen diversas técnicas que nos ayudan a descifrar su simbología, a reexperimentarlos, a evocarlos y a comprender cabalmente su significado. Incluso hay técnicas que paulatinamente nos permiten entrar al estado de sueño sin perder la conciencia y actuar lúcidamente dentro de estos espacios.

Los sueños también nos permiten entrar en contacto con inteligencias distintas a la nuestra, que habitan en

Es una aventura fascinante que nos conduce al autoconocimiento

otros mundos o dimensiones, como los llamados guías o maestros de los planos interiores, que suelen utilizar el canal onírico para enviarnos mensajes mientras aprendemos a canalizarlos conscientemente.

Por todo ello, ahora como antaño, el trabajo con sueños es una aventura fascinante que nos conduce al autoconocimiento y nos permite entrar en contacto con nuestro espíritu y poner en práctica su inagotable sabiduría.

Sanación del alma

Debido a que existen varios tipos de culturas chamánicas, existen también varias técnicas de sanación que

responden a diversas cosmovisiones y prácticas de origen ancestral. Algunas tienen como objetivo buscar la causa original del trastorno, ya sea en la pérdida del alma o en la desconexión espiritual. Las que practico en talleres no son para sanar las enfermedades del cuerpo, sino las dolencias del alma. El cuerpo se enferma porque el alma se enferma. Si se sana el alma, se sana después el cuerpo, con la ayuda que se requiera por parte de los sanadores profesionales del cuerpo humano.

Para ello utilizamos distintos métodos propios de la terapia sistémica (constelaciones familiares) y el chamanismo contemporáneo como son la búsqueda de visiones, el viaje chamánico con los animales de poder, los sueños y la reintegración del alma. TM

☞ Karina Malpica ofrecerá en Valencia, el 17 y 18 de mayo, el Taller de Sueños y Canalización. Y el 24 y 25 de mayo se hará el Taller de Sanación del Alma.



GABINETE DE TAROT

LA SABIDURÍA DE LOS ARCANOS DEL TAROT NOS PROPORCIONA INFORMACIÓN Y GUÍA EN MOMENTOS DE DESORIENTACIÓN AYUDANDO A SENTIRNOS MEJOR.

ORÁCULO DE LOS MAESTROS ASCENDIDOS: MENSAJES DE AMOR, VERDAD Y PAZ QUE LLENAN SUAVEMENTE EL CORAZÓN.

SANACIÓN DE LA ENERGÍA FEMENINA A TRAVÉS DE LA AUTOESTIMA.

PAM: 607.907.884
VALENCIA

Disponibilidad horaria.
Seriedad profesional



KARINA MALPICA EN VALENCIA

TALLERES
Sueños y Canalización, 17 y 18 mayo
Sanación del Alma, 24 y 25 mayo

Informes: 962 609 544 - Norma Villada www.karinamalpica.net

EL SELLO DE TAURO

Prudentes, estables, los nacidos bajo este signo evitan conflictos y se decantan por el buen humor

**César Tuzón y
Carlos Escobar**



Prácticos, decididos, los taurinos ostentan una gran fuerza de voluntad. Personas estables y conservadoras, los nacidos bajo este signo siguen de forma leal a un líder en el que depositan su confianza. Les gusta la paz y la tranquilidad, y se muestran sumamente respetuosos con las leyes y las reglas. También respetan los valores materiales y evitan las deudas, pero son un pocos reacios al cambio.

Como disfrutan de la continui-

dad y la rutina, suelen acumular ideas fijas. Los taurinos se distinguen por su prudencia, estabilidad y un gran sentido de la justicia. Y no suelen flaquear ante las dificultades, más bien todo lo contrario: siguen adelante hasta encontrar una salida.

A veces pueden ser excesivamente rígidos, argumentativos, egocéntricos tercios. A los taurinos les gustan las cosas bellas, por lo cual suelen ser aficionados al arte y la música. Algunos tienen una fe religiosa poco convencional y muy fuerte. Les encantan los placeres

de la vida, el lujo y la buena comida y bebida. De hecho, deben esforzarse para no dejarse llevar por la tentación de satisfacer demasiados estos gustos.

Creativos y emprendedores, pueden triunfar en profesiones como la banca, la arquitectura, la construcción, la administración, la medicina, la química y la industria.

De gran capacidad para ser cariñosos, rara vez hacen amistad fuera de su entorno social. Evitan los conflictos y los disgustos y prefieren el buen humor y la estabilidad. TM

SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Gloria Mauriz

Instructora
diplomada
por AESE

Técnica basada en los estudios de Carl Gustav Jung, Emma Kunz y Colin Bloy

el arquetipo es la esencia, la forma energética de algo. Se puede decir que los arquetipos son las estructuras previas a la materia, el molde o matriz de todo lo que se manifiesta, desde las moléculas hasta las galaxias, y están presentes por doquier en toda la naturaleza.

Al hablar de arquetipos es inevitable remontarse a los pitagóricos, pues sus estudios geométricos conectan con las formas arquetípicas. Tenemos así, por ejemplo, figuras como el cubo, esferas, o el dodecaedro. Al igual que existen los arquetipos junguianos como fuerzas sutiles dentro de la conciencia colectiva, también hay arquetipos para los órganos del cuerpo físico, la mente, estados psicológicos y enfermedades.

Colin Bloy llegó a configurar la sanación por arquetipos mediante un método racional cuya comprensión es accesible a todos los seres humanos.

Conexión de arquetipos y sanación

Es evidente que el ser humano es un ser holístico y que forma parte de un universo multidimensional. A partir de este conocimiento y de la comprensión de su significado, entramos en el mundo de los arquetipos, abriendo una nueva dimensión en la sanación de importancia fundamental.

Ya sabemos que la enfermedad se manifiesta primero a nivel etérico: la enfermedad es un desequilibrio energético en nuestros cuerpos sutiles. La sanación por arquetipos permite ver la forma etérica que tiene cada una de las partes de nuestro cuerpo a nivel físico, mental, emocional y kármico, pudiendo modificar aquellos arquetipos que presenten alteraciones en su estructura geométrica, favoreciendo el retorno a la salud y también como prevención.

Todos podemos aprender a sanar

Los seres humanos poseemos

actitudes para sanar, según el estado evolutivo de cada uno. Algunas personas lo tienen muy potenciado desde su infancia. Los arquetipos nos ayudan a desarrollar y comprender el mundo de las energías sutiles a través del conocimiento y la práctica. La gran ventaja de esta técnica es que por su sencillez y facilidad, al ponerlos en la práctica, son accesibles para cualquier persona, tenga o no formación académica.

Actualmente, y a través de Fountain International, existen grupos de sanadores que mediante esta técnica ejercen la sanación con resultados excelentes por todo el mundo.

Esta terapia complementaria fue incorporada en Inglaterra a través del Servicio de Sanidad Pública, en 1992. TM

☞ Primer Encuentro de Sanadores por Arquetipos de la Comunidad Valenciana, 28 y 20 de junio (Vilafranca del Cid), Castellón.



SÍNTESIS

CENTRO TERAPÉUTICO HOLÍSTICO

DIRECTORA: ISABEL GÓMEZ

Profesional de EMF Balancing Technique®: Fases I - IV.
Bio-tango.

Ejercicios de Longevidad® con Rejuvenecimiento Celular.

C./ Constitución, 30
GODELLA (Valencia) 46110

Tel. 678 654 497
963 646 253

GLORIA MAURIZ
Curso de Sanación
por Arquetipos
Primer Nivel

Técnicas de autosanación
Arquetipos para la sanación
Nuevos códigos genéticos
Tlf. 686 199 630



Paz interior para mujeres muy ocupadas

Joan Borisenko
Sirio

Estrategias sencillas con las que lograrás cultivar el equilibrio, sentir lo que sientes y saber bien lo que ya sabes, perdonarte a ti misma, decir las cosas tal como son, hallar la paz interior.



Dime qué comes y te diré de qué enfermarás

Francisco Fajardo
Dilema

Saber qué comer y qué no comer, en cada caso personal, según se esté o no enfermo, como método preventivo, para ganar vitalidad y conservar nuestra salud.



La mente en serenidad

Dalai Lama

Kairós

Ilustrando con experiencias personales su honda visión de la senda budista, el Dalai Lama brinda consejos para ponerla en práctica en nuestra vida. Muestra cómo la mente puede transformarse a través del amor y la compasión.



Una historia de la alegría

Barbara Ehrenreich

Paidós

Original y profundamente optimista, esta historia de la alegría concluye que somos seres sociales natos, impelidos casi por instinto a compartir nuestra alegría y, por tanto, capaces de imaginar y crear, un futuro más pacífico.

MÉTODO FELDENKRAIS.

Autoconciencia por el movimiento.
Grupos reducidos adultos.
C/ Pedro Aleixandre 3, pta. 2.
Valencia. Tlf. 963 25 17 44,
620 07 36 37.

CURSOS AFRIC ART MAYO 2008.

Taller Gimnasia Energética,
Femenina, Vol.1,
Taller El Anillo Atlante y
la Cámara Kirlian,
Curso de Radiónica,
Curso de Numerología.
Más información, Caballeros, 11,
(46001) Valencia,
Telf: 96 392 60 81,
email: africart@africartespai.com
Web: www.africartespai.com

SÍNTESIS, Centro Terapéutico.

Terapias energéticas (Quantum),
Terapia Cráneo-Sacral,
Talleres de Ejercicios de
Longevidad y Rejuvenecimiento
celular, Bio-tango,
EMF Balancing (Fases I a IV).
Cursos de Sanación por Arquetipos
(Colin Bloy).
Isabel Gómez: 678 654 497,
C/ Constitución 30, Godella.

TERAPEUTA FLORAL

Flores de Bach y de Findhorn.
Consultas con cita previa,
Terapeuta Miriam Lier.
Tlf. 635 856 228.

PAZ Y BONAIRE.

Piedras naturales, taller propio.
C/Cordellats, 6, b.izq. Valencia.
Tlf. 963 91 21 00.

Escaparate

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.
Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.
Tlf. 963 67 60 96.
Móvil: 610 29 30 91.

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral
Clases y Profesorado.
Teléfono 617 42 18 32.
www.yogavalencia.com

GOBINDE Yoga Vida Salud.

Clases Kundalini Yoga.
Profesorado de Yoga y baile bhangra.
Otros cursos, salidas y fiestas.
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.
Tlf. 963 25 06 79.
info@kundaliniyogavalencia.com

PAM-GABINETE DE TAROT-VALENCIA

La Sabiduría de los Arcanos del Tarot dice la verdad sobre los temas que se consultan. Guía y aconseja en momentos de desorientación, ayudando a resolver dudas y malestar interno. Te ofrece la oportunidad de cerrar ciclos y comenzar nuevas etapas en la vida de forma positiva. Cita previa llamando al 607 907 884. Atiendo todo el tiempo que necesite la cliente, de manera cercana, con seriedad profesional.

CENTRO ABEDUL.

Sanación espiritual por arquetipos.
Sanación Esencia.
Horarios de visita, martes y jueves.
Teléfono 676 82 56 72.

LIBRERÍA MANDALA.

Librería especializada.
Minerales, bisutería mineral.
Productos ayurvédicos, tés.
Consulta: Reiki - sanación espiritual.
Respiración consciente. Gemoterapia.
Talleres, cursos, charlas.
C/ dels Tomasos, 14,
junto al Mercado Russafa.
Tlf. 963 35 50 56.

ALTEA HERBES.

Rincón de productos naturales, regalos, velas, inciensos, jabones aromaterapia a peso. Tetería y comidas para llevar. Consulta de naturopatía, reflexología y masajes, terapia cráneo-sacral, osteopatía. C/ Conde de Altea 46, Valencia, junto C/ Salamanca y Pza. Cánovas).
Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54.
www.alteaherbes.com.

KRYSTALLOS- MINERALES.

Venta mayor y detall.
Minerales de colección y para decoración.
Cristales (30% plomo) para Feng Shui.
Bisutería con perlas cultivadas, plata y minerales. Diseñamos a su gusto.
Elixires de flores de Bach y gemas.
Hadas, inciensos, libros...
Dtos. especiales para terapeutas.
C/Periodista Llorente,14. 647791497.

MASAJE METAMÓRFICO.

Reiki, terapia floral, aromaterapia, sonidos curativos del Tao.
María Fabiana Villada.
Cita previa, 680 12 44 32.

BAGUA

Artículos de decoración.
Feng Shui.
Librería especializada en desarrollo personal, autoayuda y terapias alternativas.
Cosmética natural.
C/ San Miguel, 15, Vila-real Castellón.

BAM BAM BHOLE.

Centro de desarrollo personal, terapias alternativas.
Frente al parque de San Vicente.
Llíria (Valencia). Tlf. 962 78 30 17.

SUEÑOS Y SANACIÓN DEL ALMA.

Talleres dirigidos por Karina Malpica.
17 y 18 de mayo, 24 y 25 de mayo.
Informes a través del teléfono
962 60 95 44, Norma Villada.
www.karinamalpica.net

GABINETE AMANECER.

Terapias, cursos y masajes, calendario maya, Sincronario 13 lunas, sexología, pareja, familia, infantil, adolescente.
C/ Maestro Palau, 10, puerta 12.
Previa cita. 620 68 90 38.
www.gabineteamanecer.com
info@gabineteamanecer.com

ESTUDIO YOGA PILAR GONZÁLEZ.

Hatha Yoga. Grupos reducidos personalizados, de 9 a 90 años.
Especializada en 3ª edad.
Yoga egipcio, Kun-fu (Yoga chino).
Pilates. Precios especiales grupos máx. 8, mín. 4. Cura del estrés por medio de la meditación.
Tel: 963 913 289 - 638 451 268.
Pilates.
C/ Paz, 23-1º-1B, Valencia.

LA TIERRA Y EL AGUA

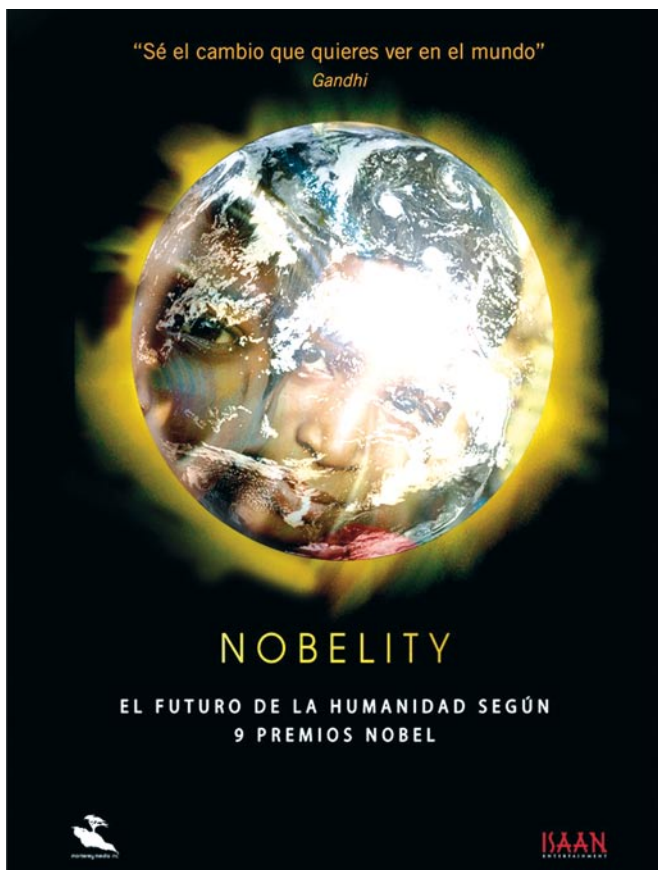
Qué tipo de planeta estamos dejando a las siguientes generaciones? Teniendo en cuenta que la mayoría de la información nos viene proporcionada y filtrada por los medios de comunicación, instituciones gubernamentales y las grandes corporaciones, ésta no es una pregunta de fácil respuesta. Turk Pipkin, director de "Nobility", tuvo claro que para realizar este documental necesitaba información basada plenamente en el conocimiento y en el bien común.

En este documental intervienen Steven Weinberg, Desmond Tutu, Amartya Sen, Jody Williams, Rick Smalley, Dr. Harold Varmus, Wangari Maathai, Ahmed Zewail, Sir Joseph Rotblat.

Junto a Pipkin participan Christy Ellinger Pipkin en la producción y John McCall y Turk Pipkin, productores ejecutivos.

Mensajes del agua

El 70% de la superficie de la tierra está cubierta de agua. También el 70% del cuerpo humano es agua. Podría decirse que todo nuestro universo gira alrededor del agua. Pero, ¿realmente lo sabemos todo sobre ella? El doctor Masaru Emoto investiga las propiedades sanadoras del agua desde hace muchos años. Un buen día, observó el agua como nadie lo había hecho antes. Recogió



Portada del DVD en el que participan nueve premios Nobel.

muestras de diferentes lugares y tomó fotografías microscópicas de los cristales de agua que se forman al congelarla. Los resultados revelaron que el agua es mucho más que H₂O.

Emoto presenta "Mensajes del

agua", documental dirigido por Tet-suya Ozeki.

En los principales puntos de venta se encuentran las versiones en DVD de estos lanzamientos de Isaan Entertainment. TM

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

CONFERENCIAS EN TORRENTE.

El 20, 21 y 22 de mayo, en la Casa de la Cultura de Torrente, C/ Sagra, 17, se realizará un ciclo de conferencias organizado por la Sociedad Vegetariana Naturista de Valencia. Un completo y atractivo programa anuncia, entre otros, la participación de Curro de Vargas, que hablará sobre alimentación vegetariana en la actualidad; José Lanau, "Vibración con el sonido. Cuencos de cuarzo y tibetanos"; Emilia Nacher, "Ecoaldea, vida sostenible"; Francisco Verdú, "Bases para una adecuada nutrición"; M^a Fabiana Villada, "Medicina integrativa". El 23, 24 y 25 se ofrecerán talleres. Informes, 680 12 44 32, www.sovenara.org.

DANZAS CONCHERAS.

Todos los domingos, de 17 a 19.30, en los jardines de la Biblioteca, entre calles Hospital y Guillem de Castro, actividad gratuita de Danzas Concheras, para todas las edades. Informes, www.danzantesconcheroshispanos.es, teléfono de contacto 620 68 90 38.

DIKSHA EN JARDINES DEL TURIA.

El 11 de mayo, a las 12, en los jardines del Turia, junto al Palau de la Música, habrá una bendición de la unidad, diksha, a cargo de facilitadores de Valencia. Para más información de esta actividad, gratuita, se puede llamar a los teléfonos 699 02 70 20 (José Luis), 617 56 26 58 (José Antonio) y 620 99 78 48 (Delfín). También en www.eradorada.com

LAS TERTULIAS DE HUMANAMENTE.

"Promesa y misterio". La vida es la gran maestra. Cuando uno se asoma a la biografía de otras personas, hay dos cosas que se descubren casi de inmediato. Toda vida es a la vez una promesa y un misterio. Entrada libre. Todos los jueves de mayo, a las 20. C/ Alberique, 22 bajo, Valencia. Plazas limitadas, reservar por el teléfono 963 82 41 71, o en info@humanamente.com.

MEDITACIÓN Y TERAPIA MÍSTICA.

Vente a meditar con nosotros. Entra en contacto con el profundo silencio del Ser donde todo es posible. En el centro Atman, calle Honorato Juan 18, 1º, 1 (esquina C/ Cuenca con C/ Alberique), todos los miércoles, de 20 a 21. Tlf. 670 82 78 46.

VIAJE A LA INDIA.

Del 4 al 24 de junio próximo se realizará un viaje a la India, visitando Nueva Delhi, Rishikesh, Jankichatti, Yamunotri, Uttarkashi, Bhojwasa, Gomukh, Guptkashi, Gourikund, Trijuginarayan y Badrinath, entre otros. Organizado por el Centro Bam Bam Bhole, el programa incluye diversas actividades a realizar en estos sitios emblemáticos de la espiritualidad. Más información a través de los teléfonos 962 783 017 y 671 501 146.

ACTIVIDADES EN GOBINDE.

En mayo se realizarán las siguientes actividades en Gobinde, C/ Pintor Salvador Abril, 31, bjo. derecha. El día 8, master class con la maestra Nam Nidhan (Chile), directora del programa internacional Mujeres de Luz, preparatorio al retiro para mujeres del 9 al 11. El viernes 16, clase gratuita de danza hindu bhanga, a las 19. Y el viernes 30, a las 20, conferencia sobre yoga ocular. Tlf. 963 25 06 79.

POESÍA EN LA CASONA.

En La Casona, C/ Greses, 4, Benimaclet, continúa los jueves el programa cultural, siempre a las 20.30. El día 8 quedará inaugurada la muestra "Diosas", con obras de Pilar Bau Garay, María Gualart Urrea y M^a Jesús Franco Salomón. El 22, recitación de poemas a cargo de Jorge Bocanera y Vicente Huidobro Castelpoggi. Y el 29, Carlos Casas, con "Manos de mujer rota", con acompañamiento musical. Informes, Tlf. 649 34 04 48.

**Incienso de la India, Velas,
Minerales, Bisutería, Decoración,
Regalos, Aloe Vera, Rosa Mosqueta,
Feng Shui, Rosa de Jericó,
Antroposofía, Biodinámica, Cuentos...**

Distribuye:

Azabache
piedras y minerales

962 679 506 - info@azabachepm.com

Muchas gracias a todos!

*Conferencistas
Expositores
Artistas
Público...*

*Entre todos, hemos hecho posible
la primera edición de*

Festiva
CAMINOS DE CRECIMIENTO

*En el número de junio, imágenes
de esta gran celebración*

organizan:

tú mismo

humanamente

LIBRERÍA
mandala