

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 25
febrero
2009

UN FELIZ
ENVEJECER

MASAJE
AYURVEDA

FLORES PARA
LA PAREJA

www.tu-mismo.net

A close-up portrait of an elderly man with short, light-colored hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Ética humanista

ES UN VETERANO EN LAS LIDES DE LO NATURAL. DE ORIGEN CUBANO, SERGIO ACOSTA PROFESA UNA FILOSOFÍA DE VIDA FRONTAL Y SIN ENGAÑOS. AHORA IMPULSA UN ATRACTIVO PROYECTO EN ELCHE



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

TALLER "APRENDE A COMER SIENDO TU PROPIA DIETISTA"

25 de febrero, 11 de marzo, 1 y 29 de abril.

Impartido por M^a JOSÉ VALCÁRCEL

CICLO DE CHARLAS CON MEDITACIÓN "CREANDO PAZ INTERIOR"

Centro Budismo

Día 4: Protección espiritual

Día 11: Modelar tus experiencias

Día 18: Aprender del sufrimiento

Día 22: Superar los altibajos

Horario, a las 17:30.

Aportación 4 €

CONSULTAS DE ARQUETIPOS

miércoles por las mañanas, previa cita.

CARLOS ANTELO

SESIONES DE REIKI

Maestra: M^a PILAR QUILIS

Cita previa: 667 80 79 97

¿Qué es el Reiki? Una técnica sencilla y natural. ¿Quieres descubrir más?,

¿tienes dudas o preguntas?

SWAMI ANTAR, Maestro de Reiki, presentará una conferencia el 18 de febrero. a las 19.30h

Entrada libre, confirmar asistencia.

REIKI NIVEL II

21 y 22 de febrero

Sábado, de 16 a 20, y

domingo, de 10 a 14 y 16 a 19.

Imparte SWAMI ANTAR

CONSULTA DE TAROT

Lo que está escrito en tú corazón, hecho imagen

ANTONIA ALBI, taróloga

(Prof. Escuela internacional Philippe Camoin)

Para desconectar y mimar tu cuerpo te proponemos FISIOTERAPIA, QUIROMASAJE, METAMÓRFICO, SHIATSU, REBIRTHING, FLORES DE BACH, CONTROL DE PESO, DRENAJE DE TOXINAS...

¿TIENES UN GRUPO,
PERO NECITAS UN ESPACIO?
ALQUILAMOS SALA, CONSÚLTANOS...

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741 - 963 944 434

www.esencial.biz - info@esencial.biz

Sumario

06

La oportunidad
de enriquecerse



18

Interpretando
los sueños



24

Cristales, entre
cielo y tierra

BIENESTAR

- 04** Luces en el equivocódromo.
08 Flores para la pareja.
10 Milenaria, siempre viva.
12 Un feliz envejecer.

REPORTAJE

- 14** Pertenezco a la tierra.

LA OTRA REALIDAD

- 20** Sanación por arquetipos.

SOMA

- 22** Masaje ayurveda.

INTERIORES

- 26** Experiencias del nuevo despertar.

TIEMPO LIBRE

28

EL ESCAPARATE

29

AGENDA

30

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Tao Prajñananda, Raquel Cabo, Rosa Benito, Juan C. Anula, Francisco Ortiz Giménez, José M. Arguix, Alicia Corell, Ilda Cuevas, Gloria Mauriz, Nina Llinares, Miriam Lier

En Internet - www.tu-mismo.net

Ginés Santiago Álvarez Lier

Departamento Comercial

Contacto: 963 366 228, 652 803 027, info@tu-mismo.net

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



LUCES EN EL EQUIVOCÓDROMO

*Si aceptamos
las cosas
como son,
las experiencias
se transforman
en aprendizaje*

Tao Prajñananda

Psicólogo,
psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



Se equivocan los ignorantes, pero también se equivocan los sabios. La diferencia entre unos y otros es que cuando el ignorante se equivoca inmediatamente echa la culpa de su error a factores o personas externas (las presiones de su jefe, la incompetencia de sus compañeros, la frialdad de su pareja, la injusticia del capitalismo, el mundo que no es como debería ser, etcétera), cualquier cosa menos aceptar su error. De ese modo no aprende y vuelve a repetir continuamente sus errores, hasta que, abrumado por tantas decepciones y frustraciones, empieza a sentir que la vida es injusta con él y acaba amargándose.

El sabio, por el contrario, cuando comete un error sabe que todo se produce por múltiples factores, y que si bien seguramente hay cosas externas que tienen una parte de responsabilidad en la situación total, esto no le interesa. El sabio se interesa sólo por la parte de responsabilidad que tiene él mismo, pero no por una cuestión de "culpas" ya que para él no existe tal cosa, sino para comprender cómo llegó él a esa situación determinada y poder así preverla en el futuro. De esta forma los errores le permiten aprender y hacen que el sabio se vuelva cada día más sabio y, por lo tanto, cometa menos errores.

Todos tenemos que aprender y para eso estamos en el plano material. Todos aprendemos equivocándonos.

No hay nada malo en equivocarse ya que los errores y los sufrimientos que éstos nos generan son nuestro mejor maestro y, como sólo podemos evolucionar viviendo, aprendiendo y transformándonos, el plano material es ese necesario "equivocódromo" donde las almas vienen a aprender, crecer y a sacar lo mejor de sí a través del servicio, la compasión, la sabiduría y todo lo que "sutiliza" nuestra naturaleza inferior, promoviendo así el florecimiento espiritual del universo entero a través de la evolución supraconsciente de sus seres (nosotros).

Los seres humanos lo tenemos todo, el egoísmo instintivo y la luz espiritual, y depende de qué parte trabajemos y entrenemos, y sobre todo con qué parte nos identifiquemos, nuestra

experiencia será de un tipo o de otro.

La ignorancia y el egoísmo son sólo fuerzas impersonales de la naturaleza que expresan el instinto de conservación de unos seres que pasan de la conciencia animal a la conciencia espiritual a través de la experiencia humana, y que tratando de conservar su existencia ante una realidad difícil y competitiva su primer reflejo instintivo es el egoísmo, pero a través de los errores y los sufrimientos vamos aprendiendo a transformarlo en generosidad y eso nos va haciendo evolucionar. Por lo tanto, debemos entender que en nosotros y en los demás la ignorancia y la "maldad" son sólo un estadio transitorio en el camino a la perfección espiritual, y esta comprensión nos permitirá ver que ni nosotros ni los demás "somos" nuestros errores, por lo cual debemos ser compasivos con todos los seres, empezando por nosotros mismos.

La clave absoluta para que los errores se transformen en evolución es no permitirse el autoengaño. En muchas ocasiones (si no nos engañamos a nosotros mismos) sabemos intuitivamente ante una situación cuál es la mejor opción, pero conocer la mejor opción no significa que siempre estemos en condiciones de realizarla, y a menudo nos sentimos mucho más inclinados a elegir opciones más cómodas aunque sean peores.

Pues bien, aunque conociendo la mejor opción realicemos una peor, esto es muy preferible al autoengaño, ya que las consecuencias que siempre tienen todos los actos, mejores y peores, permitirán que cada elección se transforme en una lección, y así nuestra claridad mental y nuestra sabiduría saldrán fortalecidas de la experiencia.

Es muy importante comprender esto ya que los seres humanos preferimos autoengañarnos y no reconocer la verdad para no sentirnos culpables si después no la seguimos, sin damos cuenta que de esa manera tendremos que volver a enfrentarnos a la situación una y otra vez, mientras que si aceptamos las cosas como son, sin autoengañarnos, aunque procedamos con imperfección, si lo hacemos plenamente conscientes, toda la experiencia se transformará en aprendizaje.

Resumiendo entonces un tema que parece complicado, pero que en esencia es extremadamente simple: equivocarse es algo natural y hasta necesario, pero todos los actos tienen sus consecuencias y cada elección se

transformará en una lección. Estas lecciones tienen un solo fin, que es hacernos evolucionar y expandir nuestra conciencia hasta la realización espiritual, proceso que puede bien ser lento y doloroso, o rápido y luminoso, dependiendo de lo valientes que seamos para aceptar las cosas tal como son, sin autoengañarnos, y aprender humildemente de todas las experiencias.

El plano material es un equívocódromo donde venimos a aprender equivocándonos, pero finalmente estos errores nos harán sabios capaces de ser luz para todos los seres, o personas resentidas y tóxicas que emanan resentimiento, dependiendo de cómo nos relacionemos con nuestros errores y los de los demás. Si entendemos esto seremos compasivos con todos los seres, empezando por nosotros mismos, y veremos claramente que si no hay autoengaño, los errores se vuelven señales y luces que nos muestran el camino a través de la confusión y el dolor del mundo material. **TM**

www.yogavalencia.com
www.psicologiatranspersonal.org

ANA LUZ JACINTO Telf. 667 400 156 analuz@fengshui.europa.com	MARÍA JOSÉ BONET Telf. 655 880 900 mjosebonet@fengshui.europa.com
 <p>FENG-SHUI CONSULTORAS E INSTRUCTORAS</p> <p>Se realizan consultas y cursos de Feng-Shui en Valencia, Castellón, Alicante y resto de España.</p> <p><small>ESCUELA EUROPEA DE FENG-SHUI</small></p>	
www.fengshui.europa.com	

Formación Profesores de Yoga Integral

¡Conecta con tu Fuente Inagotable de Paz, Luz y Energíal!

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. Veinte 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 cambia la vida de quien lo practica.

LA OPORTUNIDAD DE ENRIQUECERSE

Factores que nos separan de la abundancia y el éxito

**Rosa Benito
Juan Carlos Anula**
Librería Mandala



miedo y desconfianza en todas las programaciones televisivas, radiofónicas, en los telediarios, en los programas, en los anuncios que nos hablan de ahorro, incluso los humoristas, en clave de humor, están haciendo su función, esto es, proclamar: "¡Nuestro sistema financiero se hunde!".

Es un bombardeo constante, minando la alegría y confianza de todos, sembrando el miedo, que es el arma más mortífera para manipular a la población. No es más diferente al miedo sembrado en los albores del año mil, en esa época se utilizó la religión para manipularnos y tenernos bien "cogiditos". Ahora, es lo que en teoría más nos duele: el bolsillo, nuestra base social y económica se tambalea... Pero no nos engañemos... en esta programación del miedo no salimos perdiendo todos (por mucho que se quejen), los de siempre están donde siempre. Y la gran masa social se va volviendo gris, temerosa, manipulable, fácil.

Pero sólo dándonos cuenta de ello seremos capaces de cortar los hilos de títere con los que, desde niños, se nos ata.

Ello supone despertar a la conciencia creativa. Cuando abandonamos nuestros pensamientos limitantes, esa es-

pecie de inventario que nuestros padres, educadores, sociedad y nosotros mismos hemos creado, de cómo deben ser las cosas, experimentamos la verdadera dicha de ser los maestros de nuestra propia vida. Si esta época de crisis resulta que es una oportunidad de enriquecerse para algunos, ¿por qué no ha de serlo para nosotros?, ¿qué factores son los que nos separan de la abundancia y del éxito?

El primer paso para cambiar nuestra vida es cambiar nuestro diálogo interno.

El mundo en que vivimos es un mundo de pensamientos materializados. Por ello, para hacer que la abundancia llegue a nuestras vidas para resolver cualquier problema que se nos presente, tenemos que proyectar pensamientos de abundancia, prosperidad y éxito. ¿Parece sencillo verdad?

Entonces la pregunta es, ¿por qué mi vida no funciona? Si asumimos que los pensamientos crean nuestra realidad, también tenemos que asumir que la suma de **todos** los pensamientos conscientes e inconscientes que hemos ido teniendo a lo largo de nuestras vidas han creado nuestro mundo tal y como es ahora.

Hay un importante factor de boicot a la abundancia y a la felicidad dentro de nosotros que se traduce en la forma de miedos. A lo largo de nuestra vida, nos hemos ido encontrando situaciones que nos han generado tensiones,

traumas y miedos, que han cimentado una base -en muchos casos- inconsciente de desconfianza ante el proceso creativo de abundancia y felicidad de la vida. El miedo, y sobre todo los miedos inconscientes son unos pensamientos muy poderosos; miedo a la escasez, a no tener suficiente, a la infelicidad, todos esos miedos, lo que hacen es precisamente traer a nuestra esfera de pensamiento creador todo aquello de lo que deseamos huir.

La respuesta **no** es el miedo. **La respuesta es la confianza y el amor**, todo aquello que das por sentado que tienes **ahora** en tu vida es lo que resuena en tu esfera de pensamiento creador y va a tener tendencia a manifestarse en tu vida. No le echemos la culpa a nuestra cuenta bancaria, a los males sociales, a los demás..., dejemos el victimismo aparte, porque ante nosotros se nos abre un abismo ante el cual debemos dar el salto; a la verdadera esencia y sentido de lo que se denomina libre albedrío. Esto es, cuando demos nuestro (ya necesario) salto de conciencia accederemos al concepto verdadero del **libre albedrío**, libres de escoger entre aprender sufriendo o recibir con alegría las enseñanzas del Universo. Libres en la libertad. Conscientes, por fin, en la Unidad. Conscientes de que somos nosotros los escritores del guión argumental de nuestra vida. TM



AQUA AURA

Tu tienda de minerales, plata, hadas...
te espera en su nuevo local



GUILLÉN DE CASTRO, 17 - ESQUINA JESÚS

(FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

IMPORTACIÓN DIRECTA
DE MINERALES EN BRUTO
DE BRASIL, CHINA.

BISUTERÍA EN
PIEDRA NATURAL



TAMBIÉN VENTA
AL POR MAYOR

Un fin de semana para cambiar tu vida:

14 y 15 de Febrero

LA MAESTRÍA DE LA ABUNDANCIA

Un curso teórico-práctico para salir de la tendencia social de crisis
Y empobrecimiento colectivos y aprender a atraer riqueza a nuestra vida,
Siendo maestros de nuestros destinos.

LIBRERÍA

mandala

C/ Cádiz 37 · (Russafa)Valencia · 963 127 949
libreriamandala@yahoo.es · www.libreriamandala.com

FLORES PARA LA PAREJA

Raquel Cabo

Terapeuta Salud Natural

Las esencias florales de Bach dan apoyo para reequilibrar relaciones

San Valentín es el día del Amor, de la pareja, de recordar lo importante que es el otro para nosotros, y también la oportunidad de demostrárselo. Sin embargo, las parejas pasan por diferentes fases y evolucionan, y en esa evolución o periodos de crisis en donde se crece y se madura o la relación se deteriora. En esos momentos tan importantes es cuando las Flores de Bach juegan un papel crucial, ellas pueden ayudarnos mucho a equilibrar nuestras emociones.

Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Fueron descubiertas por el doctor Edward Bach y actualmente están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

En qué situaciones

Dentro de la vida en pareja pueden darse numerosas situaciones en las que son necesarias las Flores de Bach:

Walnut: es imprescindible en mo-



mentos de cambios. En etapas de transición, como mudanzas, embarazo, la pareja se pone a “vivir juntos”, dentición en el bebé, etcétera. También este floral permite romper los lazos con una antigua pareja y empezar de nuevo.

Red Chetnut: para los que se preocupan en exceso por su pareja, o por los hijos. Proporciona un estado de calma que permite apoyar a la pareja sin generar ansiedad.

Mímulo: para los que sienten miedos concretos, “miedo al aban-

BIENESTAR

dono", "miedo a perder el matrimonio". Se puede acompañar de Cherry Plum si existe miedo a perder el control.

Sweet Chestnut: para los que han perdido toda la esperanza y piensan que ya no merece la pena seguir luchando por el matrimonio.

Beach: si tu pareja es muy intolerante y crítica con tus actividades.

Vine: si tu pareja impone su autoridad y su opinión siempre sobre la tuya. Esta esencia floral ayuda a la tolerancia y a un buen liderazgo.

Chicory: para aquellas parejas "asfixiantes", controladoras, que siempre desean tenerte cerca y dependen de tu estado emocional para sentirse bien.

Rock Water: para las personalidades abnegadas que pueden sacrificar su propio bienestar para

que su pareja se sienta bien.

Holly: el "antídoto del odio" es un floral que incrementa el amor y por el contrario ataja los celos, la rabia y el odio. Es idóneo para aquellas parejas con tendencia a la agresividad, o para aquellos que no acostumbran a abrir su corazón a su pareja.

Willow: trabaja la queja, el resentimiento y el victimismo en la pareja.

En todo caso, ¡feliz San Valentín! TM

Más información en
www.raquelcabo.es
blog.raquelcabo.es

SALUD NATURAL

NATUROPATÍA
NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR
FLORES DE BACH Y DE ST. GERMAIN
CONTROL DEL ESTRÉS
SPAGYRIA
AURA-SOMA

ADELGAZA DE MANERA NATURAL
MESOTERAPIA SIN AGUJAS

Raquel Cabo
Franco Tormo, 11, pta. 17 • 46007 Valencia
Tels. 961 332 995 • 606 106 876
info@raquelcabo.es • www.raquelcabo.es

YOGA



Gobinde

IMPULSA TU FELICIDAD

PRUEBA UNA SEMANA EN NUESTRAS CLASES
DE YOGA CON HORARIO LIBRE DE 6.30 A 22



Formación de profesores
de Kundalini Yoga

Escuela de Vida Yóguica

Título de 500 horas certificado
por Yoga Alliance of Europa
Internacional Yoga Federation
Prem Asociación Internacional de Kundalini Yoga

y también clases de Pilates!

Pintor Salvador Abril, 31, bajo derecha 46005 Valencia
963 250 679 - 637 702 152 - info@gobinde.com



La acupuntura llega a nuestros días como una eficaz posibilidad para recuperar el equilibrio saludable

MILENARIA, SIEMPRE VIVA

Francisco Ortiz Giménez

Profesor de Acupuntura
de la Escuela de Salud
Alt Benestar

La acupuntura es un arte y una técnica milenaria de sanación cuyos orígenes se pierden en los albores de la humanidad. Recoge un conocimiento profundo de la energía –Qi– que recorre nuestro cuerpo, discuriendo por determinados canales, que ya en épocas antiguas los orientales supieron sistematizar y relacionar, creando las teorías del Yin y el Yang, la Teoría de los Cinco Elementos, y todo un sistema de canales y conexiones colaterales.

A través de los siglos ha llegado hasta nuestros días, por eso en nuestra sociedad occidental, en la que el hombre vive inmerso en un estilo de vida que lo aleja cada vez más de los ritmos naturales, y le aboca al estrés, la ansiedad y la pérdida de conexión con sus orígenes, la acupuntura permanece siempre viva, como una posibilidad, como una puerta abierta para que el ser humano recupere su estado de equilibrio.

Existen más de mil puntos de acupuntura en el cuerpo, cada uno o combinándolos entre sí producen diferentes

efectos. Insertando agujas en estos puntos la función de los canales de energía es regulada; con ello mejora el flujo de ésta y las enfermedades y el dolor desaparecen.

Hoy en día, se imparten estos conocimientos preparando profesionales de esta terapia, que cada día es más solicitada debido a su eficacia, aliviando o eliminando enfermedades y dolencias tales como estrés, ansiedad, depresiones nerviosas, insomnio, tensión, dolores musculares, ciática, lumbalgia, cefaleas, neuralgias. También está siendo muy eficaz para tratar diferentes enfermedades y excepcionalmente en la fibromialgia, así como en el campo de la terapia antitabaco, además de ser útil en el tratamiento de la hipertensión, asma, bronquitis, alergias nasales y desorden en la menstruación.

En resumen, la acupuntura es una técnica natural que reduce el uso de medicinas, o disminuye considerablemente su dosis, siendo comprobado que el índice de recuperación queda constado por el número cada vez mayor de pacientes que recurren a esta terapia. TM

Más información en www.altbenestar.com



Alt Benestar
Escuela de Salud



PROFESIONES CON FUTURO

QUIROMASAJE

QUIROMASAJE AVANZADO Y OSTEOPATÍA

MASAJE DEPORTIVO

RECUPERACIÓN ARTICULAR DEL MOVIMIENTO

REFLEXOLOGÍA PODAL

DRENAJE LINFÁTICO

MASAJE METAMÓRFICO

ACUPUNTURA

SHIATSU

REIKI

FLORES DE BACH

CRECIMIENTO PERSONAL

CRISTALOTERAPIA (Gemas)

TALLER PARA MUJERES

CANTO SAGRADO

GEOMETRÍA SAGRADA

KABALA

VIVENCIAS DE INTERACCION UNIVERSAL

ABRAZOTERAPIA

BIODANZA

RISOTERAPIA

**FACILIDADES
DE PAGO**

**BOLSA DE
TRABAJO**

¡¡ ABAJO LA CRISIS !!
estamos contigo
TE OBSEQUIAMOS
con
**LA MATRICULA
+
CAMILLA**



**CONSULTAS:
PSICOTERAPIA
HOMEOTERAPIA**

TERAPIAS, TRATAMIENTOS
CONFERENCIAS Y CHARLAS

*Avalado y atendido por
un excelente y cualificado
equipo de profesionales
con demostrada experiencia,
MÉDICOS, Dres. en
PSICOLOGÍA, HOMEOTERAPEUTAS,
OSTEÓPATAS, QUIROMASAJISTAS,
REFLEXÓLOGOS, etc.*

INFÓRMATE: **Tel. 96 394 06 86**

En el mismo centro, frente Ayunt. Junto al Edif. de Correos,
c/ Roger de Lauría, 3 - 1ª 46002 VALENCIA

Inmejorable **ACCESO DE TRENES, AUTOBUSES Y METRO.**

www.altbenestar.com

UN FELIZ ENVEJECER

Claves para disfrutar de una etapa de la vida que invita a ser plena

Miriam Lier



Todas las etapas de la vida son importantes y relevantes. Muchas personas que conozco han empezado a disfrutar de su tiempo libre a partir de los 60, o al menos eso intentan...

Parece mentira que antes no hayan tenido la oportunidad de gozar de un amanecer sin prisas y sin la desafortunada sensación de que no hay tiempo que perder en tonterías. Algunos sienten, y así lo expresan, que por los hijos o por cuidar a sus padres ya mayores, la vida ha sido demasiado complicada y por esa razón no han podido cuidar del bien más preciado, la salud.

Es necesario comenzar desde la juventud a ser conscientes de que todos vamos a envejecer. Negar algo tan obvio sólo hace que nos

volvamos neuróticos y perdamos el tiempo en buscar el elixir de la eterna juventud y que por esa misma razón no estemos dispuestos a envejecer saludablemente.

En la actualidad debemos tomar conciencia y ser más responsables de nuestra propia transformación, aceptar y adaptarnos al cambio que inexorablemente se produce por el simple hecho de estar vivo.

Médicos y psicólogos están más que dispuestos a ayudarnos a vivir más y mejor esta etapa de la vida. Ser adulto mayor es un privilegio cuando estamos sanos física y mentalmente.

En la actualidad, a través de investigaciones científicas se ha podido comprobar que las personas con una actitud positiva y asertiva frente a los conflictos y circunstancias de la vida envejecen tardíamente. El

estrés y una visión pesimista, catastrófica de lo que acontece nos hace ser víctimas de la vejez prematura, deteriorando nuestras capacidades mentales y emocionales.

Un antídoto eficaz para evitar enfermarse es la buena alimentación, el ejercicio diario, frecuentar amigos y familiares y cuidar de nuestro aspecto personal, sin obsesionarnos.

Debemos cambiar creencias erróneas, como la de relacionar vejez con enfermedad, entre otras.

Como contrapartida, podemos encontrar personas mayores que gozan de muy buena salud y disfrutan de su vida de una manera creativa y productiva, tanto para ellas mismas como para la sociedad en que viven.

Te invito a descubrir sus estrategias, hacerlas tuyas y ponerlas en acción. **TM**

TALLER ENVEJECER CON BIENESTAR

Aprende a mejorar tu alimentación
a sanar tus emociones
a equilibrar tu estado físico
a optimizar el tiempo libre...

14 / 21 de febrero, de 10 a 14 hs.

DISFRUTA LA VIDA!

IMPARTE PROF. MIRIAM LIER

informes: 635 856 228

Comunicación No Violenta taller

21-22 febrero 2009

Sábado 21: 10-14hs y 16-18hs - domingo 22: 10-14hs

www.budismo-valencia.com

Lugar: Centro Budista de Valencia
C/Lit. Gabriel Miró 5- Tel. 963 85 25 96

Marshall B. Rosenberg, Ph.D

Comunicación no violenta

UN LENGUAJE DE VIDA

Imparte: Nuria Murcia



CURSO I CHING SIN PALABRAS

Si el pensamiento te extravía y confunde resuelve los conflictos a través de símbolos y energía

I Ching es el libro más antiguo que existe, ya en la antigüedad, era usado como un compendio de 64 símbolos que inducían a deliberar y actuar con imágenes, en silencio sin palabras

PROPÓSITOS DEL CURSO:

- Acceder a un método práctico para actuar y solucionar conflictos ante callejones sin salida a los que lleva la forma de pensar y ver el mundo.
- Aprender a generar estrategias de energía para realizar tus sueños y tus anhelos.
- Rescatar el lado silencioso y simbólico de la vida que habita el lado izquierdo del cerebro, para desarrollar la calma y la paz interior.

CONTENIDO PRÁCTICO:

- Aprender a construir símbolos de manera fácil.
- Habitar los arquetipos de los símbolos para resolver problemas.
- Saber crear rutas de atención y energía

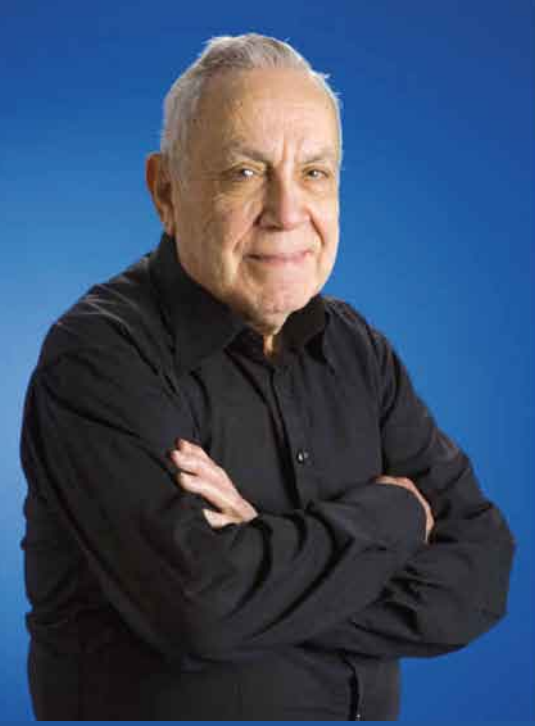
Fin de semana 7 y 8 de Marzo Precio: 150€
Centro Lakshmi (Valencia)



Imparte: José Manuel Chica
El taller del Habitat
www.eltallerdelhabitat.com



Información: Mar de la Fuente
Tel. 626666103
Info@mardelafuente.com
www.mardelafuente.com



PERTE LA

De visión crítica y optimista a la vez, Sergio y enciende luces de esperanza, invitando a restañar heridas, individuales y colectivas

“De lo que se trata es practicar una ética humanista”, propone Acosta.

Quién es

Cubano, miembro de honor de la Academia Internacional de Medicina Biológica de Estados Unidos, Sergio Acosta lleva casi medio siglo de experiencia en el campo de la dietética, nutrición y naturopatía. Desde temprana edad se sumergió en el conocimiento oral referido a la curación por medios naturales y propiedades regenerativas de las plantas.

Creó en 1977 el Instituto Español de la Ciencia de la Salud (IECSA), organismo precursor del movimiento naturista.

Especialista en agricultura biológica y enfermedades tropicales, Don Sergio actualmente es consejero de la mayor empresa europea de dietética y nutrición.

Su actividad como conferenciante lo ha llevado a países de América, América, como también a la antigua URSS y principales ciudades en España.

Es autor de diversos libros y dirige la Casa de Reposo y Escuela de Salud, en Elche, Alicante.

Más información en www.anamaya.eu

-Por sus libros publicados, puedo observar que se ha formado y se dedica a varias disciplinas, como la naturopatía clásica, el trabajo de Wilhelm Reich, etcétera, además de ser miembro de honor de la Academia Internacional de Medicina Biológica de Estados Unidos. ¿Cómo se definiría a sí mismo, don Sergio?

-Soy un autodidacta, me he diplomado a mí mismo, recogiendo la experiencia de más de 50 universidades en el mundo. También puedo decir que soy un eterno alumno de la vida que ha tenido un maestro de sabiduría, Greenberg. Sí, la vida es mi principal universidad. A esta altura de la vida manifiesto que me encuentro capaz de convertir la verdad en mentira y la mentira hacerla verdad. Esto ocurre cuando hay poder de realización, cuando uno se ha dejado de mentir a sí mismo. Es innato, inherente de la criatura humana, mentirse.

-¿Cuál es el sentido de ese engaño?

-No ver la realidad. Vivimos engañados, hay una conspiración universal del engaño. Nos dicen “usted es libre”... libre de escoger el canal de televisión que más lo embrutezca, de fumarse el cigarrillo con mayor o menor cantidad de nicotina, para autosabotearse, pero no para ser uno mismo.

-¿De qué manera logramos ser nosotros mismos?

LINEAZCO A TIERRA

*Acosta repasa la realidad actual
un análisis para*

Aurelio Álvarez Cortez

-No engañándonos. Puede engañar a los demás, pero no lo haga con usted mismo. Yo le pregunto ahora qué quiere, que lo engañen o engañar. De mi parte, respondo "que me engañen si pueden". ¡Pero qué malo es engañar a otro! De todos modos, prefiero no engañarme, y para eso hay que ser sincero, honesto, holístico. Es una cuestión psicofísica.

-¿Está diciendo que no engañarse es saludable?

-¡Por supuesto! Eso es saludable, limpio...

-En estos momentos estamos en un enclave, en Elche, donde usted, y quienes le acompañan en un nuevo proyecto, se acercan a la tierra, literalmente.

-En realidad, la tierra nos acerca. Parto de esta premisa: la tierra no me pertenece, yo pertenezco a la tierra. Entonces en esta tesitura me muevo y la cuido. Por ejemplo, usamos el compostaje para sanar sus heridas. No hay quien se escape de la responsabilidad de haber lastimado a la tierra. Nosotros, desde nuestra humilde posición, decidimos cerrar un poco sus heridas. Es un tema de coherencia, devolverle lo que nos ha dado. Basta con la intención.

-Cuéntenos dónde estamos.

-Esto es un sitio como otro cualquiera donde nos hemos reunido con mi compañera, abierto a todos los que

UNA FORMA DIFERENTE
DE HACER PSICOLOGÍA



PSICÓLOGAS

TERAPIA GESTALT Y DE POLARIDAD.
COACHING

TERAPIA INDIVIDUAL:
ADULTOS, ADOLESCENTES, NIÑOS.

TERAPIA DE PAREJA Y FAMILIAR

GRUPOS DE CRECIMIENTO PERSONAL

TEATRO TERAPÉUTICO
(NIÑOS Y ADULTOS).
CINETERAPIA
MUJERESABIAS.YA

YOGA INTEGRAL
DANZA DEL VIENTRE

san josé de la montaña 3, 46008 valencia
963 82 68 61 - www.thaykhuma.com

REPORTAJE

tengan inquietudes sobre su desarrollo personal. No digo pensar porque eso nos lleva a un tema de la mente, casi nadie piensa y no queremos influir; piense en usted mismo, no se engañe. Pretendemos que esto sea un generador de inquietudes, que quienes vengan, vean cómo sembramos nuestras patatas, lechugas, tomates, y también cómo plantamos inquietudes en las almas. Es un centro fermentador de inquietudes holísticas donde se harán terapias, sin competir con la medicina académica, universitaria, sino que desde nuestros humildes medios comunicar, llevar un rayito de seguridad, un alivio, creando certezas. Precisamente, cuando hablo a mis alumnos les hago unas preguntas decisivas.

-¿Cuáles son?

-Como "huelo" a las personas, ya que son muchos años los que tengo en experiencia y soy muy intuitivo, les pregunto: "¿Qué prefieres, amar o ser amado?, ¿robar o que te roben?, ¿matar o que te maten?". Algunos responden robar, matar, pero casi el 80 por ciento dice que los amen. Con esa sola respuesta puedo conocer qué enfermedad sufren porque enseñan sus carencias. Por ejemplo, el que roba lo hace porque no tiene. Ahora, hay otra pregunta más importante: ¿ser o tener? Y aquí nos encontramos con Erich Fromm, gigante de gigantes, autor de "El miedo a la libertad". Recomiendo su lectura.

-¿Y cuándo se siente más cómodo, en el huerto o con una persona?

-Después de estar con una persona necesito ir al huerto. Es una compensación. En el huerto me impregno de sabiduría, el huerto me da, yo recibo de él orden, disciplina, buena impresión. Excepto raras ocasiones, las personas no son capaces de descubrir esto porque vienen con unas tremendas tra-gedias, inconscientes. La gente más sencilla, casi siempre, comprende mejor que quienes poseen preparación académica.

-Sencillez, simplicidad, ¿qué es lo simple?

-Lo incorruptible. El alma es simple, luego es incorruptible.

-Ha dicho que "huele" a las personas. ¿En su trabajo se guía únicamente por la intuición?

-Normalmente nos seguimos por varios parámetros.

Le he dicho que "huelo", aunque también "oigo", pero no con el oído sino de otra forma, al igual que "toco" pero sin las manos. Es otro tipo de acercamiento, más que físico. Hago de la atención una verdadera disciplina. Cuando atiendo, entiendo lo que pasa, luego comprendo, hago y actúo, entonces Soy. El punto es Ser, no parecer, no simular nada. Las medidas son muy simples. El principio es la restricción, lo que se impone hoy son restricciones. La gran sanación vendrá de la restricción tanto alimentaria como del pensamiento.

-Un tema actual como la crisis, en su opinión, ¿qué es?

-Un cambio de modelo.

Han fallado el capitalismo y el comunismo, el neoliberalismo. De lo que se trata es practicar una ética humanista. El hombre será él mismo, aprenderá a buscar certezas. El hombre no puede vivir sin certezas. A la

pregunta clásica de los metafísicos "de dónde vienes, adónde vas", ya hay respuesta: vengo del infinito, vivo en un campo infinito y voy al infinito.

-Me deja pensando...

-Pensando, gerundio, la forma del aquí y ahora, el presente, esa debería ser la propuesta eterna: atrapar el presente.

-¿Cuál es el enfoque de la psicología cuántica que usted aplica y está reflejada en lo que acaba de decir?

-La psicología cuántica da respuestas a entelequias. Tener hoy un pensamiento cartesiano significa no entender nada. Por otra parte, Einstein, con su teoría de la relatividad, ha hecho un aporte magnífico, tal y como Stephen Hawking, ¿pero quién los entiende? Pues bien, señores, vamos a producir patatas que no estén nitrogenadas, lechugas libres de contaminantes... Quiero decir, lo práctico es

ir a lo concreto: no usar más que un par de zapatos al año, no tener cuatro coches que contaminan o desperdiciar el agua cuando miles de personas mueren de sed. En una sociedad de consumo, todos quieren aparentar y resulta una triste realidad. Sin embargo, y a pesar de esto, el mundo es perfecto.

-Además de hacer terapia, usted pinta y muy bien.

-Es una expresión, una forma de comunicarme conigo y con todo el ejército de yoes que me apoyan y dicen "ponte a hacer algo". Entonces, cuando no estoy en el

"Cuando atiendo, entiendo lo que pasa, luego comprendo, hago y actúo, luego Soy"

"Al ego lo tengo controlado, de lo contrario me cepilla"

huerto, pinto y también trabajo con cerámica. A ese ego lo tengo controlado como una defensa. Sé que de lo contrario me "cepilla".

-Se confiesa determinista.

-Estoy convencido del determinismo, inherente, intrínseco, innato. No es lo mismo nacer en diciembre que en enero. La astrología, y no me refiero a la que predice que hoy le pasará tal cosa, es hoy una ciencia que se encuentra lejos de ser reivindicada. Falta tiempo para que el hombre sea consciente, aunque tal vez estemos a un paso de una era distinta. Habrá cambios en el mundo, empiezan nuevos modelos.

-También es optimista.

-Totalmente. El ser humano será autárquico, no tendrá dependencia, él mismo se bastará a sí mismo porque sabrá que pertenece a la tierra. Compartiremos todo y no me refiero a un sistema comunista, sino humanista. Viviremos una sociedad, no una "sucedad", de ternura

sana, un cambio anunciado por Krishnamurti, Gurdjéff, Bertrand Russell...

-¿Qué sugiere a quien se interesa en llevar una vida equilibrada?

-Primero, que no se conforme con nada, que no se engañe, es la piedra angular del desarrollo. La luz vendrá sola, siempre y cuando no se conforme y enfrente la realidad, que no haga guerras, que sea la paz. Poner la mejilla, no enfrentar nada, fluir, sólo soportando lo insostenible se entra en estado de gracia. Cuesta mucho...

-Es muy cristiana esa frase.

-Yo soy budista, musulmán, cristiano, todas las religiones tienen razón, todo es perfecto. Ahora bien, la razón puede obnubilar, entonces lo importante es el equilibrio.

-Es decir, no conformarse con nada, pero con equilibrio.

-Y si le agrega armonía, mejor. TM

Swissnahrin 

Empresa Suiza de productos naturales de nutrición, dermatocósmica y fitoterapia busca profesionales del sector para complementar sus terapias.

Importantes beneficios económicos y físicos para los clientes.

www.nahrin.es Telf. Oficinas Centrales 93 409 03 66

Solicitar entrevista y/o demostración
Mª Luisa Lázaro 669 478 079

CASA DE REPOSO Y ESCUELA DE SALUD

**Estudios del medio ambiente
Agricultura biológica, Biocultura,
Plantas medicinales, preparación de jarabes, ungüentos, tisanas.
Estimulación de estilos de vida responsables con el planeta.
Conservación productos de la tierra,**

**Psicología cuántica, 4º Camino,
Talleres para la estimulación sentidos ordinarios y extraordinarios,
Transmisión de valores y creación de actitudes.
Medicinas alternativas, acupuntura, cráneo-sacral, metamórfico,
Jin Shin Jyutsu®, esteticismo ecológico.
Fisioterapeutas y drenaje linfático a cargo de profesionales calificados.**



**Naturópata
D. Sergio E. Acosta**

**Habitación para matrimonio, parejas, 3 literas con taquillas, piscina,
comedor bajo pinada en verano y comedor cubierto en invierno, jacuzzi, cocina vegetariana.**

**Ptda. Llano de San José, Políg. 3 - N° 146
03293 Elche (Alicante)**

**96 546 35 42 - 677 46 92 69
info@anamaya.eu - www.anamaya.eu**



INTERPRETANDO LOS SUEÑOS

Conocer su lenguaje simbólico brinda discernimiento, conocimiento e inspiración

Alicia Corell Senabre
CAC Psicólogas



Todas las personas soñamos cada noche alrededor de hora y media después de que el cuerpo ha descansado y se ha recuperado. Lo que suele ocurrir es que al despertar no recordamos el sueño por no tener conocimientos de cómo hacerlo.

El aprender a recordar e interpretar los sueños es la manera de unir la energía de la mente inconsciente con la mente consciente. Es un trabajo de integración personal.

Nuestra mente inconsciente está llena de pensamientos, sen-

timientos, sensaciones, deseos, necesidades, problemas no resueltos, etcétera, que pugnan por ser reconocidos y satisfechos.

Conocer el lenguaje simbólico del inconsciente a través de los sueños nos brinda discernimiento, conocimiento e inspiración. Aparecen para mostrarnos algo que aún no hemos captado plenamente, los sueños nos muestran como son las cosas en realidad, no cómo creemos o deseáramos que fuesen. No son ilusiones, al contrario, tratan de liberarnos de nuestras ilusiones.

Algunos psicólogos utilizan el

estudio de los sueños como una herramienta más en su labor terapéutica. En nuestros grupos -como psicólogas aparte de terapia individual realizamos talleres de trabajo interior, habilidades sociales e iniciación a interpretación de sueños, entre otros- lo que se pretende es de forma lúdica y mediante la unión del grupo que cada integrante alcance un mayor conociendo personal.

Como todo viaje interior, éste es un viaje apasionante, instructivo, enriquecedor, divertido y lleno de sorpresas al cual os invito.

¡Buen viaje, soñadores! TM

Terapia individual y de grupo
cacpsicologas@gmail.com

CAC
PSICÓLOGAS

Los talleres de febrero son:

- * Taller de Sueños
- * Taller de Habilidades Sociales
- * Taller de Trabajo Interior

Los cuales darán comienzo una vez cubierto el número de plazas. Horario a concertar.

620300295 677518387 637965674
C. Gómez A. Corell C. Zabala

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



SINTAGMA
FORMACIÓN 2009



EXPERTO UNIVERSITARIO

- ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN



TITULADO SUPERIOR EUROPEO

- NATUROPATÍA
- OSTEOPATÍA
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA



EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

- QUIROMASAJE
- HERBODIETÉTICA
- HOMEOPATÍA
- REFLEXOLOGÍA
- DRENAJE LINFÁTICO
- IRIDOLOGÍA
- TUI-NA

TÍTULO OFICIAL



- INSTRUCTOR DE TAICHI-CHIKUNG
- CINTURÓN NEGRO (SHODAN) DE AIKIDO

ESCUELASINTAGMA

C/ Padre Rico, 8, 10, 11. 46008 VALENCIA - Tel. 96 385 9444

correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

EMT : a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

metro : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

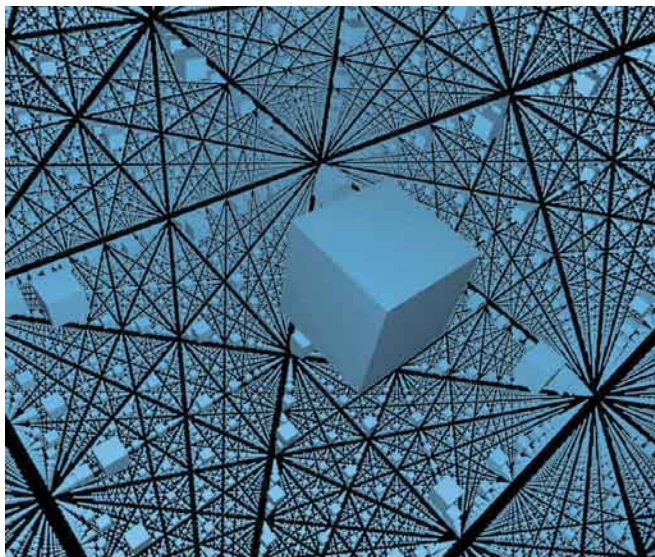


SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Atención de lo espiritual, a partir de una concepción holística

Gloria Mauriz

Sanadora espiritual,
miembro de Fountain
International



La Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió en 1998 añadir la palabra espiritual a la definición de salud. "La salud es un estado dinámico de bienestar físico, mental y espiritual y, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia".

El ser humano es mucho más que únicamente una colección de moléculas con interacciones electroquímicas.

Cada día más existe un concepto creciente en la medicina convencional de que la medicina ha de ser holística.

Al utilizar el método arquetípico vemos el estado espiritual y demás aspectos sutiles de la persona, ya que la causa de la enfer-

medad puede estar en lo sutil de la persona. La sanación espiritual por arquetipos permite no sólo hacer desaparecer una enfermedad física, sino también cambiar la conciencia de la persona, que experimenta un cambio muy positivo en su vida, siendo más feliz, teniendo más paz interior y más percepción espiritual.

Hace 17 años empecé a caminar en el mundo de los arquetipos para la sanación, de la mano de Colin Bloy. Tras largos años de estudio, práctica e investigación, puedo afirmar que la sanación espiritual es hoy en día mucho más que una terapia; de alguna manera, es lo que va a transformar nuestra especie. Me refiero a la mutación del Homo Sapiens a

Homo Amans.

El efecto morfogenético propone que si el dos por ciento de los humanos ejercitan, por ejemplo, el amor incondicional, éste se comunica al resto de la especie por dicho efecto morfogenético; es decir, se comunica a la conciencia colectiva de la humanidad. Lograr cambiar ese dos por ciento de la humanidad no es un sueño imposible, no es un camino quijotesco. Es algo muy real.

Este hecho demostrable me da gran satisfacción porque indica que no estamos impotentes frente al futuro, que cualquier persona puede poner de su parte en esta operación, con su amor, con sus visualizaciones y con más ejercicios de esta índole. TM

AFRIC ART®



Artículos de regalo, bisutería, minerales

14 Febrero San Valentin

Obsequia:

Collares, pulseras, anillos, pendientes, de diferentes minerales, de ámbar, y de cristal de Swarovski, además de figuras, mascararas africanas y Minerales



Regala con amor nuestras terapias:

Medición del Campo energético

Sanación por Arquetipos, Reiki, Radionica, Radiestesia, Reflexoterapia. Sanación Atlante.

Afric Art - Caballeros, 11 (Junto Generalitat) - 46001 Valencia

Tel: 96 392 60 81 - e-mail: african@africartespai.com

www.africartespai.com



AFRIC ART®
ANILLO ATLANTE



AFRIC ART®

Piedras-semipreciosas.com®

MASAJE AYURVEDA

*Tradicional
técnica que
regulariza
las funciones
físicas
y psíquicas*



Un masaje ayurveda es una auténtica "cura energética" que regulariza las funciones físicas y psíquicas, restableciendo el bienestar.

Con el masaje se restablece la armónica circulación del "prana" (la energía vital) por todo el organismo, mientras que el aceite esencial penetra a través de la piel y la vuelve más sedosa, lisa y luminosa: una "cura de belleza" que confiere

un aspecto joven y dinámico.

La terapia del masaje es el auténtico corazón del sistema de curas ayurvédicas: ayuda a superar momentos de fatiga, estrés o depresión. Tonifica la energía vital y los tejidos nerviosos y musculares, modera el proceso de envejecimiento y acelera la eliminación de productos de desecho y toxinas.

Además estimula y favorece la circulación y el retorno venoso, retro trayendo las consecuencias de cuadros circulatorios tales como ce-

lulitis, várices, arañitas, etcétera; alivia la sensación de dolor y pesadez de las piernas, logrando un efecto sedante y relajante sumamente placentero.

También promueve el vigor físico y la vitalidad, facilita los procesos metabólicos y es útil para aliviar dolores de cabeza, mareos y problemas visuales.

El masaje se efectúa siempre con aceites específicos elegidos en función de las exigencias de cada persona. TM



Viajeros y Magos

Una fábula budista en el corazón del Himalaya



En DVD la primera película rodada en el remoto reino de Bután, dirigida por el director de "La Copa", Khyentse Norbu.

YA A LA VENTA EN LAS PRINCIPALES TIENDAS

**Trabaja ya
(te regalamos
la camilla)**



**Consúltanos por ésta
y otras promociones
que te ofrecemos.**

CURSOS
enero/febrero/marzo
2009

Empieza o completa
tu formación con
la amplia variedad
de cursos que
te ofrecemos:

- **QUIROMASAJE**, terapias manuales y reflejas: quiromasaje, reflexología, drenaje linfático, vendaje funcional y neuromuscular, masaje on site, normalización por movimiento articular, ayurveda, primeros auxilios, técnicas metamórficas, EFT, hidroterapia y fangoterapia, dirección y gestión de spas y balnearios, masaje geotermal, lifting japonés, especial anticelulítico.
- **OSTEOPATÍA** y técnicas de reeducación postural: disección real de cadáveres, fascioterapia, yoga facial.
- **Medicina tradicional china (MTC)** y terapias orientales: shiatsu, masaje tailandés, tuina, auriculopuntura, moxibustión y ventosas.
- **Naturopatía**, técnicas energéticas y crecimiento personal: aromaterapia, herbodietética y nutrición, flores de Bach, reiki, sanación pránica, psicología aplicada, coaching y kinesiología (autoayuda para el estrés y el dolor).

CRISTALES, ENTRE CIELO Y TIERRA

Cualidades sanadoras que se identifican con la naturaleza femenina

Nina Llinares



Los atributos, usos y aplicaciones de los cristales de sanación no están restringidos exclusivamente a las mujeres, sin embargo, para las tradiciones celta, chamánica, holística y de preferencia en general, sobre todo para la mujer de hoy en día que está a favor de las terapias vibracionales, hay un hilo conductor coincidente en cuanto a las tendencias a la hora de elegir un cristal personal o los minerales que formarán parte de un tratamiento cristaloterapéutico efectivo.

Esta es una de esas verdades que por muchas coincidencias y testimonios personales sólo llega a ser verdad cuando una mujer o un hombre experimentan por sí

mismo y en sí mismo la maravilla de vibración que poseen los minerales considerados de sanación.

Si observamos las personas que acuden a una tienda de minerales, o a una feria de minerales o en los cursos de terapias alternativas y de crecimiento personal, vemos que la mayoría son, somos, mujeres... quizá sea porque el despertar de la conciencia de este femenino planeta es de naturaleza femenina, como la sanación misma. Además, y en este sentido, tenemos que tener muy en cuenta que nuestra naturaleza de mujer es trina y los minerales especiales de sanación para mujeres se caracterizan precisamente por su aportación vibracional trina: a nuestro cuerpo, mente y alma. En

cada una de nosotras vive eternamente una niña, una adulta y una mujer de sabiduría. O si lo prefieres: cada mujer es en sí misma la inocencia, la sensualidad y la experiencia. Y si quieres definirlo de una tercera manera: cada mujer es para siempre capaz de amar, capaz de resurgir de sus propias cenizas y capaz de saber curar a todos y a todo lo que ama.

Las mujeres, como los cristales de sanación, somos el puente que une el cielo con la tierra, capaces de ser arco iris de luz que unen con su magia y color la fuerza y la alegría antes, durante y después de cualquier adversidad; somos aves fénix por naturaleza, como la vida, como la luz, como el agua, como la providencia, como la magia, como

la eternidad y como la tierra, nuestra bendita madre.

Todas las personas que se sienten atraídas por los cristales de sanación, más allá de su sexo o de su edad, tenemos la sensación y la experiencia de que los cristales nos ayudan a alumbrar lo mejor que cada uno lleva en su interior para seguir dándole por siempre luz a esta nuestra realidad cotidiana.

Cómo sanan los cristales

Por su capacidad armonizadora, energéticamente, la vibración que emiten los minerales, sobre todo los de la familia del cuarzo, ejerce un beneficioso efecto corrector, armonizador de la frecuencia energética personal.

Somos energía y resonamos con los cristales, sobre todo porque en nuestro cuerpo físico la presencia de la sílice está presente en nuestro organismo. Además de la composición química de los minerales de sanación, está también la vibración cromática a la hora de ejercer una vibración determinada por su color y que se corresponde con las cualidades cromoterapéuticas. Por ejemplo, los minerales rojos aportan vitalidad, los violeta alegría y protección, los amarillo-dorados regeneración, los azules calma, los verdes renuevan y tranquilizan, los rosados armonizan...

Las propiedades de los cristales de sanación son curadoras porque son transformadoras. Nos transfor-

man poco a poco, en la medida en que permitimos que su frecuencia vibracional armonice nuestros centros vitales, en la medida en que permitimos interactuar con su vibración y para ello, además de llevar nuestro mineral favorito como colgante, también es conveniente tener uno de igual cualidad y de mayor tamaño debajo de la almohada y/o tener una pieza más, por ejemplo en canto rodado o en gema, dentro de la botella de agua mineral de la que bebemos con frecuencia durante el día.

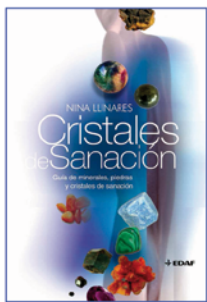
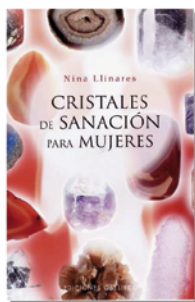
Según mi experiencia, el mineral más sanador es el que cada uno elige intuitivamente ya que en este sentido se trata de una cuestión que va más allá de la preferencia estética: unas personas nos sentimos atraídas por las amatistas, otras por el cuarzo rosa, otra por el cristal de cuarzo... Además, al relacionarnos con los minerales sanadores, nos vamos dando cuenta de que uno nos tranquiliza, otro nos da energía, otro nos permite concentrarnos mejor cuando estudiamos, otro nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima, es decir que los minerales también pueden ser "cristales de compañía".

Todos me apasionan, pero preferentemente tengo debilidad por las amatistas, los ópalos, los berilos y las turmalinas, de los que prometo contar muchas cosas más próximamente. TM

www.ninallinares.net

CURSO - TALLER de PRACTICAS CRISTALOTERAPIA

VALENCIA



FORMACION PROFESIONAL ALTERNATIVA EN CRISTALOTERAPIA
PRACTICAS PRESENCIALES BASADA EN LOS LIBROS DE NINA:

- CRISTALES DE SANACION
- CRISTALES DE SANACION PARA MUJERS
- MAESTRIAS DE LOS CUARZOS

CURSOS MENSUALES DE OCTUBRE A JUNIO
CRISTALES PERSONALES
MEDITACION - PRACTICAS - TRATAMIENTOS
REIKI CON CRISTALES - ELIXIRES MINERALES



Nina Linares

RESERVA TU PLAZA EN: "ESCUELA ALTBENESTAR" C/ Roger de Lauria, 3 - Telf. 963 94 06 86 y 659 111 858

E-mail: ninallinares@hotmail.com Web: www.ninallinares.net

EXPERIENCIAS DEL NUEVO DESPERTAR

*Vivencias que
ofrece la EMF
Balancing
Technique®*

Ilda Cuevas
Maestra de
maestros EMF



Por mis antepasados, soy de la tradición chamánica mexicana tolteca que en Nahuátl quiere decir El Artesano de la Conciencia. Haciendo un poco de historia, el linaje tolteca tiene más de diez mil años de antigüedad y se considera un conocimiento sagrado. Los videntes de la tradición que sobrevivieron al diluvio universal empezaron a observar que el universo está lleno de campos electromagnéticos de energía, lo cual se guardaba como un secreto, así como la activación del famoso huevo de luz que es lo que hoy conocemos gracias a la EMF Balancing Technique® como Entramado de Calibración Universal, o contenedor, que en física cuántica recibe el nombre de Construcción Hiperespacial Dimensional.

Actualmente sabemos que todos nos desdoblamos conscientemente y nos sucede en modo constante, como lo hemos visto en la película "¿Y tú qué sabes? Se-

gún los mayas, somos hologramas multidimensionales y estamos rodeados de campos infinitos de conciencia que nos envuelven. Vamos cruzando las barreras y despertando al mundo invisible. Lo esencial es invisible para la conciencia.

Como también lo afirma la cábala, estamos a punto de concluir un ciclo de 26 mil años en el 2012 y poderes dormidos que hay en nosotros van despertando. Este final de era se encuentra marcado para el ser humano con el despertar de conciencia y la unión de la biología de nuestro cuerpo físico con el espíritu, para ascender a suprahumano, cuando el individuo tiene control de su cuerpo físico y de su espíritu. Se transformará, así, en homo ecológico y energético, quedando separado el trigo de la cizaña, como hablan las Escrituras.

En las grandes iniciaciones, antiguamente, el iniciado se salía de su cuerpo, hacía un viaje fantástico y regresaba con memorias. Actualmente lo estamos viviendo en Valencia, durante los cursos

de EMF Balancing Technique®.

Para Tere, cuyas amigas le habían hablando de esta técnica poderosa, las fases I y II la ayudaron a centrarse, destacando la importancia de equilibrar cabeza y corazón -como dice Peggy Phoneix Dubró, "pensar con el corazón y sentir con la cabeza"-, que es lo básico para hacerlo en nuestro cuerpo con el entramado, ya que todo está ahí por puro amor. Hay que despertar el corazón, el sentimiento de amor en uno mismo para gozar de lo que somos. Es en la segunda fase cuando se rompe con todo aquello de nuestro pasado que nos ancla: la culpa, el miedo, el odio, las historias kármicas. No se trata de negar el pasado ni de ocultarlo, sino de transformarlo, iluminarlo, traerlo hacia el presente desde el Amor, con el perdón, dando las gracias por lo que fue y que ahora me permite estar aquí en el ahora.

Durante la fase II, Tere comenta: "Sentí una voz, que al mismo tiempo era la suma de más voces, en mi oído izquierdo

y sólo pude descodificar un susurro extraño. Voces de muchas mujeres hablándome a la vez, aunque al principio pensé que se trataba de un móvil que estaba sonando, por la falta de un conocimiento anterior o experiencia previa que pudiera explicarme el sonido tan extraño, lejano, envolvente y frío, como la misma sensación en sí. Al acabar la sesión, Ilda me confirmó que estas mujeres eran encarnaciones de otras vidas, unas más viejas, otras demacradas. Una, con túnica blanca, abrazó a las demás compañeras y a Ilda, y llorando dio las gracias. Esta experiencia me ayudó a sentirme en paz- Todas aquellas mujeres venían a agradecerme que las hubiera "liberado" de todos los miedos, la culpa y porque ya no necesitaban esconderse. Doy las gracias por su presencia-regalo, por darme a llevar a cabo estas sesiones y por haberme perdonado todo el pasado, poniendo punto final al encarcelamiento autoimpuesto".

En la fase III continúa narrando Tere: "Siempre la recordaré porque cambió mi estar, mi sensación corporal, mi definición de lo que fui, me sentí completa. Mientras mi compañera me estaba dando la sesión, mi cuerpo comenzó a moverse fuertemente, las piernas, las cabeza, todo, veía luces de colores preciosos cuya luminosidad iba del verde dorado al azul plateado y tenían forma circular, círculos concéntricos de color platino y dorado que iban desde mi cabeza hasta mis pies. Mi compañera que me daba la sesión y yo no sabíamos lo que pasaba. Fue Ilda la que paró las convulsiones y la que después me animó a que no reprimiera ninguna de las emociones que me venían. Por pudor intenté aguantar el llanto, pero con el abrazo que me dio Ilda salió desde lo más profundo de mi ser un

sollozo hondo, antiguo, que no parecía de aquí y por un momento pensé que me iba a partir en dos". Las otras personas estaban impresionadas, pero les comenté que no pasaba nada, era normal, parte del desbloqueo para que pueda sentir su espíritu.

Por su parte, Llanos en fase IV empezó a tener registros en su cuerpo. En un momento durante la sesión empezó a sentir que el corazón le latía aceleradamente, tan fuerte que se decía a sí misma que no pasaba nada y que viviera la experiencia. Tuvo un parpadeo intenso en sus ojos todo el tiempo, luego sintió que el tórax

se elevaba y una luz enorme la iluminó. Al terminar se sintió muy relajada, renovada y en paz.

Los sucesos citados demuestran claramente la sanación espontánea que han tenido estas mujeres y una reconexión con su Ser, así como una gran iniciación por el salto que han dado en su camino espiritual. En estos momentos, tanto Tere como Llanos se sienten más felices y más vivas, agradecidas por la experiencia desde el amor y sin riesgos. Con amor. TM

Para saber más ampliamente sus historias las puedes encontrar en la web www.energiadorada.com.



KRYSTALLOS

MINERALES

VENTA MAYOR Y PUBLICO



VEN A DESCUBRIR LA MAGIA DE LOS MINERALES

C/Periodista Llorente, 14 bajo 46009 VALENCIA
(detrás Escuela Oficial Idiomas)

krystallos@telefonica.net www.krystallos.es

Tel. 96 347 38 16 / 647 791 497



EMF BALANCING TECHNIQUE® HONRANDO A LA HUMANIDAD

**TALLER VIVE LA EXPERIENCIA
"THE LATTICE" (EI ENTRAMADO)**

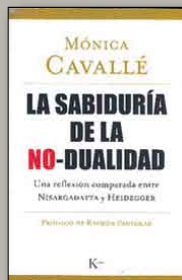
Valencia: 28 de febrero y 1 de marzo 2009

**Alicante: Centro Asha,
21 y 22 de febrero 2009**

**Formación continúa para Profesionales y Maestros de la EMF.
Concertar cita al 963 257 651**

Ilda Cuevas,
Maestra de Maestros de la EMF Balancing Technique®,
Sanadora Natural, chamánica

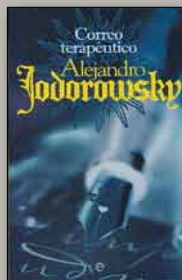
www.energiadorada.com



La sabiduría de la no dualidad

Mónica Cavallé Cruzsaan Kairós

Este libro llena un vacío inexcusable en la bibliografía filosófica contemporánea y sienta las bases para superar el actual punto muerto de la filosofía occidental, para generar el inaplazable diálogo intercultural.



Correo terapéutico Alejandro Jodorowsky La Esfera de los Libros

El autor responde a quien se siente frustrado, ansioso o cansado y busca un equilibrio consigo mismo y con su pasado: porque la respuesta siempre está dentro de nosotros y el gesto mágico la libera, permitiéndonos recuperar la conciencia.



Dioses interiores. Cómo identificar tu arquetipo

Laura Winckler Kier

Cómo conectarnos con ese poder para convertirnos en los héroes de nuestra vida. ¿Cuál es tu dios? La autora acerca un interesante test para averiguarlo y un sinfín de ejemplos históricos.



El camino de lo pequeño Michael Gellert Los Libros del Comienzo

La felicidad está en lo pequeño, en la celebración de los preciosos regalos de la vida ordinaria y en la experimentación de lo sagrado en todos los aspectos de la vida. Una alternativa viable al pensamiento fatuo responsable de muchos de problemas personales y globales.

CURSOS AFRIC ART FEBRERO 2009.

Día 7, Curso Arquetipos 1º nivel, por Gloria Mauriz.
Día 14, taller "El anillo atlante" y "La cámara Kirlian", por José Miguel Arguix
Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico, Arquetipos, Meditación, Moxibustión, Radiónica, Radiestesia, Reflexología, Reiki, Sanación Atlante, Flores de Bach.
Más información, C/ Caballeros, 11, 46001, Valencia, Telf. 963 92 60 81, email: africart@africartespai.com www.africartespai.com

MASAJE AYURVEDA.

Inicio 7 y 8 de marzo.
Si te animas apúntate en Quirosoma, C/ Troya 1, pta. 1, Valencia, junto a la plaza España, 963 941 644.

DHARMA ANANDA.

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

TERAPEUTA FLORAL.

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

CONSULTORAS DE FENG-SHUI.

Cursos y consultas de Feng - Shui en Valencia, Castellón, Alicante y resto de España.
Escuela Europea de Feng - Shui, Ana Luz Jacinto, 667 400 156, y María José Bonet, 655 880 900.

Escaparate

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

GABINETE AMANECER.

Terapias y masajes. Programas de Desarrollo Individual PDI Rebirthing. Vivation. Tantra. Chamanismo. Terapia con niños y adolescente. Terapia sexual, de pareja y comunicación. Terapia individual y familiar. Masaje Metamórfico. MSG. Reflexología Podal. Quiromasaje. Orientación escolar y profesional. Asesoramiento a pequeñas y medianas empresas. Calle Maestro Palau, 10, pta.12, 46008 Valencia (España), móvil 620 68 90 38. www.gabineteamanecer.com evamaria@gabineteamanecer.com

ZENTRAME.

Centro de Medicina y Psicología Integral.
Próximo taller de Teatro Terapéutico.
Tel. 961 187 814.
Puerto de Sagunto.

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.

CURSO "EL CHAMÁN INTERIOR".

Del 28 de febrero al 1 de marzo, Reconstrucción del diseño energético, complementario para terapeutas, psicólogos de enfoques energéticos, transpersonales, gestalt, consteladores, entre otros. Imparte José M. Chica (El Taller del Hábitat). Informes, Mar de la Fuente, 626 666 103, info@mardelafuente.com

TALLER DE COMUNICACIÓN EN LA SIERRA DE PRADES.

4 y 5 abril 2009.
Sierra de Prades, Tarragona. Trabajaremos los campos en los que importa comunicar mejor y con mayor eficacia, venta y dirección de un equipo humano. Mejora las capacidades relacionales, así como iniciar procesos de cambios personales duraderos y profundos. Reservas: mañanas, 678 317 369, tardes: 616 035 570. dosalasdeluz@hotmail.com www.dosalasdeluz.es

CURSO-TALLER DE CRISTALOTERAPIA.

En la Escuela Alt Benestar, C/ Roger de Lauria, 3 por Nina Llinares, el sábado 14 de febrero, de 10 a 20 (jornada completa). Reserva de plaza: 963 94 06 86.

"TERAPIA REGRESIVA"

Línea Brian Weiss. Regresar al pasado para comprender y modificar el presente. Sesiones individuales en zona centro Valencia. Petición cita en teléfono 627 456 238. Psicóloga y psicoterapeuta.

ANSIEDAD - DEPRESIÓN - ADICCIONES.

Fobias, estrés. Naturopatía, P.N.L, hipnosis. En Vila-real y Valencia. Teléfono: 616 035 570 - 964 53 7167, dosalasdeluz@hotmail.com www.dosalasdeluz.es

CURSOS DE SANACIÓN POR ARQUETIPOS.

Técnica basada en los estudios de Carl G. Jung, Emma Kunz y Colin Bloy. Clases semanales. Cursos fines de semana. Impartidos por Gloria Mauriz. Instructora diplomada por A.E.S.E. Tlf. 661 16 60 28 - 686 19 96 30. e-mail: gloriamauriz@gmail.com

SALUD NATURAL.

Naturopatía, nutrición ortomolecular, Flores de Bach y de Saint Germain, control de estrés, Spagyria, Aura-soma. Raquel Cabo. C/ Franco Tormo, 11, pta. 17, Valencia. Tlf. 961 332 995, 606 106 876. info@raquelcabo.es, www.raquelcabo.es.

GOBINDE.

Sabado 7, cine fórum "Cortos asombrosos", con cena vegetariana incluida, precio: 8 euros, coordina este espacio Javier Sanmartín. Viernes 13, a las 20.30, concierto "Silencio interior" (cuencos de cuarzo y tibetanos), con Pepe Lanau, entrada 10 euros. Sábado 14, de 10 a 20, curso de sanación con cuencos de cuarzo y tibetanos, impartido por Pepe Lanau. Viernes 20, a las 20.15, master class con Siri Tapa, con música en directo con el grupo "Sangeet". C/ Pintor Salvador Abril, 31 derecha, Ruzafa, Valencia, Tel. 963 250 679, e-mail: info@gobinde.com

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

EN GOBINDE.

Los martes de entrada libre. El día 3, "Taller de sanación pránica", y el resto de martes, meditación, de 21 a 22. Informes, C/ Pintor Salvador Abril, 31, teléfonos 963 250 679 y 637 702 152, e-mail info@gobinde.com

ACTIVIDADES EN BRAHMA KUMARIS.

El ciclo de conferencias de este mes en Brahma Kumaris. C/ Isabel la Católica 19, incluye los siguientes temas: día 4, "El poder sanador del amor"; día 11, "Cuidar al ser de una manera integral"; día 18, "Descubrir tu propósito en la vida y avanzar de acuerdo a él", y día 25, "Ser flexibles y adaptarse a los cambios". Informes, teléfono 963 51 81 81, o a través del correo electrónico valencia@es.bkwsu.org.

DÍALOGA CON NOSOTROS.

Iniciativa de la Asociación Brahma Kumaris en Torrente. Profesionales de los pilares de la sociedad: educación, salud. Encuentro intergeneracional "Cómo viven los valores nuestros jóvenes". Lugar: Salón de actos de la Casa de la Cultura, C/ Sagra, Torrente.

Martes 17 de febrero, de 19.30 a 21.
Gema Andrés dialogará sobre "Cómo vivir los valores en el mundo de hoy."
Sobre esta actividad y otras programadas por esta asociación, más información a través de los teléfonos 961 56 68 28 y 963 51 81 81, e-mail: torrent@es.bkwsu.org, valencia@es.bkwsu.org

EN ALT BENESTAR.

Se inicia un ciclo de talleres gratuitos de bienestar del cuerpo y la mente a cargo del equipo de Alt Benestar. Para pasar un rato agradable y ayudar de forma terapéutica y divertida a sentirse mejor y a ser más positivos. El lunes 23 de febrero, a las 19.30, "Descubre la prosperidad en ti".
C/ Roger de Lauría, 3º, 1ª, Valencia, Tel. 963 940 686, www.altbenestar.com

PRESENTACIÓN DE TÚ MISMO.

El viernes 13 de enero, a las 19.30, en C/ San Vicente Mártir, 78, 3º, 3, Valencia, presentaremos el número del mes, con Nina Llinars como invitada especial, y se sortearán diversos regalos. La reunión será de acceso libre y gratuito.

TALLER DE AUTOESTIMA.

El primer jueves no festivo de cada mes, a las 18, se realizará un taller de autoestima, donde se tratarán temas relacionados con el desarrollo personal y las relaciones positivas con los demás. El tercer domingo de cada mes se hará una serie de itinerarios culturales y por la naturaleza. Información, teléfonos 657 39 17 36 y 653 17 21 08,
e-mail: sendaldaia@yahoo.es

MEDITACIONES GRUPALES.

En el Centro Elohim, C/ Cuba Nº 58, los miércoles, a la 20.30, se realiza un ciclo de meditaciones grupales para la elevación de la vibración planetaria. Entrada libre.



CLUB, TIENDA, AGENDA, FORO, CHAT, NOTICIAS, CONSULTAS...
Visita nuestra web
www.thesecret.es
o llámanos al
963 215 777

**Inciensos 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



Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

Valencia, 25 y 26 de abril 2009

La celebración de encontrarnos en un punto en común

Dinámicas corporales - Alimentación
Lecturas - Cine de consciencia
Terapias naturales - Procesos mentales
Consciencia Social

Hotel Solvasa Valencia · Av del Puerto, 129 Valencia 46022

Registro de stands: 963 127 949 - 963 366 228 - 963 824 171

organizan:

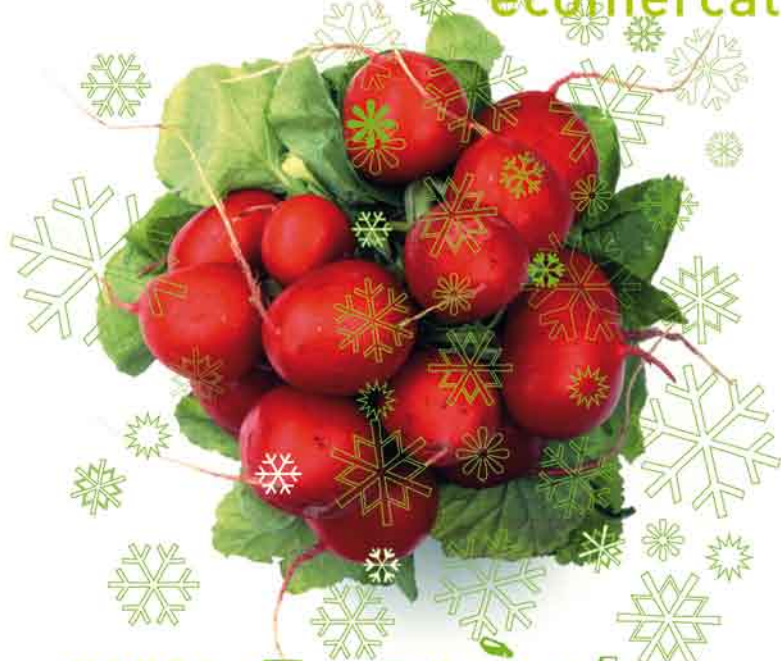


tú mismo





ecorganic
ecomercat



VIU ECOLOGIC CONSUM RESPONSABLE

Pans i cereals · llegums · fruites i verdures ecològiques · herbes · làctis vegetals i animals · llavors · cosmètica natural · macrobiòtica alimentació infantil · complementos vitamínics · algues · alimentació sense gluten remeis naturals · aliments sense sucre · tes ecològics llibres i revistes comerç just i molt més...



Vine amb bici... Tenim pàrquing de bicis
i descomptes especials