

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 46

enero
2011

www.tu-mismo.net

**LOS MILAGROS
DEL ALOE**

**CLAVES PARA
LA PRÁCTICA
DE YOGA**

**CONCIENCIA
Y CURACIÓN**

MOMENTO DE REINVENTARSE

LA FIBROMIALGIA LA LLEVÓ A UN CAMBIO TOTAL EN SU VIDA, TANTO QUE LOGRÓ UNA CURA ABSOLUTA Y AHORA ENTIENDE QUE SU MISIÓN ES COMUNICAR A LA SOCIEDAD CÓMO LO HIZO. EL TESTIMONIO DE M^a ÀNGELS MESTRE





esencial

Centro de Salud y Herbodietética

CONFERENCIA "QUÉ SON LOS ARQUETIPOS".

21 de enero, a las 19.

Previamente se hará una sanación con arquetipos.

Entrada gratuita.

Imparte: GLORIA MAURIZ.

CURSO DE EDUCACIÓN VISUAL.

MÉTODO BATES.

29 de enero, de 10 a 14.

Precio: 55 €.

Imparte: VICTORIA FLORES - GÓNGORA.

CLASES MENSUALES
DE YOGA, PILATES,
BIODANZA Y CHI KUNG
Primera clase de prueba gratuita
INFÓRMATE EN TIENDA

ALQUILER DE SALA
PARA ACTIVIDADES

TAMBIÉN PUEDES TOMAR SESIONES DE
REIKI, QUIROMASAJE, REFLEXOLOGÍA,
SANACIÓN POR ARQUETIPOS, TAROT,
TÉCNICAS DE ARIUN (TACTO CONSCIENTE)

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz

YOGA

HACIA LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

MARCEL PIERLET  (GURUBIR SINGH)

PROFESOR:
HATHA YOGA
FILOSOFÍA VEDANTA
KUNJALINI YOGA
MEDITACIÓN
HUMANISMO SANADOR

CENTROS DONDE IMPARTE
CLASES, TALLERES Y CHARLAS
• NOVAREA:
C/ CHIVA Nº 44
TEL: 963 825 438 - VALENCIA
• ADVAYA:
C/ CARCAGENTE Nº 32
TEL: 963 423 802 - VALENCIA

ENCUENTROS EN JARDÍN DE MAR • GILET

MÁS INFORMACIÓN
678 172 829 - GURUBIRSINGH@HOTMAIL.COM



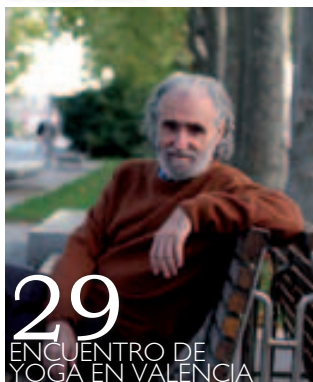
08

LOS MILAGROS
DEL ALOE



14

VIBRACIONES
SALUDABLES



29

ENCUENTRO DE
YOGA EN VALENCIA

bienestar

- 04** EL ARTE DE LA LONGEVIDAD.
06 LA RIGIDEZ PASA FACTURA.
10 EL CUIDADO INTERNO DE NUESTRO CUERPO.
12 CLAVES PARA LA PRÁCTICA DE YOGA.

entrevista

- 16** YO PUDE, TÚ PUEDES.

redes

- 20** PERMISO PARA VIVIR.

astrología

- 22** EL SIGNO DE LA PACIENCIA.

soma

- 24** OTRO PARADIGMA DE PENSAMIENTO.

la otra realidad

- 26** CONCIENCIA Y CURACIÓN.

tiempo libre **28.** agenda **28.** el escaparate **31.**

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
M^a Teresa Vidal, Miriam Lier, Siri Tapa, Toni Bustos,
Ana Pérez, Asociación Gen T Sana, Niqui Vives,
Esther Santano Orgaz

En Internet - www.tu-mismo.net
Ginés Santiago Álvarez Lier

Redes sociales
Gadiel Álvarez Lier

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

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

EL ARTE DE LA LONGEVIDAD

Aportes reequilibrantes del Jin Shin Jyutsu

**Asociación
Gen T Sana**



En el año 1900, Jiro Murai, sabio japonés perteneciente a una familia con una larga tradición médica y aquejado de una enfermedad terminal, lograba recuperar la salud realizando un retiro en la montaña y sirviéndose tan sólo de meditación, ayuno y la práctica sistemática de diferentes mudras (posturas energéticas con las manos). A raíz de esta experiencia límite, Murai desarrolló el Jin Shin Jyutsu (El Arte del Creador a través del hombre) como una poderosa herramienta que permite a la persona tomar conciencia de su cuerpo, conectar con su alma y recuperar el equilibrio perdido mediante algo tan sencillo y al alcance de todos como son las propias manos.

Hoy el Jin Shin Jyutsu se engloba dentro de las terapias que se basan en la existencia de una energía vital, considerada una manifestación de la energía universal que penetra en todo lo existente y representa la fuerza de la vida. Esta energía, que circula por todo el cuerpo en diversos niveles o profundidades, debería fluir libre, sin obstáculos, ya que su bloqueo puede generar tensiones que lleven a la des-

armonía y la enfermedad.

El Jin Shin Jyutsu considera que el cuerpo humano está recorrido por tres grandes canales energéticos y trabaja sobre ellos con las manos, suave pero firmemente, por encima de la ropa e incluso de la escayola. Para este arte terapéutico existe un flujo central principal, que discurre por un círculo oval y que desciende por la cara, cuello y esternón, la zona abdominal y el hueso púbico, para ascender por la columna, volver a pasar por encima de la cabeza y descender nuevamente; y otros dos grandes flujos denominados supervisores que nacen en la parte interior de las rodillas: el Supervisor Izquierdo, que controla todas las funciones del cuerpo del lado izquierdo y que está relacionado con el principio masculino, el tiempo, el pasado, la lógica y lo genético, y el Supervisor Derecho, que rige las funciones del lado derecho y que tiene que ver con el principio femenino, representando el espacio, el presente, la intuición y la regeneración.

Por último, los flujos mediadores diagonales unen y armonizan la parte izquierda del cuerpo con la derecha.

De la misma manera, el JSJ considera que la energía toma forma en el cuerpo a través de diferentes profun-

didades que van de la piel (1ª profundidad) a los huesos (5ª profundidad), relacionadas con las diferentes etapas vitales y órganos y que se pueden desequilibrar por emociones tales como la preocupación, el miedo, la cólera, la tristeza y el exceso de pretensión.

Por otra parte, identifica 26 cerraduras de seguridad (esferas energéticas de unos 15 cm. de diámetro repartidas por los canales mencionados) a través de las cuales puede liberarse la energía estancada o mejorar su flujo.

Cómo funciona

Imagínese un ser humano dentro de un marco compuesto por la energía y la materia. Si este marco se desestabiliza es obvio que el cuerpo físico estará afectado. Si el sistema energético está en armonía entonces la persona conduce una vida feliz, normal, libre de enfermedad. Si el sistema energético se alinea mal, el cuerpo físico comienza a sentir el efecto, conduciendo a los problemas de salud, a nivel emocional o mental.

El sistema energético se puede desarmonizar de muchas maneras: como herencia hereditaria, accidente o trauma, clima, dieta, forma de vida, en-

fermedad, actitudes de preocupación, miedo, cólera, tristeza e intentar ser lo que no somos.

El Jin Shin Jyutsu pone en orden el sistema de energía, normaliza el flujo de la energía y crea un camino para el despertar del conocimiento de la armonía completa dentro de uno mismo y del universo. La mayoría de la gente siente las ventajas inmediatamente y gozo mientras se ayuda a sí misma o recibe en calidad de pacientes. Se han dado casos que el paciente cuando recibe Jin Shin Jyutsu rememora hechos o situaciones pasadas que ocurrieron mucho tiempo atrás y siente la necesidad de hablarlo, llorar, reír o recordar en silencio... Esta manifestación evidente libera al receptor durante el tratamiento y equilibra el flujo de la energía, devolviéndole la armonía y alegría de vivir, rompiendo con los miedos y temores pasados, presentes y futuros.

Jin Shin Jyutsu armoniza al hombre trabajando sobre 26 cierres energéticos repartidos a lo largo del cuerpo,

tanto en la derecha como en la izquierda. De esta manera, si uno de estos cierres de ve afectado por una sobrecarga de energía proveniente de una actitud como la preocupación, tristeza, rabia o cólera, miedo y pretensión, se interrumpirá la armonía natural del fluir de la energía en el cuerpo, dando pie a los primeros síntomas a nivel de línea de cintura, línea de pecho, línea de cadera... y luego a la manifestación de la etiqueta (enfermedad). De modo que se convertirá en un proyecto para Jin Shin Jyutsu, que trabajará para armonizar con el uso de cierres, la aplicación y combinación de flujos trabajados con nuestras manos como únicas herramientas y haciendo uso de las yemas de los dedos o palmas de nuestras manos.

Técnica de autoayuda

El Jin Shin Jyutsu emplea muchos conceptos de la Medicina Tradicional China, pero los integra en un sistema

sencillo para que cada uno pueda mejorar su salud. Según Chaoki El Ahel, introductor y pionero del Jin Shin Jyutsu en España, "lo extraordinario de esta práctica oriental es que la persona tiene en sus manos todos los elementos necesarios para equilibrar su propio ser a todos los niveles: físico, mental e incluso espiritual; algo que le permite conocerse en profundidad, hacer frente a las emociones y problemas cotidianos, y elegir la armonía como su estado natural de vida".

Sus ejercicios de autoayuda no requieren de una preparación especial. Tan sólo hay que abrir la mente a los beneficios de su práctica, respirar de forma relajada, dejar que las manos y los dedos permanezcan por unos minutos en contacto con los puntos del cuerpo indicados y procurar realizar los ejercicios con cierta regularidad. Su práctica continua promueve además cambios en el estilo de vida, de modo que esas tensiones no vuelvan a instalarse. TM

III SEMINARIO - TALLER DE AUTOAYUDA

IMPARTIDO
POR EL PROFESOR
CHAOKI EL AHEL



CHAOKYS
JIN SHIN JYUTSU

22 Y 23 DE ENERO DE 2011



Se explicará el proceso de creación, formación y transformación de la energía. A partir de qué momento y por qué no nacemos perfectos, aprendiendo a reconocer las causas y los efectos de los bloqueos para tratarlos con una simplicidad sorprendente. El significado de los 26 cierres de seguridad de la energía, su ubicación en nuestro cuerpo y sus funciones. Los flujos de la trinidad. Prácticas por pequeños grupos varias veces al día. Dirigido a quienes les gustaría descubrir "a fondo" este arte, como también aquellos que deseen profundizar sus conocimientos como terapeutas y profesionales de la Salud.

Gen T Sana



INFORMACIÓN Y RESERVAS

<http://gentsana.scoom.com>

677 519 547

Asociación para el fomento de
la Salud y el Bienestar

LA RIGIDEZ PASA FACTURA

*El cuerpo siempre
nos dice la verdad*

Miriam Lier
Terapeuta floral

Cuando nos preguntamos a nosotros mismos por qué no cambiamos de actitud si reconocemos que nos hemos equivocado, y la respuesta es "no puedo", es allí donde comienza el problema; nos paralizamos y podemos observar nuestra propia inflexión.

Las articulaciones dan movilidad al ser humano. Cuando una articulación se paraliza, es señal que la persona está bloqueada, en lo físico y en lo emocional.

El cuerpo siempre nos dice la verdad. Algo muy frecuente es ver a personas que carecen de flexibilidad, están rígidas, anquilosadas en una actitud postural forzada.

Sabemos que en nuestra columna vertebral los discos tienen como misión dar movilidad y elasticidad al cuerpo. Si uno de ellos es pellizcado por una vértebra que ha sido exigida, nuestro físico se endurece y adoptamos una postura incorrecta, que con el tiempo afectará al resto del cuerpo.

Por medio de la quiropráctica, practicada por un profesional, se podrá corregir el daño físico y se puede dar al cuerpo la posibilidad de recuperar una posición natural. También las almas pueden bloquearse, como una articulación o una vértebra. Pero muchas veces nos cuesta animarnos a recibir esa sacudida sanadora por temor a sentir el crujido, que también nos indicará que se ha tenido éxito en la maniobra.

Tendremos que dejar de valernos de ese dolor físico u emocional, de esa señal que nos mantiene unidos a un recuerdo que de alguna manera inconsciente no queremos soltar.

Por esa circunstancia hay problemas de salud, referentes a irse de nuestras vidas. Así como nos asimos a los buenos recuerdos, hay una parte de nosotros que goza de alguna manera con ese sufrir. Cuesta reconocerlo, pero si observamos e intentamos ser objetivos,

amorosos y sobre todo justos con nosotros mismos, podremos ver esa cara oculta de nuestra personalidad.

Un caso

Recuerdo el caso de una señora que se aquejaba de un dolor punzante (así lo describía ella), como si tuviese cargando algo pesado sobre su espalda. En la zona del omóplato era donde más le dolía. Se sentía inútil e invalidada por esa molestia constante, no encontraba mucho sentido a su vida. Estaba desalentada. Había probado muchas medicinas que la aliviaban temporalmente, pero si dejaba de tomar los desinflamatorios, el dolor volvía, a veces con mayor intensidad.

Era evidente que además de una artrosis, natural por el desgaste normal que los años infligen al cuerpo, había algo más: su cuerpo reflejaba el dolor de su alma.

Se hizo más evidente cuando me comentó que durante años se había hecho cargo del cuidado y atención de sus padres, personas mayores que dependían de ella, y al morir ambos se sentía aún peor. No podía superar esa instancia de su vida, ni hacer cambios para estar mejor. No sólo estaba deprimida, se sentía paralizada. Ella quería sentirse bien, pero simplemente no podía cambiar su estado físico o mental.

Fórmula

En determinadas emergencias, cuando hay un fuerte componente de angustia y sufrimiento, por ejemplo la muerte de un ser querido, la fórmula Rescue Remedy, más la incorporación de Walnut y de Sweet Chestnut, permite aliviar al sufriente. Porque primero se debe lograr la armonía para luego recuperar el bienestar.

A partir de entonces iremos tratando puntualmente el problema específico. TM

miriamlier@gmail.com

AQUAURA



*Somos importadores directos de minerales.
Diseñamos tus ideas con las piedras.*

*Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427*

**GUILLÉN DE CASTRO, 17—
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)
Tel. 963 524 854**



NO TIENE POR QUÉ SOPORTAR MÁS...

Falta de energía / Fatiga, Pinzamientos
Dolores de Cabeza / Migrañas, Disminución
de movilidad en el cuello, Traumatismo cervical
Vértigo, mareos, Tensión / Dolor de hombros,
Adormecimiento u hormigueo en brazos,
manos o dedos, Dolor dorsal o lumbar
Dolor de pecho / Asma, Mala postura,
Dolor abdominal / Acidez, Ciática,
Dolor en la pierna, Problemas de rodillas,
Dolor articular, Adormecimiento u hormigueo
en muslos, piernas o pies, Estrés



**EVALUACIÓN
QUIROPRÁCTICA
GRATUITA**

**PÓNGASE EN MANOS EXPERTAS
CENTRO QUIROPRÁCTICO DE ROCAFORT**

ESTUDIO COMPUTERIZADO DE SU COLUMNA

Lo esperamos en
Plaza San Sebastián, 8 bajo
46111 ROCAFORT

**PIDA CITA AHORA MISMO,
PODRÍA CAMBIAR SU VIDA!**

**LLAME AL
TEL. 961 31 05 22**

LOS MILAGROS DEL ALOE

Desde Sevilla, el padre Romano Zago cuenta cómo descubrió la receta del aloe Arborecens, cuya fama ha trascendido en el mundo por su poder de curación de graves enfermedades



el sacerdote franciscano Romano Zago saltó a la fama cuando su receta de aloe Arborecens trascendió las fronteras de Passo Fundo (Río Grande do Sul, Brasil), donde vive, como consecuencia de los casos de curación que trascendieron públicamente. Sus viajes para dar conferencias en países como Portugal, Francia o Italia lo han traído hasta España, y desde Sevilla, donde presentó su libro "El aloe no es un fármaco, pero... ¡cura!" (Editorial Ituci Siglo XXI), TÚ MISMO mantuvo el siguiente diálogo.

-Padre, ¿cómo empezó esta historia suya con el aloe Arborecens?

-Pues después de una jornada de duro trabajo, en el momento del descanso para la cena, mientras sorbíamos mate varios hermanos menores juntos. Charlábamos sobre diversos temas, hasta que el padre Amo Rzekiel, el nuevo padre provincial,

nos dejó boquiabiertos tras la noticia de que el cáncer se podía sanar. Contaba que en la zona de chabolas de Río Grande había presenciado la cura de cáncer de personas sin recursos gracias a una receta sencilla, tan sencilla, que resultaba difícil de creer. De hecho, esta es una de las razones por las que las personas no la conocen o no creen en ella. Dicen: "Bah, no puede ser tan simple". Y nos habló de la receta: medio kilo de miel de abeja, dos hojas de aloe y tres o cuatro cucharadas de aguardiente. Se limpian las hojas con un paño húmedo, se quitan las espinas y cortamos las hojas en trozos. Se baten todos los ingredientes juntos y ¡listo! Yo estaba maravillado, muy interesado en conocer la receta. Hablamos sobre la injusticia de que no se difundiera hasta que sonó la campanilla para las vísperas, el rezo de la tarde. Sin embargo, yo había memorizado la receta y estaba decidido a difundirla, dentro de lo que pudiera.

-Hacer una fórmula como la que Ud. ha difundido requiere un proceso de ensayo - error, suponemos. ¿Puede contarnos cómo fue?

-Bueno, saber que aprendí la receta que puede sanar el cáncer en una ronda de mate, oralmente, puede invitar a pensarme ingenuo. Sobre todo porque la transmisión oral puede dar lugar a malas interpretaciones por no recordar exactamente las pautas dichas. El caso es que la receta que yo memoricé, ha sanado y ha ayudado a muchas personas en sus pesares, no sólo del cuerpo físico. Cuando conocí la receta, teniendo en cuenta los inconvenientes de una memoria que podía no ser exacta, estuve investigando e informándome sobre el tema, y encontré varios libros en los que se hablaba de la receta, con leves modificaciones. La que yo había estado probando, funcionaba a la perfección, no tenía razones para cambiarla. Sin embargo, las circunstancias me empujaron

a vencer la resistencia que tenía a cambiar la fórmula, resistencia basada en la poca experiencia en el tema y a desinformaciones que, con el tiempo, he ido logrando disipar, llegando a tener una visión clara acerca de la receta y de su uso. Si al principio era inflexible con respecto a la fórmula, ahora la experiencia me ha demostrado que no es necesaria esa inflexibilidad, que la receta se puede adaptar a las necesidades de la persona, siempre que se pueda mantener los ingredientes básicos, si las circunstancias lo permiten. Las cantidades se pueden variar. Hubo un caso de una persona ex alcohólica, que tenía miedo de tomar la receta con el alcohol. ¡No importa! ¡Lo importante es que tome el aloe! Aunque la receta sea menos potente a causa de la ausencia de uno de los ingredientes, vale más la pena esto, que correr el riesgo de caer en la antigua situación de alcoholismo.

Cada persona que ha conocido la receta, ha introducido las modificaciones que ha creído convenientes, en relación a sus circunstancias. Es buena la experimentación, el método de ensayo-error, es justo lo que ha hecho la receta flexible, movable, adaptable. Está viva, y se puede utilizar en función de la persona que lo tome. Por ejemplo, a los enfermos de hígado no les gusta el dulce, causa cierto rechazo. Pues nada, se reduce o se elimina la miel de la receta. Es más importante tomar el aloe que no tomarlo, aunque esto suponga que uno de los ingredientes no esté presente en la receta.

-¿En algún momento se le ocurrió que su trabajo, en este aspecto, trascendería de tal forma, como lo ha conseguido?

-No, no, no... nunca. Nunca imaginé que tendría repercusiones a nivel mundial.

-¿Qué ha sucedido con la comunidad científica, llámense médicos, investigadores, frente a su propuesta de curarse con esta planta?

-Todos los investigadores que han estudiado el aloe *Arborescens* están de acuerdo en que la planta contiene principio activo contra el cáncer. No se ha demostrado lo contrario. Y, en mi experiencia, todo ha fluido a favor del aloe.

-¿Y con la Iglesia?

-¡Ningún problema! Yo no he tenido que pedir permiso al obispo, a la comunidad, a nadie. He realizado esta tarea de divulgación por iniciativa propia, y no he encontrado resistencia por parte de la Iglesia.

-De todos los casos que conoce de primera mano, ¿cuál es el que más le ha llamado la atención?

-Siempre han sido los casos de enfermedad en niños los que más profundamente me han tocado. Siempre.

-Con relación a posibles efectos

adversos en los riñones, ¿qué responde a quienes dudan o consultan por esta razón?

-La receta no tiene efectos colaterales.

-¿Conoce al doctor Ryke Hamer, y en tal caso, qué opina de su nueva medicina, como se llama actualmente?

-Sí, le conozco. Leí su libro "Gracias, Doctor Hammer", y su medicina me parece magnífica, muy buena, muy buena.

-¿Esta fama alcanzada le ha puesto en un camino de continuar con algún otro proyecto vinculado a la salud?

-No. Sólo la receta con el aloe *Arborescens*.

-Finalmente, ¿tiene algún otro "secreto" para vivir con mayor bienestar, lejos de las enfermedades o dolencias?

-Sólo tomar el aloe. Y es importante saber que somos lo que comemos. La alimentación es una base muy importante para la salud. Es mejor comer sano, y no abusar de nada. El vino, un vaso, es bueno. Si me bebo dos garrafas... TM

Información adicional en
<http://aarborescens.blogspot.es>

SABIDURÍA
 ATLANTE
TERAPIAS NATURALES

AROLO TIFAR
SANACIÓN ESPIRITUAL ACTIVA
CIRUGÍA ENERGÉTICA
REIKI
MEDICINA CHAKRAL
CARTAS OH

amparo.sancho@hotmail.com

tel. 650 98 21 40

Fortalece tus defensas naturalmente



Echinacea: aumenta las defensas naturalmente, ideal para evitar contagios.

Narosan: sirope multivitáminico en sus variedades Arándanos, Naranja, Red Berry y Tropic.

Jarabe de Pino: combate y reduce los síntomas y consecuencias de la gripe y resfriados (tos, estornudos, garganta irritada, bajas defensas).

Swissnaturin  Calidad Suiza en productos naturales

INFORMACIÓN Y PEDIDOS
consultora Miriam Lleras
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

EL CUIDADO INTERNO DE NUESTRO CUERPO

Descubre los beneficios del Quiromasaje



Mª Teresa Vidal

Directora de la Escuela
Alt Benestar

el Quiromasaje es una terapia, basada en técnicas alemanas, suizas y orientales, en la cual se le da primacía a la acción y efecto de las manos, sin intervención de aparatos. Dicho sea de paso, este nombre y esta técnica fueron creados por el Dr. Vicente Lino Ferrándiz, cuyo heredero de su Escuela y Clínica es el actual director de la Escuela de Masaje Manual en Barcelona, el Dr. Jordi Sagrera Ferrándiz.

Unión de técnica y sensibilidad, donde se va más allá que masajear simplemente un músculo, como hace un simple masaje, el Quiromasaje trabaja beneficiando el cuerpo y la mente.

Sabido es que a través de la mente somatizamos la mayoría de enfermedades, por tanto de ahí la importancia de tener una mente lo más sana y relajada posible, cosa que logra la técnica del Quiromasaje y en muchas ocasiones aquello que estamos a punto de somatizar no llega a aparecer. Por eso es tan importante cuidar nuestro cuerpo, no sólo cuando ya han aparecido las dolencias, sino previniéndolas.

Al no haber sido educados en el cuidado de nuestro cuerpo, la falta de información hace que estemos más

pendientes de nuestro aspecto exterior, olvidando la importancia de nuestro interior, ya que si nos cuidamos adecuadamente, liberándolo de tensiones, contracturas, cefaleas, piernas cansadas etcétera, al estar bien interiormente, reflejaremos en nuestro exterior un aspecto sano, saludable y agradable.

Con el Quiromasaje se consiguen otros efectos y beneficios:

- El estrés y las tensiones se aplacan.
- Libera la tensión superficial de la piel.
- Estimula el sistema nervioso.
- Disminuye el cansancio físico y mental.
- Aumenta la velocidad y fuerza del aporte sanguíneo, forzando el arrastre de células muertas y productos de desecho.
- Inhibe las tensiones y favorece la contractilidad muscular.
- Ayuda a estimular, alimentar y reforzar los músculos.
- Resulta sedante y muy relajante.

Tu bienestar es lo más importante, aprende a cuidarte. TM

Más información en www.altbenestar.com

MATRÍCULA ABIERTA
Reserva tu plaza YA!!

Alt Benestar

*Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales*

**BOLSA DE
TRABAJO**

**FACILIDADES
DE PAGO**

CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS

PROFESIONES CON DEMANDA Y FUTURO
¡NUNCA TE FALTARÁ EL TRABAJO!
DIRECTO, FACIL Y AGIL

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, Técnicas Avanzadas,
Masaje Deportivo, Acupuntura, Crenaje Linfático, Reflexología, R.M.A.,
Shiatsu, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach,
Crisálidoterapia, Aromaterapia Egipcia, Crecimiento Personal, otros...

Llama ahora al 96 394 06 86

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002

A 3 minutos de Ronda, frente Auto.

www.altbenestar.com info@altbenestar.com

CLAVES PARA LA PRÁCTICA DE YOGA

Equilibrio entre firmeza y flexibilidad, estabilidad y movimiento, esfuerzo y comodidad

Siri Tapa

Formadora de Yoga
Gobinde



Para que una ásana o kriya pueda desplegar sus beneficios hemos de encontrar, tanto en el cuerpo como en la mente, el equilibrio entre firmeza y flexibilidad, entre estabilidad y movimiento, entre esfuerzo y comodidad. Es lo que llamamos sthira-sukha. Para esto es importante desarrollar una conciencia corporal que nos permita conocer nuestro cuerpo y escuchar sus necesidades.

De esta manera podremos modular el esfuerzo para que sea el justo según nuestras posibilidades, aceptando las propias limitaciones con honestidad.

En Yoga aprendemos a evolucionar sin competir, ni con nosotros mismos ni con los demás. Es importante estar atento a la tentación de entrar en competencia, juicio, comparación y autoexigencia, para poder descartarla y dejarla ir. De esta manera podremos sentir con claridad el punto en el que estamos y nuestra energía se desplegará con la potencia necesaria en cada momento.

El secreto de la evolución no está en querer ir demasia-

do rápido en los logros, sino en la constancia al practicar.

No se trata de domar el cuerpo sino de comprenderlo, cuidarlo y desarrollarlo desde la vivencia de sus ritmos interiores.

Existe un "filo" en el que surge el desafío de una postura y en el que uno siente que ha llegado a una nueva frontera. En ese momento surgen en la mente dos caminos: seguir adelante forzando el cuerpo o subestimar nuestra capacidad de ir más allá y abandonar. Detrás de ambas opciones hay una tercera: ni exigir ni subestimar, dejar que aflore la fuerza del equilibrio.

Debes ser fiel a tu equilibrio en cada momento, cada día puede ser distinto, mantente atento para poder disfrutar de tu fuerza y tu flexibilidad sin violencia.

Cada ásana, dentro o fuera de una kriya, tiene una duración determinada. Una vez construida la ásana, el primer tramo de este tiempo (aproximadamente una cuarta parte o medio minuto) lo dedicamos a estabilizar conscientemente las pautas técnicas dadas. Una vez hecho esto, ponemos conciencia en la respiración y foco de

atención y nos entregamos a la experiencia de la ásana.

Prioridades

- Ser consciente de la raíz de la ásana, es decir, los puntos de apoyo en la tierra.
- Construir conscientemente la alineación de la columna a partir de la base de la postura, es decir, mantener la relación correcta entre pelvis, corazón y cabeza.
- Para esto, activar las cerraduras mulabandha y jalandara bandha a intensidad media, como sustento de la alineación de la columna.
- Ser consciente del punto del ombligo para anclarte a la tierra y proyectarte hacia el cielo.
- Dar un espacio de tiempo para realizar conscientemente la respiración dada para la ásana.
- En caso de que la ásana sea dinámica, chequear el movimiento en el propio cuerpo, intentando ser lo más fiel posible a los ángulos y rangos de movimiento dados.

En el transcurso de la ásana, es importante que ésta sea guiada desde el punto del ombligo y la respiración. Ambos elementos son la fuente de la energía que necesitamos para sustentar la

ásana. Para mantenerse presente durante la práctica, el foco de atención se estabiliza dirigiendo la mirada al entrecejo. A partir de allí, se puede situar la atención en la respiración, en el mantra sat nam (vibrándolo internamente), en el mantra que suena en la clase, en la postura misma y sus sensaciones (estiramientos, presiones y otras). De esta manera se evitan las divagaciones mentales y se saca mayor provecho de la ásana.

Para acabar, es importante que al deshacer la postura no haya movimientos precipitados o bruscos. Ambas acciones, construir y deshacer una ásana, son igual de importantes.

Si no te hallas cómodo ejecutando una postura puedes mantenerte meditando e imaginar que la estás haciendo. Así recibirás el beneficio energético de la ásana y del grupo.

Teniendo en cuenta estas pautas, con cada ásana podremos realmente ayudar a nuestro cuerpo (y mente) a satisfacer sus necesidades legítimas de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, movilizarse, inmovilizarse, flexibilizarse, fortalecerse, relajarse, tonificarse, afirmarse y expresarse.

Zambúlete en la secuencia energética de la kriya y experimentarás tu yo infinito. Pide cita si te interesa practicar con nosotros o alguna de nuestras formaciones, te atenderemos personalmente. TM

www.gobinde.com



Gobinde
Escuela de Vida Yóguica

Formaciones de
Profesores de Kundalini Yoga
y
Sat Nam Rasayan, Meditación
para la sanación

Clases semanales de YOGA de 6:30 a 22 h.
¡Prueba una semana!

Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152
VALENCIA (Ruzafa) www.gobinde.com - info@gobinde.com

VIBRACIONES SALUDABLES

*La terapia
con sonido
se fundamenta
en el principio
de resonancia*



Niqui Vives

Terapeuta de música
y sonido

El cuerpo humano, al igual que todo el universo, se encuentra en un estado de vibración, en mayor o menor frecuencia, y las manifestaciones de dichas vibraciones producen sensaciones y percepciones.

Nuestro cuerpo físico emite diferentes sonidos generados por los átomos que lo configuran, y que están en continuo movimiento emitiendo diferentes tipos de ondas. El ser humano representa un mundo de vibraciones interno y externo, desde el ritmo vital de los órganos (el más audible, el corazón), la respiración, la activi-

dad mental, las emociones, y cada capa sutil integrada en todo su ser.

Los efectos del sonido vienen estudiándose en Occidente desde los años 30, mientras que entre diversas culturas ancestrales es más que conocido el poder del sonido en el campo de la sanación.

Esta terapia energética se fundamenta en el principio de resonancia, haciendo referencia a que cada objeto tiene un índice vibratorio, y cuando se encuentra cerca de otro objeto, le provoca una vibración semejante a la que él mismo emite, devolviendo así el ritmo natural. Por ejemplo, si un hígado afectado por enfermedad, trauma,

etcétera, tenía anteriormente una frecuencia determinada, se le aplica un sonido de frecuencia igual o aproximada para que empatice con él y le devuelva, poco a poco, el ritmo de su frecuencia original.

Beneficios

Mentalmente, el sonido nos afecta de forma muy positiva; el intelecto no interviene normalmente en el proceso de la terapia. Esto ocurre porque se dirige, en primer lugar, a nuestro sistema nervioso central, que más tarde enviará toda la información al resto del cuerpo.

Es por ello que se entra en un

estado de absoluta relajación, lo cual nos ayudará a tratar trastornos como depresiones, obsesiones y dependencias.

Ello actuará directamente sobre nuestras emociones, devolviéndonos así altos niveles de conciencia para resolver miedos, dudas, falta de autoestima, confianza, inseguridad, etcétera. En la sensación de retorno del sonido, nos sentiremos completamente descansados y, a la vez, más despiertos.

En la parte física, se puede calmar el dolor de una parte determinada del cuerpo a través del masaje sonoro (cuencos, didgeridoo, monocordio), aunque será llevado a cabo sólo como terapia complementaria.

Los diapasones, en tanto, actuarán sobre el cuerpo físico de forma más completa. La frecuencia del diapason buscará restaurar la vibración o ritmo natural del órgano dañado, proporcionándole su mismo sonido para ir recobrando, poco a poco, el movimiento.

También nuestros chacras se benefician del sonido, dada su relación con cada glándula que conlleva los determinados órganos. Si, además, es potenciado con Reiki u otras terapias energéticas, el resultado final será formidable. TM

Formación de
Sat Nam Rasayan
SANACIÓN A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Gobinde  Yoga Valencia

**Inicio en
Febrero
Nivel 1 y 2**



Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152
VALENCIA www.gobinde.com - info@gobinde.com


kinergi.es
EQUILIBRI ENERGÈTIC

C/ Xàtiva, 4^a - Escalera derecha 1^a-1^a
46002-VALENCIA
Teléfono 96 206 26 99 / 657 832 347
mail: contacta@kinergi.es

1^{ra} FORMACIÓN EN VALENCIA **ESCUELA SUPERIOR DE FENG-SHUI CLÁSICO**
Avalada por la Asociación Española de Feng-Shui.
• Comienzo: enero • Diploma y carnet profesional.

1^{ra} FORMACIÓN EN VALENCIA **TERAPIA DEL SONIDO**
de enero a junio

TERAPIAS HOLÍSTICAS DE EQUILIBRIO ENERGÉTICO.

Todas nuestras terapias en www.kinergi.es

“YO PUDE, TÚ PUEDES”

María Àngels Mestre superó una enfermedad, la fibromialgia, que le sirvió para reinventarse y seguir con una vida plena de salud y proyectos de cambio personal. Actualmente difunde las estrategias que utilizó para que otros alcancen el mismo resultado y se conviertan en sus propios maestros

-¿Puedes definir, Àngels, tu trabajo de difusión acerca de una enfermedad como la fibromialgia?

-Es un testimonio que está diciendo a todo el mundo que la fibromialgia se puede curar, dando un mensaje de esperanza. ¿Por qué? Porque no soy la única y ni la última que se ha curado. Hay muchas personas antes que yo que lo han hecho y otras detrás de mí, camino a conseguirlo. He cumplido estrategias que no quise quedármelas para mí. Estaba tan contenta cuando lo superé que tenía la necesidad de comunicarlo. Si yo puedo, otros pueden lograrlo, como reza el título de mi libro. Sin embargo, no me considero un modelo porque cada caso de fibromialgia es diferente, cada persona es distinta, entonces podemos encontrar elementos comunes y otros que divergen, como los síntomas, por ejemplo.

-¿Qué significó para ti la noticia de que tenías esa enfermedad?

-El impacto fue brutal. Nunca había oído la palabra fibromialgia y fui a una conferencia en el Hospital Clínico de Barcelona para entender qué era. Vi un público desesperado, con mucho dolor, mucha rabia y muy enfadado. Dolor psicofísico, emocional, espiritual, de personas heridas y enojadísimas con el mundo, como yo... Es que te dicen que todos tus dolores “te los tienes que comer”, conformarte y convivir con tu dolor. Muy fuerte, ¿no?

-El diagnóstico de una enfermedad no tiene que ir necesariamente de la mano con el pronóstico.

-El dolor muscular no sale en ningún test de salud. Cuando los médicos ven a una persona que según las radiografías, los análisis y todas las pruebas está perfecta, pero se queja de que está muriéndose por lo terrible de su dolor, le dicen “vamos a apretar algunos puntos para ver si te duele”. Pero esa no es la fibromialgia, sino que se trata de un abanico de síntomas, como insomnio, dolor de cabeza, dolores musculares de pies a cabeza, problemas digestivos, circulatorios, de toda clase... No hay nada que funcione bien. La tristeza que te causa oír que es un mal crónico provoca un descenso en el nivel de neurotransmisores. Bajan la serotonina, encargada de darte ánimo, de estar contento; la melatonina, vinculada al sueño. Todo esto hace que se resienta el sistema inmunológico, y por lo tanto bacterias, virus, actúan afectándonos.

-Luego de escuchar esa conferencia, ¿qué pensaste?

-“No puede ser, se han equivocado, no estoy tan mal como estas personas y estoy mucho mejor”. Como no acepté lo que me estaba pasando, seguí trabajando como un muerto en vida. No tenía energía. Me echaba en el sofá después de comer y le pedía a mi marido “¿me arrancas?”, porque no tenía fuerza para hacerlo. Y pen-

DES"



Aurelio Álvarez Cortez

“No solamente es el cuerpo físico el que está enfermo, sino que hay razones psico-emocionales previas”, dice Mª Àngels.

saba si no se daba cuenta de que me sentía mal. Sin embargo, igualmente iba a trabajar al despacho. Empezó entonces el dolor, uno que es el más grave para un arquitecto: en la mano. Ya no podía agarrar bien el lápiz, y todo se complicó. Hasta que el dolor llegó al sacro-coxis; no podía estar más de diez minutos sentada. Fue la enfermedad la que me quitó del trabajo. Por fin me planteé que estaba enferma de fibromialgia, después de un año y tantos meses.

-¿En qué momento descubres que la fibromialgia en realidad es una enfermedad vinculada estrechamente con las emociones?

-Me empecé a dar cuenta de que era un conflicto interno, generado por mí, por mi manera de ser, mi personalidad. Por no saber gestionar los pensamientos y las emociones. Así que fui a una escuela de conocimiento, de orientación psicológica, donde me explicaron por qué había enfermado y empecé a hablar de emociones. Es por ello que yo defino a la fibromialgia como la enfermedad de las emociones contenidas, no expresadas. Aprendí que el pensamiento es una energía muy poderosa. Al tener un pensamiento, esta energía del vehículo mental dispara automáticamente una emoción. Si todo funciona bien, esta energía va al vehículo etérico, que a su vez lo transfiere al cuerpo físico para llevarlo a la acción. Por

Quién es

Nacida en Barcelona, Mª Àngels Mestre es arquitecta. Durante décadas trabajó en proyectos de edificios de viviendas y se especializó en proyectos de hoteles. En el 2000 enfermó de fibromialgia, cuyo diagnóstico la llevó a buscar otras vías de tratamiento, fuera de las convencionales, a pesar de haber sido criada en una familia de médicos. En la actualidad es conferenciante, asesora sobre alimentación macrobiótica y ha editado dos libros: “Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes” y “De la fibromialgia a la salud”. También ha participado en programas de radio y televisión para hablar de fibromialgia desde una nueva perspectiva.

Más información en www.mangelsmestre.com.

ejemplo, pienso que voy a cruzar la calle y esa energía se dirige a las piernas para ponerme en movimiento. En el caso de una persona con fibromialgia, lo que piensa y siente no le lleva a la acción, y la causa es una represión:

nunca hace lo que quiere hacer, sino lo que el entorno, según cree, espera que haga. Entonces surge una contradicción, no es coherente consigo misma. Eso me sucedía a mí.

-¿Cómo eran tus creencias, tu comportamiento, antes de la enfermedad?

-Había sido educada con mucha represión. Era la pequeña de cuatro hermanos a la que todos mandaban, con un padre muy autoritario. Luego me casé con un hombre al que también le gustaba mandar, y me acostumbé, me supe adaptar a pesar de que no siempre estaba de acuerdo con sus decisiones. Terminé trabajando con él, arquitecto como yo, que se convirtió en mi jefe, asumiendo un rol aceptado, del mundo masculino sobre el femenino. Pero tuve que reconocer la enfermedad, que me dijo "tu vida hasta ahora ha sido un error, basta, tienes que cambiar".

-Imagino que estabas muy enfadada e hiciste catarsis, rompiste cosas, "el velo se rasgó".

-Internamente he roto cosas, pero externamente todavía no. En aquel momento tuve una contractura en plena calle, al coger del suelo una bolsita con medicamentos que había comprado en una farmacia. Al levantarme, sentí como si algo se quebrara dentro de mí. Oí ¡crack! Pasaba justo un taxi y como no podía andar, subí, me llevó a casa. No recuerdo cómo llegué al dormitorio, pero cuando me eché sobre la cama ya no pude mover las piernas. Quedé paralizada. Vino mi marido, me transportaron en ambulancia al hospital, tomé unos medicamentos y pensé "¡uy!, mañana hay que trabajar". Estuve tres días sin mover las piernas y fue cuando puse la primera piedra del edificio de mis nuevas creencias: si la medicina alopática no puede hacer nada, existe otra. Acababa de fallecer mi hermana que no había tenido tiempo para recurrir a esa vía alternativa, pero yo ahora sí tenía tiempo. Y decidí probar con la medicina holística.

-¿Conocías algo de este otro campo de la salud?

-Pertenezco a una familia de médicos, padre, tío, hermano, y ese tema era desprestigiado. Veían curanderos con escaso rigor científico. Incluso yo misma no me creía nada de la acupuntura; por ejemplo, decía "no me la haré nunca". ¿Nunca? Rompí con todos los patrones familiares, sociales, culturales, que me impedían dar ese paso y fui a buscar a ciegos, porque no conocía a nadie. Primero consulté un homeópata, luego siguieron otros, también acupuntores...

-¿Qué estrategias utilizaste para la recuperación?

-Fui disminuyendo y sustituyendo la cantidad de pastillas que tomaba, yo era mi propio médico, experimentaba. Quitaba poco a poco los fármacos convencionales y los compensaba con nuevos elementos que incorporaba

como tratamiento. También cambié mi alimentación. ¡Es una maravilla la macrobiótica!, me da energía, bienestar. Además, como me dijeron que sobre todo no dejara la actividad física, fui probando: primero dejé el tenis, porque la raqueta salía disparada al no tener fuerza en las manos, y empecé con natación, pero me contracturaba la zona sacrolumbar, por lo cual me pasé al acuagym. Y como no podía terminar la clase porque me cansaba con este deporte, en mi opinión muy light, e incluso, como en las piscinas respiras el cloro y éste te fatiga, te marea, no es sano, finalmente lo dejé. Hasta que me di cuenta de que lo mejor es andar, que se ha convertido en mi deporte. Intento caminar generalmente una hora por día, si puedo, dos.

-Es evidente que cambió tu forma de pensar.

-La raíz de la enfermedad está en esa forma de pensar tan rígida, tan cuadrículada, como decimos los arquitectos. Cuando te das cuenta de que las cosas no funcionan y de que eres capaz de transformarlas, puedes pasar de la enfermedad a la salud. Si crees que no puedes dejar la leche hasta que te mueras, por ejemplo, estás equivocada. Si tu mente está abierta y escucha las razones de por qué la leche puede afectarte, tienes la oportunidad de superar la enfermedad. Y así cambié mis creencias: antes era muy estricta en lo religioso, después pasé a tener mi maestro interno. Puedes dirigir tu vida tú solo.

-¿Reconoces que lo que funciona para ti puede no ser útil para otro?

-¡Y tanto! Cada uno tiene su camino. Para mí fue romper con todo, lo único que no rompí fue la familia. Entendí muy bien que mi marido, mis hijos, eran mis maestros, me tocaba vivir con ellos para aprender a dirigir mi vida. Yo necesitaba a alguien que me dijera "vamos a hacer esto" para responder "no, porque yo no puedo". Evidentemente, así como cambié yo, también lo hizo mi familia. Éramos una familia tradicional, muy normalita, no había discusiones, y cuando enfermé, todo el mundo se peleó, como en una guerra. Al cambiar yo, al sanarme, todo se fue reestructurando, poniendo en las cosas en su sitio y finalmente cambiamos todos.

-¿En tu proceso el perdón fue otro tema importante?

-Sí. Todo lo que hay en nuestro pasado son lecciones de vida que nos ayudan en el proceso evolutivo para ir cambiando continuamente. Son como piedras para cruzar un río. Yo necesitaba todos estos conflictos para ser una nueva persona. Cuando voy sanando, me doy cuenta de que toda esta gente ha sido una herramienta para alcanzar la salud. Y esa herramienta se tiene que agradecer, no sólo perdonar, porque han sido la clave para poder avanzar. Cuando una persona se aísla en el odio, el resentimiento, internamente no puede sanar. Esos pensa-

mientos siempre van acompañados de un elemento bioquímico que termina dañándonos, incluso generando un cáncer. No hace falta hacer las paces en persona, sino internamente perdonar, reconciliarse y pasar página.

-¿Cómo vives tu presente?

-Mi misión en la vida no es volver a la arquitectura, luego de 30 años de profesión, puesto que he dado todo lo que he podido; mi misión es comunicar. Era introvertida, con vergüenza espantosa para ponerme delante de un público y hablar, de ahí la enfermedad, no podía expresarme y reprimía las emociones. Quiero comunicar la esperanza de que esta enfermedad se puede curar. Gracias a ello, a través de los talleres o hablando en consulta con personas enfermas, también para ellas hay un antes y un después. En seguida que veo a una persona enferma me doy cuenta de si se va a curar o no, porque para lograrlo hay que cumplir unos requisitos.

-¿Cuáles?

-Crear que la enfermedad no es crónica, tener un anhelo por curarse, entender que no solamente es el cuerpo físico el que está enfermo sino que hay razones psico-emocionales previas, y estar dispuesto a hacer cambios. Si no haces un esfuerzo, nada te curará. La actitud pasiva, creyendo que será el médico quien nos curará, no tiene salida. La persona debe ser responsable de su enferme-

dad, la ha generado y es quien tiene la puerta abierta para salir.

-Tus palabras pueden ser perfectamente traspoladas al terreno social, económico, a escala global.

-Claro. En la fibromialgia hay dos antivalores, que son el orgullo y la ira. Las personas con fibromialgia son muy perfeccionistas para conseguir más reconocimiento y, al mismo tiempo, reprimen mucha ira al creer que los otros no las valoran como debieran. El orgullo y la ira van de la mano. En esta época de crisis hay mucha codicia, pereza, todos los pecados capitales que se nos ocurran. Como vemos, el cambio para salir de la crisis se relaciona con los valores y hay que hacer lo mismo que en un caso de enfermedad. Tienes que tener ganas de superar este momento, cambiar creencias o valores, estar dispuesto a hacer cambios para reinventarte. Quien consigue la cura es porque se ha reinventado a sí mismo. Debemos aprender a desaprender lo que nos han enseñado. Y tengamos en cuenta que el dolor es la única palanca que nos lleva a evolucionar porque nos pone contra las cuerdas.

-En una frase, ¿cómo sintetizarías la idea que estás compartiendo?

-Que la persona que quiera curarse debe sacar de adentro esa fuerza dormida, latente, que tenemos todos, para ponerse a caminar. TM



Luis Jiménez

el método

Terapiafloral Evolutiva

1^{er.} año en Valencia

A cargo de Luis Jiménez,
Rafí Tur y M^{ra} Isabel Aguila Sánchez

Inicio, 22 y 23 de enero 2011
Matrícula mensual, 140 €

Últimas plazas

963 366 228 - 635 856 228 - info@tu-mismo.net

PERMISO PARA VIVIR

Hemos dejado de sentirnos como niños

Esther Santano Orgaz



el viento arrastra el permiso del aire para que podamos respirar. Su fuerza empuja corazones cerrados y los abre con la sacudida del aliento supremo. Las ventiscas asoman valerosas y tambalean hasta el más osado de nosotros. Los remolinos sacuden los troncos de la rigidez y nos elevan más allá de la visión corriente.

Somos vulnerables aunque hayamos dejado de ser infantes, y ahora, más que nunca, nuestra debilidad asoma por doquier.

Hemos dejado de sentirnos como niños, y las oportunidades de vida se asfixian por decisiones basadas en el miedo y en el qué dirán.

El mundo se viste de amargura, contemplando la masacre interna de nuestro niño o niña interior, y nuestra Tierra lo sufre en su vientre.

¿Qué hemos hecho?

Veneramos la muerte más que la propia vida, y

aún así, nuestra pulsión de vida es la más poderosa, ¿qué es lo que nos está pasando?

Hay demasiadas preguntas y muy pocas respuestas, y hoy en nuestros días y noches hemos dejado de hacerlo.

Hemos dejado de ser locos y genios, hemos dejado de ser solitarios para que renazca nuestra creatividad. En nuestra sociedad la creatividad puede ser un halo peligroso porque puede cambiar el mundo.

Nos hacemos daño unos a otros porque hemos dejado de fluir, por eso nos rompemos entre nosotros. Estamos rodeados de escudos, hemos abandonado la fluidez de las aguas, y nos hemos convertido en presas de rigidez antinaturales.

¿Por qué hemos matado nuestro niño interior? Creo que ahí reside la respuesta, en el origen. Por eso odiamos nuestra condición de seres mortales y tratamos la inocencia de forma cruel. Por ello, cuando tenemos la oportunidad de poder intercambiar la

**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

vida en palabras, en una palabra, compartir, podemos preguntarnos: ¿esta persona respeta realmente al niño/a que hay en ella? Si la respuesta es afirmativa, esta persona respetará a todos los seres sin excepción alguna. Pero en la actualidad esta realidad brilla por su ausencia.

Toda vida se encuentra en el origen, y para mí ese origen o principio es la inocencia tendida en un cuerpo de niño/a.

Hoy ese mundo es representado por lo subterráneo y escondido, lo desconocido. ¿Y eso nos asusta, volver a ser niños?

Hace mucho tiempo que respiramos el mismo aire, y parece ser que todos llevamos el mismo ritmo porque nada ha cambiado.

Con tantas prisas no tenemos mucho tiempo de ser auténticos. Estamos desacostumbrados a disfrutar de las cosas nacidas de un canal que siempre ha permanecido en movimiento y flujo: la vida.

La vida no conlleva ningún tipo de esfuerzo, ella es la gran verdad y lo que hemos creado, la gran mentira.

Somos piedras esparcidas por el lecho de nuestra Gran Madre... Pero nosotras las piedras podemos responder a lo que estamos buscando, porque nuestro gran desconocimiento es que las piedras realmente emiten un sonido, y todos podemos gritar para ser oídos.

Hacer las paces con la sabiduría puede enseñarnos a escuchar sin necesidad de gritar. Permanecer en una nube estanca el agua, y no permite que la erosión de las gotas de lluvia (el cambio) pueda transformar las piedras y el paisaje del mundo. TM

MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA

CURSO DE SUPERACIÓN PERSONAL PARA NIÑOS

en febrero.

Centro Advaya,
C/ Carcagente 32,
zona Patraix
Valencia



PRESENTACIÓN DEL LIBRO INFANTIL DEL MÉTODO HAUT

28 de enero,
a las 18.

Entrada libre con niños

CARMEN HAUT
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

BELA DEL QLMO
PILAR IVORRA



Trabajos con Osins (ambos sexos)

Constelaciones Familiares

EMF Balancing Technique

Formación de terapeutas

Terapia individual

Acupuntura

Masaje Shiatsu

Sanación por Arquetipos

Canalizaciones a través del Tarot

Consulta de Biorresonancia con Quantum SCIO

*Manantial
Alegria*

C/ HONORATO JUAN, 16. 8 - 46007 VALENCIA

pilarivorra@gmail.com

Tel. 622 270 210 - 961 141 305

EL SIGNO DE LA PACIENCIA

*No hay camino
difícil ni escalera
empinada que
impida a
Capricornio
alcanzar los éxitos
profesionales
que ambiciona*



Capricornio quiere alcanzar las cumbres más altas por su propio esfuerzo y, generalmente, lo consigue. Suele combinar la ambición con la tenacidad y la capacidad de preservar su realismo en todas las situaciones. Para Capricornio, el cumplimiento del deber es algo más que una mera consigna. No escatimará esfuerzos para cumplir con las tareas que se le hayan asignado puntualmente y según su más leal saber y entender. En esto no conoce el descanso y, desde luego, no será él quien pierda el tiempo con ensoñaciones, ni entregado a una vida de molicie.

Los capricornianos son realistas desde los pies a la cabeza. Mientras otros están pensando lo que harían si se les concediese un aumento de sueldo, él ha descubierto ya la manera de mejorar sus ingresos o la inversión más lucrativa.

Es tradicionalista y quiere que todo en su vida se desarrolle con arreglo a las normas de la corrección; el buen orden le parece tan importante en todo como el cumplimiento del deber.

Como se toma la vida tan en serio y tiene tanto sentido de la corrección, a veces parece que le falta un poco de alegría. Pone los deberes profesionales y el cumplimen-

to de las normas sociales por encima de las relaciones humanas. Los altibajos sentimentales y las emociones fuertes le causan gran trastorno e inseguridad. Cuando se halla en tal situación, sin embargo prefiere ocultarlo y entonces parece desvalido o frío e incommunicativo.

Cometería una equivocación quien le juzgase por esas apariencias, pues se trata de una persona muy capaz de albergar sentimientos profundos y grandes pasiones. Es un compañero fiel para toda la vida, pero antes de entregarse y abandonarse a sus sentimientos le gusta estudiar con atención si la otra persona es verdaderamente merecedora de tal confianza.

Las piedras de los capricornianos

El cuarzo cristal de roca le permite acceder a la claridad y pureza del espíritu. De esta manera, sabrá superar sus propios límites en vez de pensar sólo en sus obligaciones y en sus reglas, ocasionalmente conseguirá dejar un poco de espacio a los aspectos alegres y frívolos de la vida.

El diamante mejora su capacidad de concentración y le infunde perseverancia para seguir su camino, pero es más importante todavía la claridad del diamante por

cuanto abre los sentidos a las cosas bellas, el arte y la música. Con esta ayuda, Capricornio supera su mentalidad algo prosaica y llega a conocer placeres superiores que habitualmente le estarían vedados.

El jaspé favorece su constancia y su fe en el porvenir, y además le recuerda -mientras anda empeñado en seguir el camino ascendente de su carrera- que hay otras cosas dignas de atención, aparte del progreso individual e intelectual.

La malaquita puede ayudarle a conocer todas aquellas cosas que por lo general él prefiere tener confinadas en el subconsciente. De esta manera, al dar más campo a la vida emotiva, los sentimientos, los sueños y los deseos reprimidos, llega a conocerse mejor a sí mismo, lo cual multiplica sus posibilidades de éxito y su satisfacción, además de merecerle un aprecio más sincero por parte de sus conocidos y colegas.

La obsidiana con su gran dureza

le ayuda a perseguir sus objetivos y le inmuniza frente a los influjos negativos que podrían perjudicar su vitalidad. La obsidiana contrarresta dificultades emocionales y titubeos, restablece la estabilidad al capricorniano y le permite comprender la unidad superior del microcosmos con el macrocosmos.

El cuarzo ahumado le sirve al nacido bajo el signo de Capricornio para no ser tan codicioso de bienes materiales y lo hace más tolerante y comprensivo con las personas que le rodean y que quizá se rigen por una sensibilidad diferente de la suya. Cuando le acompaña el cuarzo ahumado, el capricorniano sigue teniendo por norte el sentido del deber y la afición por el orden, pero llega a comprender que existen otros mundos hasta entonces desconocidos para él, pero no menos interesantes.

El zafiro potencia todavía más los efectos del cuarzo ahumado. El capricorniano ve entonces que la vida

es efímera y que hay planos superiores del espíritu; le ayuda a conocerlos y su mente capta la sublimidad de los principios cósmicos.

La turmalina en su variedad de color negro facilita la consecución de los objetivos de bienestar material e influencia social que le son tan queridos, pero al mismo tiempo le recuerda que los ha merecido gracias a su trabajo asiduo, lo cual neutraliza posibles tendencias vanidosas o arrogantes. Con sus vibraciones sedantes y equilibradas, la turmalina le pone en sintonía con la unidad del cosmos.

El cuarzo citrino fortalece al aura del capricorniano y le infunde confianza en sí mismo y calor humano, incluso en los períodos de dificultades, evitando que dude de sí mismo y llegue a desesperar. Dotado de esta serenidad íntima y de fe inmovible por el porvenir, podrá descubrir el sentido verdadero de la vida. TM

centro de terapias cuida^T

SANERGÍA

CONEXIÓN SANERGÉTICA

SINTONIZACIÓN

Con la Sanergia abrimos puertas al discernimiento.

Con la Sanergia sanamos el cuerpo, recuperamos la salud.

Con la Sanergia cerramos las fugas de energía, recuperamos el equilibrio, tanto físico, emocional, como mental.

Con la Sanergia mejoramos nuestra actitud y nuestra percepción de las cosas.

Con la Sanergia liberamos los bloqueos que no nos permiten evolucionar.

Con la Sanergia ganamos bienestar.

Con la Sanergia accedemos a un nuevo estado más consciente, más positivo y optimista.

La Sanergia es un instrumento eficaz para todo aquel que quiera experimentar un cambio en su vida, no importa el grado de salud o enfermedad que tenga.

SANERGISTA YANNINA PLACERES ACOSTA

VALENCIA Y ALMARDA (SAGUNTO)

Tel. 661 785 770

www.cuidaterapia.com



info@cuidaterapia.com

OTRO PARADIGMA DE PENSAMIENTO

*Nueva Medicina
Germánica,
un avance
trascendente de
los últimos tiempos*

Toni Bustos
Director de la
Escuela Quirosoma



La Nueva Medicina Germánica (NMG) es el mayor descubrimiento que se ha hecho en nuestro siglo. Es una visión de todos los descubrimientos realizados por el doctor Ryke Geerd Hamer, de cómo éstos pueden acompañarnos en el camino, haciendo que podamos llegar a comprender muchas de las cosas que nos suceden en nuestro día a día, y qué nos están queriendo decir desde el más profundo sentido biológico. La naturaleza tiene las respuestas, simplemente hay que aprender a leerlas. Aprenderemos a conocer qué nos dice un programa biológico cuando hay una alteración en algún órgano de nuestro cuerpo. Todo un nuevo paradigma de pensamiento.

Cuando analicemos la NMG, podremos observar cómo hay muchas líneas de investigación en nuestra ciencia actual que apoyan, sin saberlo, los conocimientos que el Dr. Hamer ha presentado a la humanidad.

Líneas de investigación tan importantes como la epigenética, la neuro-psico-inmunología, la neuro-

endocrinología, la neurociencia y la física de la mecánica cuántica, cada una de forma independiente, se acercan a vislumbrar, empiezan a acercarse a los descubrimientos realizados por este gran genio.

La divulgación de todos estos conocimientos nos llevará a poder entender, más si cabe, la biodiversidad en la que nos encontramos a día de hoy.

Según la NMG, existen 5 leyes biológicas, de las cuales podríamos destacar:

1. La 4ª ley biológica: los microbios, bacterias y virus colaboran con el organismo durante la fase de curación.

2. La 5ª ley biológica: toda enfermedad es un programa especial que pone en marcha la naturaleza y tiene un profundo sentido biológico. TM

El día 23, de 10 a 20, Rafael Segador Castaños ofrecerá en Quirosoma un curso para terapeutas y personas que desean investigar sobre sus procesos personales. Más info en www.esuelaquirosoma.com

**HORARIOS
ENTRE SEMANA
Y FIN DE SEMANA.**

**PREGUNTAR
FECHA Y PRECIOS
EN SECRETARIA
DE LA ESCUELA**

**Para nosotros
"TU" Eres lo
más importante:
Te formamos,
te preparamos y
te asesoramos a
nivel laboral
gratuitamente.
Bolsa de trabajo
activa.
Más de 30
empresas
colaboran con
nosotros.**

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

**Disponemos de
metodologías
innovadoras y
exclusivas
impartidas por sus
propios creadores
(únicas a nivel
de Valencia y
nacional).**


Quirosoma
escuela de quiromasaje y terapias alternativas

**Matrícula abierta
Cursos 2011**



**Interesantes descuentos
presentando este anuncio**

- **Quiromasaje Profesional.**
- **Reflexología Podal y Facial. Katapateo (masaje con los pies).**
- **Drenaje Linfático. Vendaje neuromuscular.**
- **Técnicas Wellness. Lifting Japonés.**
- **Especial anticelulítico. Geotermal. Ayurveda (formación completa).**
- **Osteopatía Profesional (estructural, visceral y craneal).**
- **Shiatsu. Auriculoterapia. Moxibustión y Ventosas. Manopuntura.**
- **Medicina Tradicional China. Acupuntura. Masaje Chino (Tuina).**
- **Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal.**

Trabaja ya (te regalamos la camilla)

valorada en catálogo en 47€



**Consultanos por
esta y otras
promociones que
te ofrecemos.**

Infórmate

C/. Troya, 1-1 · 46007 VALENCIA · Tel.: 96 394 16 44
e-mail: info@escuelaquirosoma.com · www.escuelaquirosoma.com

CONCIENCIA Y CURACIÓN

La vida juega siempre a nuestro favor

Ana Pérez

Terapeuta Gestalt,
coach y periodista



más tarde o más temprano, todos los seres humanos nos enfermamos y experimentamos como el dolor merma nuestra capacidad para el trabajo y el placer, llegando incluso a segarnos la vida. Sin embargo, a pesar de ser la falta de salud una experiencia tan corriente, pocas son las personas conscientes de que la enfermedad aparece cuando dilapidamos nuestra energía, permitimos que nos la quiten o la encauzamos hacia objetivos equivocados, aquellos que se establecen desde un lugar que no se corresponde con nuestros verdaderos deseos y preferencias personales. Esta forma de comprender la enfermedad nos abre la puerta

de la autosanación, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que de verdad son: expresiones de un malestar espiritual, de una incongruencia resultante cuando el punto de vista del YO no concuerda con el yo, que sí tiene curación. Los miedos, el rencor, la falta de autoestima o el afán excesivo de control pueden tener efectos físicos extraños y difíciles de diagnosticar, que sólo podemos resolver aprendiendo a mantenernos en contacto con nuestro YO más hondo, un nuevo modelo de relación entre mente y cuerpo, entro yo y el mundo.

Durante las últimas cuatro décadas se ha escrito mucho sobre el papel de la mente en la salud. Ya hablaban los romanos de mens sana in corpore sano, aunque esta máxima ha trascendido únicamente como el deber

de cuidar el cuerpo para mantener equilibrada nuestra mente y se ha soslayado que el proceso también, o justamente, funciona al revés: el poder que ejercen los pensamientos sobre el cuerpo y la salud. Nuestras actitudes tienen un papel importantísimo en la creación y destrucción de la salud corporal y en la calidad de nuestra vida en general. La depresión, por ejemplo, no sólo afecta a la capacidad para recuperarse de una enfermedad sino que deteriora directamente el sistema inmunitario. La depresión, como su nombre indica, nos informa que estamos en el punto más bajo en la escala emocional y refleja una ausencia casi total de energía vital, una pérdida de interés por la vida y que, inconscientemente, estamos enviando la orden al cuerpo de que se prepare para comenzar a

morir, morirse de pena. El enfado, la amargura, la rabia y el resentimiento habituales también obstaculizan el proceso de curación, cuando no lo impiden totalmente. La voluntad de sanar, de seguir viviendo, es la que debe prevalecer y sin ese poder interior una enfermedad puede ganar la partida. Gracias a esta “nueva” forma de entender, el poder de la conciencia está recibiendo un lugar oficial en el modelo médico de la salud y la enfermedad.

La vida siempre juega a nuestro favor. Nuestro yo más sabio, nuestra brújula interior siempre nos envía mensajes para que reconozcamos el itinerario correcto y podamos seguirlo. Nuestras emociones nos hablan acerca de hacia dónde estamos dirigiendo nuestra atención, nuestros pensamientos, nuestra energía vital. Cuando nos enfocamos de manera continuada en pensamientos negativos, nuestro sistema empieza a deteriorarse y nos lo hace saber. Al principio, las apelaciones comienzan de modo sutil en forma de emociones negativas: preocupación, malestar, inquietud, etcétera. Si desoímos estas llamadas irá subiendo el volumen de la comunicación para advertirnos que nuestros pensamientos, o sea nuestra energía creadora, están adquiriendo un rumbo opuesto a nuestros intereses y bienestar naturales, llegando incluso a utilizar el dolor y la enfermedad como despertadores. En el amor y en la guerra todo vale, y la vida, como buena madre que es, utilizará todos los recursos de que dispone para demostrarnos su infinito amor y deseo de preservación.

Es sorprendente cuántas personas reconocen que la experiencia de una enfermedad las motivó a reorientar su atención hacia el interior y a examinar atentamente sus actitudes, creencias y estilo de vida. Todas describen esencialmente el mismo proceso de recuperación: el viaje desde la mente personal, la mente principiante hipnotizada por las sombras de lo externo, hacia la mente impersonal, que ha superado la persona (en griego significa máscara) y ha reconocido una verdad mayor. Al principio, al enterarse del diagnóstico, el miedo las paraliza. Pero una vez que se enfrentan consigo mismas, comprenden que ya presentían que algo iba mal, aunque descartaban ese presentimiento por puro temor. Darse cuenta de eso es importante, porque nuestra intuición nos avisa cuando hay una fuga de poder en el cuerpo. Cuando el miedo va disminuyendo poco a poco, vuelven la mirada hacia dentro para revisar el contenido de su mente y su información emocional. De esta manera es como estas personas comienzan el proceso de adquirir una coherencia mental y emocional, de tomar conciencia de la distancia que existe entre lo que piensan sus cabezas y lo que quieren sus corazones. La curación exige la unión de la mente y el corazón: es la mente disciplinada, gracias a la orientación de las emociones, la que debe reconducir los pensamientos, voluntad que con mucha frecuencia no hemos respetado en nuestras decisiones diarias. Así comienza este viaje a la conciencia, el trayecto de 50 centímetros que separa nuestra cabeza de nuestro co-

razón, y que todos los seres humanos hemos de recorrer.

Un aspecto de tomar conciencia es vivir en el momento presente, aquí y ahora, y desarrollar el aprecio por lo que hay en nuestra vida cada día. Ser capaz de separarse del pasado, abandonar la culpa, perdonar los errores propios y ajenos, y crearse una nueva vida que tenga sentido y propósito: esta es la definición de hacerse impersonal respecto a una crisis de la vida personal. La palabra crisis tiene dos significados: oportunidad y peligro. Aunque la primera reacción sea dejarnos invadir por el pánico, podemos apoyarnos en la verdad de que un espíritu poderoso es capaz de sanar un cuerpo enfermo, y recibir el enorme tesoro que supone el reconocimiento de que la presencia interior ejerce autoridad sobre la experiencia exterior. La curación es cuestión de tomar conciencia, no de la enfermedad, sino de la fuerza vital que nunca antes se ha conocido. El mundo externo no ejerce tanto poder sobre nosotros, y yo elijo hacer caso a mi mundo interior. La vida inconsciente es justamente eso: inconsciente. Uno ni siquiera se da cuenta de que no se da cuenta, de que está dormido. Atrapado en las estrategias de supervivencia simplemente piensa en las cosas básicas de la vida: comer, vestirse, tener dinero. Jamás se le ocurre preguntarse con qué finalidad fue creada. Y entonces, cuando se hace la pregunta, no puede dejar de repetirla una y otra vez. Eso siempre lleva a otra verdad. TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



Martín Ribes Rosner
Terapeuta Chamánico
y Transpersonal

- Sesiones individuales
- Cerillos chamánicos
- Talleres de formación

C/ Alicante (lateral) 6, 1º, 3, Puerto Sagunto

C/ Marqués de Zúñiga 18, 2º, 3, Valencia

T: 615 856 368 <http://chamanismopractico.blogspot.com>

Terapia Gestalt y Coaching

ANA PÉREZ DOMÍNGUEZ

C/Alicante (privada) 6, 2º, 3 Puerto Sagunto

C/ San José de la Montaña, 3 Valencia

T: (34) 651 488 530

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>

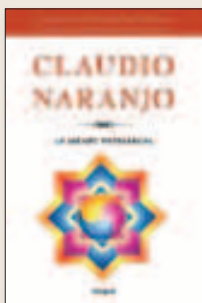


TIEMPO LIBRE



La esencia del Yoga (Vol. 4) **B.K.S. Iyengar** **Kairós**

Entrevistas concedidas a una gran variedad de revistas y periódicos de todo el mundo, ofreciendo las realizadas entre 1958 y 1986. La obra está destinada a convertirse en otro referente tanto para practicantes de Yoga como para aquellos que deseen introducirse en su práctica.



La mente patriarcal **Claudio Naranjo** **Integral**

El autor apuesta por transformar el sentido y las formas de la educación, para salir de las trampas de la sociedad patriarcal y del ego patriarcal, y argumenta la excesiva preponderancia de unos parámetros psicológicos, en los que predominan particularmente los valores masculinos.



El vendedor de sueños **Augusto Cury** **Zenith**

El personaje principal de este libro está dotado de un gran atrevimiento. Proclama a los cuatro vientos que las sociedades modernas se han convertido en un gran manicomio global, donde lo normal es estar ansioso y estresado, y lo anormal es ser saludable, tranquilo y sereno.

agenda

agenda@tu-mismo.net

SAT NAM RASAYAN Y SADHANA EN GOBINDE.

El viernes 7, a las 11.30, se realizará meditación - práctica Sat Nam Rasayan, y el resto de viernes del mes meditación, gratuitamente. Además, desde el día 12, todos los miércoles, de 6.30 a 8.30, sadhana gratuita. Y el 30, en este mismo horario, sadhana con música en directo. Estas actividades organizadas por Gobinde tendrán lugar en calle Pintor Salvador Abril, 31.

CONFERENCIA DE QUATUM SCIO, EN ALT BENESTAR.

El jueves 20, a las 20, habrá una conferencia explicativa, de acceso libre, sobre Quatum SCIO - Biorresonancia, en Alt Benestar, C/ Roger de Lauria, 3, 1ª.

ESCUELA SUPERIOR DE FENG-SHUI CLÁSICO.

Presentación en Valencia de todas las actividades: charlas, conferencias, salidas de campo, boletines y formación profesional. Viernes 14, a las 19.30, en Kinergi.es, C/Xàtiva, 4, escalera derecha, 1ª Iª, Valencia, teléfonos 962 062 699 y 657832347. Aforo limitado. Confirmar asistencia.

QUIROSOMA CON CHARLAS PRESENTACIÓN.

En calle Troya 1, 1, sede de la Escuela Quirosoma, se anuncian las charlas y conferencias - talleres que a continuación se detallan, de acceso libre. El día 10, de 18 a 20, "Terapia bioenergética"; el 14, de 17 a 18; "Acropuntura", y de 18 a 21, "Polaridad"; el 21, de 18 a 20, "Shiatsu", y el día 28, de 17 a 20; "Terapia del sonido". y de 18 a 19, "Flores de St. Germain".

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes. El día 12, a las 19.30, "El poder de la visión y la actitud"; el 19, "La humildad y la sabiduría de la experiencia", y el 26, "Principios de la vida espiritual". Además, Marta Matarin, coordinadora de B.K. en Barcelona, disertará el día 21, a las 19, sobre el tema "Sanar el pasado, cuidar el presente y preparar el futuro". Informes de estas y otras actividades en el teléfono 963 51 81 81.

ENCUENTRO DE YOGA EN VALENCIA

Ramiro Calle, invitado especial en esta primera edición



El 19 y 20 de febrero se realizará el Encuentro Yoga Valencia 2011, en el hotel Solvasa, Valencia, ubicado en avenida del Puerto 129, con entrada libre. En esta primera edición el invitado especial es Ramiro Calle, que ofrecerá una conferencia en la primera jornada y un taller en la segunda. También intervendrán destacados representantes de esta práctica que participarán en conferencias y mesa redonda, así como en otras actividades que se detallan a continuación.

El sábado 19, el programa comenzará a las 9 con una meditación. A las 10, habrá una práctica y a las 11.30, Hari Dev disertará sobre "El amor en los tiempos del cólera, yoguis en acción". Antes del descanso para la comida habrá una sesión de cantos con mudras.

Por la tarde, a las 16, Tao Prajñananda hablará sobre "El Yoga, ahora en el 2012", a cuyo término se realizará otra práctica. Seguidamente, a las 18, se presentará Ramiro Calle para referirse al tema "Yoga y control mental". Para terminar, a partir de las 20, actuará el grupo Guru Bandanaa, dando a conocer su último disco.

El domingo 20, de 10 a 20, Ramiro Calle y Víctor Martínez Flores (Senge Dorje) conducirán un intensivo que

incluye técnicas físicas del Yoga, Pranayama: aprender a respirar, aprender a vivir, Yoga y meditación (teoría y práctica). Este taller es la única actividad de pago (40 euros) del Encuentro de Yoga, y se requiere una reserva anticipada. Además, en el mismo día, de 9 a 13, tendrá lugar el Taller de Sat Nam Rasayan, a cargo de Adelina Gamallo Amat (Chiky), para dar paso a continuación a Cocina Vegetariana en Directo.

Luego el programa se reanudará, a las 16, con una mesa redonda en la que intervendrán Siri Tapa, Emilia Nacher, Tara Ruz y Adelina G. Amat (Chiky).

La última conferencia, a las 18, estará a cargo de Teresa Márquez Sanmartín, que abordará el tema "Eutoyoga", y a continuación habrá una práctica que coordinará Tara Ruz. En la clausura, Bhangra Harippa pondrá el broche final a esta gran reunión de yoga.

Quienes vayan a realizar prácticas y meditación en los horarios antes citados deben llevar esterillas o elementos que consideren convenientes.

Y durante ambas jornadas se habilitará un espacio destinado a expositores de servicios vinculados al Yoga. Las reservas con la organización se tramitan mediante los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, donde también se reciben consultas del público en general y las inscripciones al taller de Ramiro Calle. TM

el escapar

AFRIC ART.

El Anillo Atlante y la Cámara Kirlan, Arquetipos, meditación y mantras, eliminación de toxinas mediante ionización podal, previa cita. Análisis Energético del Campo Áurico, Arquetipos, Flores de Bach, Reflexología Podal y Masaje Linfático y Masaje Indio de Cabeza.
C/ Caballeros, 11, Valencia.
963 926 081,
www.africartespai.com

APRENDE CHI KUNG.

Prueba una clase sin compromiso. Lunes y miércoles, de 18 a 19.15 y de 19.15 a 20.30 (dos grupos). Info 656 950 199.

ZENTRAME

Medicina y Psicología Integral. Programa antiestrés con el método de la atención plena. Terapia con geometrías de obsidiana con metodología homologada por Ana Silvia Serrano. Alquiler de Sala. Talleres: <http://zentrume.es//blog>
Calle Alicante privada 6-3
Puerto de Sagunto,
Tlf. 961 187 814.

XOCOLATE.

Máxima calidad en productos artesanales. Mercado Central, puestos 103 y 104, del móvil 605 807 682.

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.
Tlf. 647 791 497.

CURSOS ENERO EN QUIROSOMA.

Quirom. Prof., inicia día 17. Masaje On Site, 12, 19 y 26. Vend. Neurom., 15 y 16 (f. de s.) y 21, 28, 4 feb. Normalización de Mov. Articular, 15 y 16; Reflex. podal, inicia el 11. Masaje 3ª edad y embarazadas, 15 y 16; Esp. Anticelulítico, 29 y 30; Ayurveda (piedras semip.), 23; Mas. Americano, 22 y 23; Balinés con pindas, 8 y 9; Shiatsu, inicio 29; Auriculoterapia, 8 y 9 (f. de s.), y 12, 19 y 26; Acupuntura, 22 y 23; Reiki I, 30; Introd. Bioenergética, 16; Nueva Med. Germánica, 23; Flores St. Germain I, 8 y 9. Trabaja, te regalamos la camilla. ¡Aprovecha el sorteo por el que obtendrás hasta 1.500 € en tu formación! C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia.
Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

ACTIVIDADES EN ALT BENESTAR.

Día 8, Quiromasaje Profesional (fin de semana). Día 10, Drenaje Linfático (mañanas). Día 11, Quiromasaje Prof. (mañanas o tardes), Iniciación al Masaje (m. o t.). Día 12, Técnica Manual Superior con Técnicas Avanzadas (mañanas). Día 15, 1º Reiki (f. de s.), Péndulo Hebreo (1 día). Día 18, Quiromasaje Prof. (m. o t.), Iniciación (m. o t.). Día 22, Shiatsu (1 sábado/mes). Día 29, Quiromasaje Profesional (f. de s.). Prueba una clase del curso que más te interese gratuitamente. Enseñanza de excelencia. ¡Fórmate y trabaja ya! Consulta promoción de packs. Llámamos o ven a C/ Roger de Lauría, 3, 1ª, Tel. 963 940 686.

ACTIVIDADES EN GOBINDE.

Enero: Viernes 9, a las 10, Formación de Sat Nam Rasayan, sanación mediante la meditación. Días 12, 19 y 26, Formación de Profesores de kundalini yoga, de 9.30 a 13.30. Día 21, a las 19, Master Class de kundalini yoga con Hargobind Singh. Días 22 y 23, Formación de Profesores de kundalini yoga ¡Todavía puedes incorporarte! Sadhana gratuita a las 6.30. Día 28, consultas de Osteopatía con Joan Tapia. Días 29 y 30, Taller de Yoga Anatomía (Sistema Digestivo). Info, 963 250 679 y 637 702 152.

ate

AVERIGUA CÓMO TE IRÁ EN 2011.

Juega con ventaja, descubre qué tendrás a favor. Descubre qué conflictos te vienen y cómo podrás resolverlos. No dejes pasar la oportunidad de saber qué puedes esperar del 2011 por solo 30 €.
Parapsicología, Tarot. Seriedad y eficacia garantizadas. 656 639 885.

MANANTIAL ALEGRÍA.

Constelaciones Familiares, EMF
Balancing Technique, formación de terapeutas, terapia individual, Acupuntura, masaje Shiatsu, Sanación por Arquetipos, canalizaciones a través del Tarot, consulta de Biorresonancia con Quantum SCIO.

C/ Honorato Juan, 16, 8 - Valencia,
Tel. 622 270 210 - 961 141 305,
pilarivorra@gmail.com

KINERGI.ES.

Primera formación en Valencia de la Escuela Superior de Feng-Shui Clásico. Comienzo en enero, diploma y carné profesional.
Primera formación en Valencia de Terapia del Sonido, de enero a junio.

C/ Xàtiva, 4, escalera derecha,
1º, 1ª, Valencia, Tel. 962 062 699,
657 832 347, contacta@kinergi.es

CENTRO QUIROPRÁCTICO DE ROCAFORT.

Estudio computerizado de columna. Evaluación gratuita.
Plaza San Sebastián, 8, bajo,
Rocafort, Tel. 961 310 522.

Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

Stands · Conferencias
Presentaciones · Conciertos
Meditaciones · Danza

2011
16 y 17 de abril

Hotel Solvasa Valencia
Avenida del Puerto, 129

Organizan:

tú mismo

humanamente

encuentro yoga VALENCIA 2011

19 y 20 de febrero
hotel solvasa valencia
av. del puerto 129

conferencias
meditaciones
música

invitado especial
RAMIRO CALLE

taller intensivo con
reserva anticipada
963 366 228 - 652 803 027

entrada
libre

ORGANIZA

tú mismo EVENTOS