

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 50
mayo
2011

www.tu-mismo.net

LATIDOS
DE VIDA

EXPANSIÓN
PRIMAVERAL

UNA VEZ MÁS,
FESTIVA

ESENCIAS CON CIENCIA

RICARDO OROZCO ES UN EXPERTO EN TERAPIA FLORAL, FORMADOR A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL. SUS INVESTIGACIONES Y AÑOS DE EXPERIENCIA LE PERMITEN ABOGAR POR UN ANHELADO RECONOCIMIENTO FORMAL DEL SISTEMA CREADO POR EDWARD BACH



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

TALLER GRATUITO DE COCINA ENERGÉTICA SALUDABLE

Todos los viernes de mayo (excepto el segundo), de 11 a 13
Imparte: MAVI MOLL

CURSO DE REIKI 1er. NIVEL

14 y 15 de mayo

Precio: 120€

Imparte: ANTON GONZÁLEZ LÓPEZ

CONFERENCIA "LA MÚSICA Y LA BÚSQUEDA INTERIOR"

20 de mayo

Entrada gratuita

Imparte: FERNANDO RAMÍREZ

CLASES SEMANALES DE YOGA, PILATES Y BIODANZA

Primera clase gratis.

Matrícula gratis

INFÓRMATE EN TIENDA

TAMBIÉN PUEDES TOMAR SESIONES DE
REIKI, SANACIÓN POR ARQUETIPOS,
QUIROMASAJE, TERAPIA DE SONIDO...

TALLER "DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD"

21 de mayo, de 18 a 19

Imparte: M^a ANGELS MESTRE

(autora de "DE LA FIBROMIALGIA A LA SALUD")

TALLER DE DANZA DEL VIENTRE PARA EMBARAZADAS

21 de mayo, de 10 a 14

Precio: 40€ (antes del 14 de mayo, 10% de descuento)

Imparte: LUCIANA (Prof. de danza del vientre)

MARÍA (doula)

CURSO DE COCINA SANA Y DEPURATIVA DE PRIMAVERA

28 de mayo, de 10 a 15

Precio: 45€

Imparte: MAVI MOLL

ALQUILER DE SALA
PARA ACTIVIDADES

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



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



PÓNGASE EN MANOS EXPERTAS

ESTUDIO COMPUTERIZADO DE SU COLUMNA

EVALUACIÓN
QUIROPRÁCTICA
GRATUITA

**CENTRO QUIROPRÁCTICO
ROCAFORT**

Plaza Mayor, 8 bajo
46111 ROCAFORT
Tel. 961 31 05 22

**CENTRO QUIROPRÁCTICO
LLIRIA**

Plaza del 9 de Octubre, 1
46160 LLIRIA
Tel. 962 79 24 49

PIDA CITA AHORA MISMO,
PODRÍA CAMBIAR SU VIDA!

Sumario

mayo 2011
50



bienestar

- 04 LATIDOS DE VIDA.
06 EXPANSIÓN PRIMAVERAL.
08 CÍRCULO DE MUJERES.
12 ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN.

entrevista

- 14 FLORES Y CIENCIA.

puentes

- 18 ORIENTACIONES CÓSMICAS.

la otra realidad

- 22 TERAPIAS CHAMÁNICAS.

soma

- 24 UNA SILLA MUY ESPECIAL.

acontecimientos

- 30 YOGA CAMPUS.
EL GRAN POTENCIAL DE LA FITOTERAPIA CHINA.

tiempo libre 26. agenda 28. el escaparate 29.

tú mismo
Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Pablo Hernández, Amelia Izquierdo,
Sura Lillo, Adoración Ferreres, Toni Bustos, Sirio Simó,
Miriam Lier, Ana Pérez, Martín Ribes, Josetxo L.

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

Impresión
Set i Set Gràfiques

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

LATIDOS DE VIDA

Embarazo y creatividad



Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes.

Experiencia en creatividad
y desarrollo personal

Cada mujer vive la gestación y el nacimiento de su hijo según las propias circunstancias físicas y psicoemocionales en las que se desenvuelve. Es un proceso natural y vital que nos permite formar una familia y dar sucesión a la vida, sin embargo está condicionado culturalmente y muchas veces tensionado por el miedo al dolor, a lo desconocido, por los problemas con la pareja, la familia o los desasosiegos propios de cada mujer.

Es necesario tener presente que junto a las funciones fisiológicas, el desarrollo y los cambios del cuerpo, este proceso también necesita nutrirse de sentimientos, emociones y pensamientos armónicos, requiriendo

el refuerzo del alma, la conciencia y el instinto.

De acuerdo con las últimas investigaciones —según podemos ver en la entrevista que realiza Eduard Punset a la psicobióloga Vivette Glover— tanto obstetras como psicólogos, neurólogos, pediatras y psiquiatras coinciden en que los niveles de ansiedad de la embarazada afectan al bebé no sólo durante su periodo de gestación, sino también en su desarrollo posterior al nacimiento.

Los resultados del primer seguimiento llevado a cabo por esta psicobióloga en 14 mil mujeres gestantes dieron como conclusión que el nivel de ansiedad de la embarazada influye proporcionalmente en el grado de hiperactividad que tendrá el niño en el futuro, duplicándose el riesgo de tener

problemas de conducta y ansiedad. El mecanismo, aún en estudio, parece provenir de la insuficiencia placentaria para actuar como barrera ante el aumento de los niveles excesivos de cortisol —también conocido como hidrocortisona u hormona del estrés—, presentes en el torrente sanguíneo de la madre que sufre ansiedad; lo que de forma inevitable provoca el incremento de cortisol en el líquido amniótico, afectando de esta manera el desarrollo cerebral del bebé gestante, según expone Vivette Glover.

Por otra parte, se sabe que la liberación de oxitocina en el embarazo, sumada a los cambios hormonales de la hipófisis producidos a partir de los 15 días de gestación, tiende a provocar de manera natural, entre otras cosas, un efecto reductor de la

ansiedad y, por lo tanto del nivel de cortisol en la mujer gestante –hipótesis confirmada por Natalia López Moratalla, catedrática en Bioquímica de la Universidad de Navarra–. ¿Por qué entonces este efecto reductor no funciona adecuadamente en la embarazada con estrés?

Somos conscientes de que el estilo de vida actual nos somete a un nivel de estrés que tiende a transformarse en crónico, ya no sólo por los conflictos personales que pueden surgir o por nuestra forma de vida en particular, sino también por los factores vinculados con la alimentación industrial, la contaminación acústica, energética y ambiental –aparentemente inocuos– con los que el organismo se ve obligado a interactuar continuamente en el día a día; de este modo, inserto en un conglomerado de factores y en constante readaptación, el cuerpo termina agotando los propios medios de autorregulación que posee. Es una de las explicaciones probables de por qué los mecanismos hormonales propios del embarazo no logran disminuir el incremento de cortisol en la embarazada estresada, provocando como consecuencia la insuficiencia placentaria al momento de evitar que esta hormona pase al medio amniótico.

Por esto es tan importante buscar la armonía en lo físico, en lo psicoemocional, en lo energético y lo espiritual, procurándonos, si es posible, espacios de relajación y sanación al interior de la rutina cotidiana. Si no podemos cambiar nuestro entorno, podemos al menos fortalecer aquellos aspectos del organismo que percibimos débiles o saturados, favoreciendo los mecanismos que lo regulan y potenciando de este modo nuestra respuesta a los altibajos de la vida.

Con un programa guiado de carácter creativo, personal o grupal, la mujer puede trabajar simbólicamente y de forma no agresiva su componen-

te emocional, aprendiendo a liberar el estrés o la ansiedad, además de enriquecer la vivencia y la integración de la gestación, con su pareja y en la propia vida. Se favorece así no solamente el periodo prenatal; sus beneficios también influyen de forma positiva en el parto y en la posterior adecuación psicoemocional del posparto, en la que la mujer y su pareja se ven enfrentados a una nueva organización familiar.

Existen diversos recursos vinculados con la creatividad –la pintura, el collage, la escritura, la voz, el sonido, la música, el tacto, el movimiento corporal, la meditación, la relajación, etcétera– a los que podemos recurrir para trabajar los miedos, recrear la comunicación con el bebé gestante, potenciar la comunicación con la pareja, visualizar y reflexionar sobre el proceso del parto, controlar la respiración, acompañar el movimiento del cuerpo, relajar las tensiones físicas y

emocionales. En síntesis, desaprender lo aprendido, redescubriendo nuevas vías de comunicación y de confianza, con nosotras mismas y con el entorno.

Sin duda alguna, el vínculo consciente del amor es una de las mejores herramientas que poseemos para mantenernos emocionalmente sanos, ahora sabemos que el bebé en su etapa prenatal comparte con nosotros ese maravilloso don del sentimiento humano. Exploremos entonces todo aquello que haga más armónica y más consciente la vivencia del periodo gestacional, facilitaremos así no sólo el bienestar personal y el de nuestro hijo, también estaremos creando y promoviendo una sociedad más sana, plena y feliz. TM

(1) Puedes ver la entrevista completa y el video "Educación emocional desde el útero materno", en <http://procreartevida.wordpress.com>



Taller Crea Vida
Para un embarazo conciente y creativo

Contacto:
Patricia Abarca
procreartevida@gmail.com
620 865 224

Visitanos en:
Embarazo y Creatividad
Latidos de vida
<http://procreartevida.wordpress.com>

EXPANSIÓN PRIMAVERAL

Cuidados en esta época que invita a la exteriorización de la energía

Pablo Hernández



Cada una de las cuatro estaciones tiene su propia energía que interviene de diversas formas sobre el sistema inmunológico. El viento, la humedad, el sol, la lluvia, el frío, el calor o el clima seco son mensajeros de información para nuestras células y, de acuerdo con las características o el contexto en que se extienda esa información, puede adquirir distintos matices a nivel mental, corporal o espiritual. Tomar conciencia de eso nos hará más responsables para con nuestra salud.

La Medicina Tradicional China (MTC), que hace hincapié en la prevención de enfermedades, realiza una interpretación respectiva sobre la estación que estamos transitando. Pone énfasis en que la primavera resulta ser una estación que invita a la expansión y a exteriorizar la energía, como suele ocurrir con las hojas de los árboles y las flores que inundan de color y alegría el paisaje.

La primavera difiere con la actitud de repliegue de los días invernales, que estimulan más hacia el interior junto con una mirada aguda hacia el universo profundo. Ese notable contraste ofrece numerosos elementos de diversos matices, sobre todo a la mente, el cuerpo y el espíritu. Se debe tener muy en cuenta, por tanto, si es que deseamos encontrar armonía entre la vida interior y la realidad del entorno.

Disciplinas como el tai chi chuan proponen que en la primavera se haga un trabajo corporal que ayude al fortalecimiento de articulaciones y tendones, ejercicios suaves para obtener buena movilidad de la columna vertebral, y se profundice la capacidad de flexibilidad en los músculos

del cuerpo. Un fortalecimiento excesivo muscular no es aconsejable para esta época porque puede formar cuerpos duros y rigidez de movimiento.

La primavera es una estación para soltarse en todo sentido, por esta razón necesitamos un cuerpo dinámico y flexible, con mucha movilidad de articulaciones y acompañados de tendones fuertes. Numerosos y múltiples grupos de ejercicios apuntan a este tipo de condicionamientos, que se pueden practicar a cualquier edad y adecuarlos a las distintas características personales.

Desde otro ángulo la primavera invita a la renovación, es un período ideal para hacer ayunos o procesos de desintoxicación, siempre bajo la mirada de un profesional que sepa asesorarnos. Debemos nutrarnos con muchos líquidos, verduras y frutas, evitando todo tipo de alimento que pueda ser pesado para la digestión.

Para la MTC el hígado y la vesícula biliar son los órganos más sensibles y susceptibles en esta época del año. Se aconseja siempre realizar ejercicios de yoga o tai chi que sean revitalizantes para esa zona del cuerpo, como también una nutrición que no exija demasiado sus funciones. También es un tiempo para consumir té. Las infusiones ayudarán a una limpieza y un mejor funcionamiento de la zona renal, uno de los primordiales generadores de energía corporal.

También en este período del año es conveniente la práctica de la meditación, tratando de encontrar la más adecuada a nuestra personalidad. La relajación mental que produce el estado meditativo concede una mejor apertura y paz para conectarnos con nuestro ser creativo. **TM**

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

centro de terapias cuida^T

SANERGÍA

CONEXIÓN SANERGÉTICA

SINTONIZACIÓN

Con la Sanergía abrimos puertas al discernimiento.

Con la Sanergía sanamos el cuerpo, recuperamos la salud.

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

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

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

Con la Sanergía ganamos bienestar.

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

*La Sanergía 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

CÍRCULO DE MUJERES

Una manera de transformar el mundo



Amelia Izquierdo

Psicóloga clínica,
Máster en sexualidad

Sura Lillo

Terapeuta en geometrías
de obsidiana, psicomagia,
cristaloterapia

*“Si reprimes o callas lo que sientes, si niegas o quitas importancia a lo que ves, o no expresas lo que quieres, y nadie a tu alrededor parece advertirlo, el círculo es el lugar en donde, en una atmósfera de igualdad, por el simple hecho de estar presente puedes aprender”...
“el centésimo mono es la alegoría que alienta la esperanza de que cuando un número decisivo de personas transforman su actitud o su comportamiento, la cultura en su totalidad se transformará”*

Jean Shinoda Bolen

Un grupo de científicos se dedicó a estudiar durante treinta años ciertas colonias de monos en diversas islas separadas entre sí en las inmediaciones de las costas de Japón. Necesitaban que los monos bajaran de los árboles para estudiar su comportamiento y para ello les arrojaban boniatos a modo de cebo. Cuando los monos se acercaban a comérselos, podían observarlos cómodamente. Al cabo de un tiempo, un buen día, una monita a la que llamaron Imo empezó

a lavar su boniato en el mar antes de comérselo. No se sabe por qué razón, tal vez porque le gustara con el sabor salado o porque quisiera limpiarlo de pesticidas o de la arena. Casi de inmediato se dedicó a enseñar a lavar el boniato a sus compañeras de juego; después lo hicieron las hembras adultas a imitación de sus crías, pero poco a poco otros empezaron a hacerlo. Al cabo de un tiempo, todos los monos de la isla lavaban sus boniatos antes de comérselos.

Pero lo que más sorprendió a los científicos fue que en el resto de las islas todos los monos empezaron a

lavar sus boniatos aunque nunca hubiera existido contacto directo entre las colonias.

El centésimo mono fue el hipotético mono que anónimamente inclinó la balanza de forma decisiva para la especie: aquel cuyo cambio de conducta significó que todos los monos, a partir de ese instante, lavarían los boniatos antes de comérselos. Para que la cultura cambie debe existir un centésimo mono que cambie la tendencia de la especie, aunque antes debe haber una Imo que, con sus amigas, emprenda el camino que inicie ese cambio.

La energía femenina bien aspectada

es circular y abarcadora; incorpora, incluye, comprende y no jerarquiza. El círculo de mujeres es resultado de la idiosincrasia femenina, de la manifestación espacio-temporal de su energía. El mensaje de las mujeres que trabajan en el círculo es el de la igualdad y el del compromiso, un compromiso de escucha implícito en y desde cada una de ellas.

La única manera de que el patriarcado pueda incorporar la compasión y la sabiduría que emanan del aspecto femenino del ser humano es que alguien dé prueba de ello y ese alguien somos las mujeres. La lucha es un recurso ya obsoleto, se desgastó en el tiempo y empieza a tener muchos destructores, se ha justificado desde hace miles de años en razón de la ideología dominante para mantener el poder y el control del mundo; se ha manifestado continuamente en contiendas, guerras, litigios, segregaciones, ejecuciones, persecuciones. Allí donde la razón de la fuerza se posaba, allí donde el juicio crítico se permitía, el amor no tenía cabida.

Muchos seres humanos ya estamos cansados de luchar en y por la vida; desgastados, exhaustos, invadidos y manipulados nos ha llegado el momento del "basta ya". Algo se está acabando, una nueva era va empezar, necesitamos muchos círculos con sus respectivos ciclos para continuar.

¿Por qué círculos de mujeres? Las mujeres somos un ciclo constante, tenemos mucho que aportar en este planeta que está gritando en silencio ese "basta ya". Necesitamos tanto de la energía emprendedora de lo masculino presente en tod@s nosotr@s como de lo femenino que

es plasmado en el círculo y que expresa la inexistencia de aristas, cantos y ángulos; que comprende todas y cada una de las manifestaciones de nuestra naturaleza. En círculo de mujeres la vida se expone, se escucha, se entiende y se aprende.

Es posible que el motor del cambio esté en las mujeres ya que somos candidatas naturales; nuestros cuerpos son el escenario vivo de los ciclos de nacimiento, muerte y resurrección (para que exista un cambio algo tiene que morir y algo que tiene que nacer). La responsabilidad del cambio es de todos, hombres y mujeres, ya que necesitamos del centésimo mono para que la tendencia ya iniciada empiece a extenderse y sea definitiva en la cultura y en el ambiente.

Osiris es una geometría de obsidiana especial para trabajarse en círculos, ya que se trata de un huevo, por lo tanto circular; la energía radiante

de esta geometría busca la integración de lo femenino y de lo masculino. Osiris es comprensión, quietud y pura bondad (no tiene aristas ni puntas); armoniza perfectamente con los ciclos y a través de la oscuridad, recuerda los contenidos que quedaron atascados en las memorias dormidas de hombres y mujeres para lograr su liberación.

Otorga claridad en las noches oscuras del alma, humildad y sencillez en el ser. Trabajar en círculos de mujeres con esta geometría es darnos la posibilidad de re-crear nuestro estado natural de complementariedad; representa el auge del co-razón sobre la razón y con ello el poder de subvertir la tendencia "lineal-mente" decadente de un sistema de creencias que persigue con la lucha acabar con lo contrario en lugar de unificarlo. TM

www.mujerdespierta.es



**SABIDURÍA
ATLANTE**
TERAPIAS NATURALES

amparo.sancho@hotmail.com

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

tlf. 650 98 21 40

Chi kung

El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia

valenciachikung.blogspot.com
robertorodrigomasia@gmail.com
telf: 656950199





Zentrame
Psicología x Medicina Integral

Medicina - Psicología integral

31 de mayo, a las 19.30 horas,
conferencia "Círculos de mujeres.
Una manera de transformar el mundo",
a cargo de Sura Lillo

C/ Alicante Privada 6-2-3
Tel. 961 187 814
PUERTO DE SAGUNTO

Confirmar asistencia

www.zentrame.es
www.mujerdespierta.es

ESENCIAS SAGRADAS DE EGIPTO

*Aromaterapia egipcia,
la vibración del aire*

**Dra. Adoración
Ferrerres Traver**

Doctora en Psicología
e Investigadora. Formadora
de la Escuela Alt Benestar



Vivimos en tiempos extraños. La ciencia de la salud y la práctica clínica están logrando cada vez mayores avances: las evidencias así lo demuestran por el creciente número de personas sanas y fuertes bien entrados en los ochenta e incluso noventa. Paradójicamente, también son tiempos de gran insatisfacción médica. Se observan más incidencias sobre enfermedades que nunca.

Las quejas son constantes y la atención sanitaria se ha convertido en algo excesivamente tecnológico, ajeno e impersonal. Esta situación ha llevado a que las personas empiecen a descubrir por sí mismas otros caminos, acercándose en número cada vez mayor a ser practicantes de acupuntura, shiatsu y Zen junto con otras terapias alternativas como la aromaterapia, la homeopatía y la fitoterapia.

A menudo se dice que es imposible saber hacia dónde vamos a menos que sepamos de dónde venimos, y en qué campo puede ser eso más verdadero que en el de la sanación. Vamos a hablar de la Aromaterapia, de la Aromaterapia Egipcia.

La Aromaterapia tiene una historia que es tan antigua como la historia de las prácticas médicas en sí. Los

expertos creen que los compuestos aromáticos fueron los primeros medicamentos, y antes de la fecha, incluso el uso de hierbas medicinales para el tratamiento.

Los antiguos egipcios trataban a las plantas como a los hombres. Fueron los primeros en dominar el arte de la aromaterapia en su vida cotidiana, los rituales de purificación, los tratamientos de la enfermedad y otras necesidades físicas y espirituales.

Antiguos sacerdotes, sacerdotisas y faraones hacían uso de los aceites esenciales, hierbas y especias para el cuidado de la piel, masaje corporal y limpieza de impurezas físicas y psicoemocionales, para así potenciar un elevado estado de conciencia.

En la actualidad, este conocimiento milenario se ha rescatado para ustedes. La práctica con las esencias sagradas permite, entre otras, desarrollar la maestría en el cuerpo, lo que conocemos como salud; la maestría sobre las emociones, que experimentamos como estabilidad emocional, y la maestría sobre la mente, a la que llamamos serenidad.

Recordemos que "a cada estrella en el cielo le corresponde una flor en la tierra".

Te esperamos en Alt Benestar. 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, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach, Cristaloterapia, Aromaterapia Egipcia, **Crecimiento Personal**, otros...

Llama ahora al 96 394 06 86

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002

A 3 minutos de Renfe, frente Ayto.

www.altbenestar.com

info@altbenestar.com

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN

Una ingesta desequilibrada puede conllevar a deficiencias que provoquen enfermedades

La función de los alimentos es proporcionar los materiales necesarios para el correcto desarrollo, crecimiento y mantenimiento del organismo. Estos materiales se denominan nutrientes. Entre éstos se encuentran los macronutrientes, necesarios en mayor cantidad, como los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, y los micronutrientes, de los que el organismo requiere pequeñas cantidades: las vitaminas, minerales, enzimas, etcétera.

Siempre se ha sabido que una alimentación incorrecta o desequilibrada puede conllevar deficiencias nutricionales que, a la larga, pueden provocar la aparición de enfermedades. Esto es así porque existen ciertos nutrientes que reciben el calificativo de “esenciales”. En nutrición, el término “esencial” aplicado a un nutriente indica que el organismo lo necesita, pero no lo puede sintetizar (fabricar), por lo que es precisa su ingesta con la dieta. Ejemplos de nutrientes esenciales son los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6; todas las vitaminas; algunos aminoácidos, etcétera.

Existen otros nutrientes considerados “semiesenciales”, pues pueden ser sintetizados a partir de otros. Sin embargo, en ocasiones, la deficiencia de esos otros compuestos, la falta de materia prima, puede hacer que en un momento dado esos nutrientes también sean esenciales.

Por último, hay sustancias no consideradas nutrientes porque, teóricamente, su deficiencia hasta hoy no ha demostrado que provoca patologías (aunque en la realidad esto probablemente no es así).

Positiva u óptima

Hoy en día, la ciencia de la nutrición ha evolucionado a partir de conceptos clásicos, como evitar las deficiencias de nutrientes y la suficiencia nutricional básica, a los con-

ceptos de nutrición “positiva” u “óptima”. El porqué de esto habrá que buscarlo en el hecho de que los alimentos de hoy no cumplen los requisitos mínimos requeridos, es decir, no pueden cumplir su función. La tierra está desmineralizada y empobrecida, por lo que no aporta a los vegetales aquellos nutrientes que después deberíamos aprovechar nosotros. Para paliar esto se añaden fertilizantes químicos (ricos en vitaminas y minerales, eso sí). ¿Por qué pues no nos alimentamos directamente con pastillas y comprimidos ricos en vitaminas y minerales?

La industria alimentaria, que “sabe mejor lo que nos conviene”, se ha dedicado a investigar lo que muchos de nosotros ya conocíamos desde hace muchos, muchos años (Hipócrates ya decía: “Deja al alimento ser tu medicina y a la medicina ser tu alimento”) y asegura que “cada vez hay más pruebas científicas que apoyan la hipótesis de que ciertos alimentos, así como algunos de sus componentes, tienen efectos físicos y psicológicos beneficiosos, gracias al aporte de los nutrientes básicos y otras sustancias”.

Así, la industria alimentaria “nos ayuda a alimentarnos mejor” añadiendo omega-3 a la leche (los omega-3 más importantes, como el EPA y el DHA, se encuentran en los aceites de pescado, por lo que, o bien los han añadido a la leche, o esos omega-3 no son del todo utilizables, a no ser que nuestro organismo posea la suficiente cantidad de zinc, vitamina B6, y otros nutrientes, no padezca estrés en absoluto, no seamos bebés o ancianos, y no estemos expuestos a ninguna radiación). También añade bacterias al yogur (todos los yogures antes llevaban las bacterias propias de la fermentación láctica, pero no sabemos qué ha pasado, que ahora solamente las llevan los de tipo Bio, o los que todos conocemos ricos en bacterias “creadas y por supuesto patentadas” en el laboratorio), antioxidantes a los zumos (si se trata de zumos naturales, éstos ya contienen antioxidantes por sí mismos), etcétera.

Existen también cereales enriquecidos con fibra y minerales. Es increíble. ¡Pero si los cereales integrales son ricos en fibra y minerales! Es decir, los refinamos primero, y luego añadimos lo que les falta, pero haciendo que sus caracteres organolépticos (sabor, olor, color, etcétera) resulten más apetitosos al consumidor.

Hay que tener presente que cualquier alimento debe consumirse completo. Si le privamos de alguna parte, el organismo va a utilizar nutrientes propios para metabolizarlo. Un ejemplo es el azúcar refinado. Mientras que el azúcar integral, rico en melaza, contiene calcio y otros minerales y vitaminas, el azúcar blanco es un gran secuestrador de calcio de nuestro organismo.

En el mercado español pueden encontrarse cerca de 200 productos de alimentación funcionales.

Sin necesidad de adicionar ningún elemento, todo alimento contiene nutrientes, y si no fuera así, no deberíamos consumirlo. TM



Gobinde

Escuela de Vida Yóguica

Formaciones de Profesores de Kundalini Yoga y Yoga Anatómico

Clases Semanales de Yoga de 6:30 a 22 h.

¡Prueba una semana!



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

Sondra Ray, Mark Sullivan

El Nuevo Seminario

de

Relaciones con Amor

Valencia, 27, 28 y 29 de Mayo 2011



Liberation Breathing®

Intensivo de Respiración en aguas termales

del 1 al 5 de junio 2011



Nos ofrecen en este taller un profundo trabajo con la respiración en aguas termales donde:

- Exploraremos los diferentes tipos de nacimiento y como estos afectan las relaciones.
- Desarrollaremos diferentes herramientas para cambiar nuestros patrones negativos.
- Entraremos muy profundamente en el estudio y la aplicación del Curso de Milagros.
- Exploraremos la sabiduría de Baba Ji y fortaleceremos la conexión con la Madre Divina.

El Liberation Breathing®, provee una profunda sanación en todos los niveles de tu existencia. Ayuda a eliminar el estrés, mejora tu salud, y a tener una conexión mucho mas profunda con tu realidad espiritual.

Transforma tus relaciones, limpia el pasado y supera los obstáculos que has creado en tu vida.

Este seminario está dirigido a personas que tengan experiencia previa en Rebirthing, Renacedores profesionales y/o alumnos en escuelas de formación

Información:

Centro Holístico Tierra
manuetierra@hotmail.com
C/ Maestro Clave 3º pta 3.
tel: 619 332 625

María José Borrás
luz5mjb@gmail.com
tel: 685 384 224

Mauricio Lozada
malozu0830@hotmail.com
tel: 663 645 065



FLORES Y CIEN

*Médico y reconocido formador e investigador de la terapia floral,
Ricardo Orozco hace años que se ha comprometido en poner en valor,
dentro del campo científico, este método creado por el doctor Edward Bach*

-Ricardo, ¿qué diferencia este último libro tuyo, "El Nuevo Manual del Diagnóstico Diferencial de las Flores de Bach", de los anteriores?

-Establece una jerarquía, donde lo más importante es el territorio compartido entre esencias, además del diferencial, partiendo de la base que somos un territorio compartido.

-¿Abre puertas a otra etapa de tu trabajo como investigador?

-Sí, porque es como empezar del kilómetro cero. Mis libros anteriores tratan temas especializados, como aplicaciones locales o la inteligencia emocional pero, a partir del penúltimo, "Flores de Bach: 38 Descripciones Dinámicas", establezco, como el nombre lo indica, una jerarquía dinámica. Se trata de comenzar a tomar las flores desde una perspectiva más amplia, donde se valora la evolución de la personalidad y una serie de factores, como por ejemplo el ambiente, la educación y otras circunstancias que han intervenido en su modulación.

-También has ido a Cuba, donde la mentalidad abierta a otro tipo de experimentación, a nivel oficial, posibilita obtener resultados que aquí no son factibles.

¿Algo ha cambiado o sigue siendo así?

-En Cuba se dan unas circunstancias muy particulares. Desde 1998 la terapia floral está bastante integrada en el sistema sanitario. Ha predominado el trabajo de investigación, seguramente heredado de la época de influencia de la ex Unión Soviética. Esto ha provocado que hoy en día las Flores de Bach puedan ser validadas con estudios científicos, lo cual representa un hito muy importante para todos nosotros. Por otra parte, los cubanos siempre han tenido una tendencia a interesarse por las terapias naturales. Esto determina una doble vertiente: interés por las terapias naturales y metodología científica aplicada al desarrollo de éstas.

-Y esta doble vertiente, como mencionas, ¿trae novedades con respecto a las Flores de Bach?

-Más que novedades, corrobora que las Flores de Bach constituyen un sistema que verdaderamente funciona. Se puede evidenciar a través de coordenadas científicas y es lo que ellos están demostrando con su trabajo.

-Lo que da pie seguramente a otras fases de desarrollo en la aplicación o tratamiento.

-Claro. Allí han constituido el grupo científico GC-

CIA

Aurelio Álvarez Cortez

Bach (de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Santa Clara), que lidera Boris Rodríguez, psicólogo cubano que ha hecho tanto en el campo de la terapia floral. Él es el coordinador y también participan físicos, biólogos, farmacéuticos; es decir, un equipo multidisciplinar empeñado en llevar la terapia floral a los brazos de la ciencia. Dicho grupo ha editado ya dos boletines electrónicos voluminosos que se pueden consultar en www.sedibac.org

-Dices que las Flores de Bach esperan ser llevadas a los brazos de la ciencia. ¿Es también una aspiración personal o algo que va más allá y es necesario para lograr un reconocimiento de los científicos ortodoxos?

-El mundo científico ortodoxo también actúa por prejuicios, algo totalmente contradictorio con el verdadero espíritu científico. Un científico no puede partir de prejuicios. Por otra parte, hemos visto cómo los científicos pueden ser manipulados y servir a intereses de laboratorios concretos. La investigación en Cuba es importante porque ayuda a disponer de una serie de trabajos que podremos presentar frente a los escépticos de turno, aunque sepamos que las Flores, más allá de toda ciencia, como decía Bach, funcionan igualmente.



En Cuba, las investigaciones científicas “corroboran que las Flores de Bach son un sistema que funciona”, dice Orozco.

Quién es

Médico nacido en Valencia, Ricardo Orozco es cofundador de la Sociedad para el Estudio y Difusión de la Terapia del Dr. Bach de Cataluña (Sedibac), que preside actualmente. Director del Centro Anthemon, realiza terapias e imparte cursos de formación en España e Italia, como también a diplomados en universidades de Cuba. Autor de libros de referencia, como “Flores de Bach: 38 descripciones dinámicas”, “Inteligencia emocional y Flores de Bach”, “Flores de Bach: manual de aplicaciones locales” y “Flores de Bach: manual para terapeutas avanzados”, es ponente en congresos internacionales de la especialidad. Miembro de honor de la Cátedra de Medicina Natural de la Facultad de Ciencias Médicas de Cienfuegos (Cuba), es uno de los organizadores del próximo Congreso Sedibac de Terapia Floral, que se celebra a fines de este mes en Barcelona. Más información en www.ricardoorozco.com

-Has mencionado a Boris Rodríguez. ¿Será uno de los invitados que participará en el Congreso de la Sociedad para el Estudio y Difusión de la Terapia del Dr. Bach de Cataluña (Sedibac) a fines de mayo en Barcelona?

-Sí, en este congreso bianual de Sedibac intervendrá Boris Rodríguez como también lo harán otros especialistas destacados. Algunos que vendrán de Argentina, como Claudia Stern, reconocida psicóloga, o Pablo Noriega, gran especialista en Medicina Tradicional China; pero también existen prestigiosos ponentes locales como Jordi Cañellas, con importantes temas publicados, Enric Homedes, que ha trabajado mucho con animales, etcétera. Este congreso servirá para potenciar la terapia floral con eventos de calidad, serios, con aporte de trabajos concretos. Existe un comité científico formado por cinco personas, entre las que me incluyo, que hemos leído todas las ponencias y escogido las mejores.

-Al conocer este movimiento de trabajos locales y de afuera, ¿en qué momento crees que se encuentra la terapia floral?

-Está en un buen momento, pero no hay que engañarse: dentro de la terapia floral existen muchas tendencias. No todas son lo suficientemente serias como debieran. A veces, esta falta de seriedad ha llevado a que gente muy interesada que provenía del campo de la sanidad, como enfermeras, psicólogos, psiquiatras, médicos y otros, asistiera a eventos poco fiables y se forjase una mala imagen de la terapia floral. Este es un público que probablemente no podamos recuperar. Ahora la tarea de muchos de nosotros pasa por ofrecer un trabajo riguroso y de calidad. Sedibac, asociación sin fin de lucro creada

en 1993, que hoy cuenta con 700 asociados, y que tengo el honor de presidir, destina la mayor parte de su energía a difundir los beneficios de la terapia floral de Bach desde una visión seria y, sobre todo, ética.

-¿Cómo crees que se resolverá finalmente la regulación de las terapias naturales en España?

-Algún tipo de regulación tendrá que existir. La que se intentó en Cataluña hace tres años no cuajó por diversos motivos, sobre todo por falta de consenso y problemas con respecto a las competencias. En realidad, las terapias naturales son algo totalmente vivo y con cada vez más usuarios. Hoy en día están en un limbo. Algunos colectivos como el de enfermeras, a través de sus colegios provinciales están respaldando el uso de las terapias naturales entre sus colegiados. Pero yo creo que se trata de crear la profesión de terapeuta floral, más allá de naturópatas, psicólogos, médicos, etcétera. Por el momento, algunos colectivos como el de Sedibac estamos intentando autorregularnos.

-Tu opinión sobre la protesta de personas que se mofaron de la homeopatía, en un acto público frente a un laboratorio de productos homeopáticos.

-Falta mucha información. Actualmente la opinión pública puede ser absolutamente manipulada. Un ejemplo fue el vergonzoso hecho de la gripe A: quedó claro que se basó en un enorme dispositivo manipulativo por el cual unos pocos se lucraron con el miedo y la desinformación de muchos. La Organización Mundial de la Salud demostró que podía ser infiltrada y comprada por laboratorios, cuestión que muchos ya presuponíamos. Es mayoritaria la gente que valora los efectos de la homeopatía, frente al número de detractores. Rescato la inmensa

mayoría de quienes se ven beneficiados con ella, incluso un número significativo de médicos en Barcelona utiliza la homeopatía. Existe una tradición homeopática muy antigua en España y en muchos países que no se puede ignorar.

-¿Qué nos vamos a encontrar próximamente, fruto de tu trabajo?

-Por el momento, con estos libros ha quedado una etapa bastante cubierta. Pasarán algunos años y, por el momento, creo que no es necesario escribir nada más. Me enfocaré en la enseñanza, que es lo que me insufla más tiempo. Pienso que hay un trabajo importante en la formación de terapeutas competentes y cualificados. Es necesaria una formación adecuada, sobre todo en cuanto a elementos diagnósticos y manejo de las dinámicas terapéuticas.

-Un consejo para quien se inicia en la búsqueda de formación en terapia floral.

-Primero, que se capacite técnicamente en las Flores y, segundo, que verdaderamente interactúe con el paciente, sobre todo con herramientas interpersonales de trabajo, técnicas de entrevista y otras habilidades. Creo que es una carencia que se puede detectar en muchos terapeutas. Es decir, que tome en cuenta al paciente a la hora de prescribir esencias y se lo implique en su propio proceso terapéutico.

-Y a quien va a una consulta, ¿qué le dirías?

-Que elija un terapeuta cualificado, que lo sepa escuchar, que lo tenga en cuenta, que no le monte la vida, que no le genere dependencia, que disponga de tiempo, que sea respetuoso, que no le ordene pautas de actuación. Así podrá sacar un gran provecho de la terapia floral. Nuestra escuela (Anthemion) y otras que conozco están en esta línea. TM



REFLEXOLOGÍA FACIAL

Fecha: del 4 de mayo al 8 de junio
Inversión: 120€
Profesora: Conxa M. Jabaloyes



DISECCIÓN "in mortuo"

Fecha: 11 y 12 de junio
Inversión: 150€
Profesor: Cátedra Anatomía U.V.



FANGOS · BALNEOTERAPIA

Fecha: 7 y 8 de mayo
Inversión: 100€
Profesora: Amparo Bellés



TEST DE ESCUCHA ACTIVA CORPORAL

Fecha: 25 y 26 de junio
Inversión: 150€
Profesor: José Luis Godoy



GUA-SHA

+ ventosa + martillo flor de ciruelo
Fecha: 15 de mayo
Inversión: 100€
Profesor: Vicente Laparra



TERAPIA CICATRIZAL + MARTILLO NEUROLÓGICO

Fecha: 2 y 3 de julio
Inversión: 120€
Profesora: Dra. Paloma Cavanillas



PROYECTO FITOKI

Trabaja fitoterapia china con total tranquilidad legal y sanitaria
Fecha: 21 de mayo
Entrada libre



AROMATERAPIA

Fecha presentación: 9 de julio
Inversión: 60€
Profesora: Isabel Candela



HIDROTERAPIA

Fecha: 11 y 12 de junio
Inversión: 100€
Profesora: Amparo Bellés



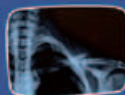
VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR

Fecha: 16 y 17 de julio
Inversión: 150€
Profesor: Toni Bové



TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA

Fecha: 25 y 26 de junio
Inversión: 120€
Profesora: Dra. Paloma Cavanillas



RADIOLOGÍA FUNCIONAL

Fecha: 23 y 24 de julio
Inversión: 100€
Profesor: Dr. José Luis Portillo

ORIENTACIONES CÓSMICAS

*Para yoguis, la utilidad
que aporta el conocimiento
de la ciencia de los astros*

Sirio Simó Calatayud
Profesor de Kundalini Yoga,
Astrólogo, Maestro Reiki
y Terapeuta Energético



Como astrólogo y profesor de yoga observo que los yoguis desconocen la enorme utilidad que “la antigua ciencia de los astros” puede brindarles. Grandes maestros han empleado la astrología para planificar y potenciar su Servicio. En general los yoguis actuales desconocen la magnitud de la ciencia astral como para emplearla de tal modo.

El lector debe saber que cada kriya (grupo de ejercicios yóguicos destinados a diversas finalidades) tiene una vibración determinada (por eso deriva en determinados efectos). Por otra parte, de cada fecha emana una vibración concreta (el aura resultante de los astros implicados). Ambas vibraciones, la de la kriya que se practique y la del momento en que se realice, pueden entrar en armonía o conflicto. En otras palabras, “dios-cosmos” propone “una práctica” de yoga idónea, aunque quizá hagamos caso omiso. La astrología permite ofrecer la práctica yóguica que mejor va a desarrollar la energía, emoción, mente y espíritu. Así el profesor de yoga podría evitar preparar asanas y kriyas, que no fluyan con la energía del día en cuestión. La astrología permite operar en hermosa sincronía con el cosmos. La afirmación no es ni gratuita ni genérica. Este principio se puede desglosar y concretarse absolutamente, aquí ilustraremos con algunos ejemplos. La tradición yó-

guica y alquímica tiene plena conciencia del impacto del cosmos en la conciencia humana. El mismo Yogui Bhajan (sistematizador del Kundalini Yoga) estudió en profundidad la disciplina astral.

En síntesis asevero que existe una profunda interdependencia vibratoria entre la anatomía (activada por asanas, kriyas), el metabolismo -actividad hormonal- (activado por pranayamas) y las configuraciones planetarias (posiciones astronómicas predecibles para las fechas deseadas).

Todo profesor de yoga o practicante podría escoger la kriya que las vibraciones cósmicas mejor vayan a potenciar y sintonizarse con nitidez. En gran medida la conciencia humana es un reflejo de la conciencia cósmica (véase arquetipos). Las energías sutiles de los planetas (electromagnetismo), moduladas por las diferentes conciencias estelares (zodiaco), descienden manifestándose en el aura y conciencia humana y, por tanto, en nuestras emociones, pensamientos y acciones. Nuestras decisiones son libres, pero el potencial de nuestra conciencia a cada instante se constituye en reflejo de lo que el sistema solar está activando de la propia carta astral natal.

Retornando a la transmisión de las enseñanzas yóguicas, existe un cielo para las “kriyas de Venus” y existe un cielo para “el saludo al sol” o “el saludo a la luna”. Existe un momento donde la vida está emitiendo con precisión

astronómica la “experiencia o enseñanza” correspondiente a determinado conjunto de prácticas yóguicas. Lamentablemente, una comprensión profunda teórica respecto a la interdependencia entre el yoga y la astrología no es posible sin una comprensión profunda de ambas disciplinas.

La tradición ha dejado claras huellas de la aplicación de la astrología en el yoga. Véase sin ir más lejos algunos nombres. “Las kriyas de Venus” (prácticas en pareja y tantra) se denominan así precisamente porque deberían realizarse cuando la Tierra es receptiva a la vibración venusiana. Esto acaece entre otras fechas, entre el 23 de septiembre y el 22 de octubre (de todo año), dado que el Sol recorre el signo de Libra, cuyo regente es Venus. Libra es el signo de la pareja por excelencia. Otro ejemplo nos lo brinda “El saludo al Sol”, que obviamente debería realizarse cuando Gaia está receptiva a la conciencia solar. Esto es durante el reinado del signo de Leo, entre 23 de julio y 22 agosto (de todo año). O bien, por la mañana cuando el aura solar es poderosa. “El saludo a la Luna” se practicaba en los templos bajo el gobierno del signo de Cáncer: 22 de junio-23 julio (de todo año), especialmente llegada la noche. También bajo el firmamento está codificado el momento de pedir la abundancia. Entre el 11 y el 13 de mayo 2011, Júpiter, Venus y Mercurio confluyen beneficiando enormemente la eficacia de cualquier meditación orientada a demandarle a la vida que

nos traiga una nueva etapa rebosante de abundancia. Kundalini Yoga cuenta con maravillosas meditaciones para la abundancia que practicaremos en el Centro Uranium (estas invitad@ a compartirlas con nosotros) durante estos prósperos días. ¡Que cuando el Cielo regala, la Tierra esté pidiendo y la humanidad visualizando su abundancia y expansión positivas!

La medicina china así como el ayurveda también coinciden con la astrología en que cada instante tiene su propia conciencia, que el tiempo es más que una cantidad, constituyéndose en cualidad de conciencia. Así, por ejemplo, estamos empezando la primavera. La medicina china expone que esta estación es idónea para cuidar el hígado y la vesícula biliar. Por tanto, es momento de meditaciones, kriyas y asanas que benefician a ambos. Es momento de quemar la cólera no expresada, “gritando con intención de liberación consciente” e ingiriendo alimentos amargos (evitando abusar de carnes y grasas). Al hígado en general benefician las respiraciones realizadas por la boca, por ejemplo “lengua de león” o “sithali”. Por otra parte, el hígado guarda afinidad con tercer chakra (voluntad, fortaleza,

focalización). Por tanto, hasta que entremos en verano (Sol en Cáncer, 21 de junio) resulta idóneo activar dicho centro energético. Todos los ejercicios que activen “abdominales”, o “respiración de fuego” o “Sat Kriya”, despertarán la energía del chakra manipura, así como la receptividad vibratoria al planeta Marte.

En conclusión, recuperemos el sagrado vínculo entre las troncales disciplinas clásicas del desarrollo personal. Practiquemos las kriyas, pranayamas. En general benefician y asanas que el cosmos, ese gran cuerpo que nos contiene en su inmensa aura, nos propone. Salgamos de la mentalidad materialista ciega a la profunda interconexión que existe entre microcosmos y macrocosmos, entre la conciencia humana y la conciencia celeste, entre el cuerpo humano y los cuerpos celestes. ¡Que el yoga recupere sus raíces esotéricas, ya que enraizan al ser humano directamente en el escenario real, en el templo que alberga su cuerpo y espíritu, en el gran reloj cósmico, nuestro amado Sistema Solar! ¡Ya es tiempo de regresar a nuestro hogar en el Universo, escuchemos nuevamente su latido desde el propio! TM

www.centrouanium.com

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

Distribuye: *Azabache*
piedras y minerales
962 679 506 - info@azabachepm.com

ACEPTAR LOS CAMBIOS

El dolor muchas veces es inevitable, pero persistir en el sufrimiento es inútil

Miriam Lier
Terapeuta floral



estamos viviendo momentos únicos en la humanidad, donde las mezclas étnicas, la comunicación global, imponen un nuevo reto: aprender a convivir con la diferencia, con lo distinto, con aquello que de algún modo resulta “extraño”, tanto que puede generar temor, miedo, inseguridad, y que, incluso, se convierta en un sufrimiento real o imaginario.

Sentir miedo es normal, pero cuando se vuelve patológico la situación deriva en preocupante. Por lo tanto, reflexionemos respecto de esta circunstancia que, de una u otra manera, padecemos la mayoría en la vida cotidiana.

Releyendo a dos grandes en “El futuro de la humanidad. Diálogos entre Krishnamurti y David Bohm”, libro cuyo contenido es siempre de actualidad, se hace presente la referencia a estos temas del pensamiento, la mente, los condicionamientos y sobre todo la fragmentación y la división, causas del padecimiento

humano. Uno y otro plantean que hay un punto de contacto entre la mente y la materia, el cual elimina toda la estructura física y química que nos mantiene atados al sufrimiento.

El pensamiento solo no puede resolver el sufrimiento; debe tener un discernimiento directo en ello. Discernir se debe a la acción de la mente, de la inteligencia y a la atención. Cuando existe ese discernimiento directo, la inteligencia elimina el sufrimiento.

Tanto el filósofo indio como el científico estadounidense sostiene que al finalizar el sufrimiento hay una mutación en las células cerebrales. Bohm agrega: “Y esa mutación disuelve la estructura que nos hace sufrir”.

Persistir es de necios

Bach, al concebir sus Flores, de alguna manera intuitiva supo desde el principio que al modificar las emociones negativas se logra erradicar el sufrimiento.

to emocional innecesario. El dolor muchas veces es inevitable, pero persistir en el sufrimiento es inútil.

Diffícil es cambiar al mundo, fácil es "adaptarse" a él y hacer pequeños cambios en el concepto personal en cuanto al mundo y los seres que nos rodean.

Las Flores nos ayudan a aceptar los cambios y a no sufrir en el proceso. Gorse, cuando se está desalentado, con la sensación de que no hay esperanzas, es para aquellos que dicen "lo intentaré pero sé que no funcionará". Ese sentimiento nos ancla en el sufrimiento y nos crea resistencia al cambio. Walnut, el remedio floral por excelencia para aceptar los ciclos y momentos de cambios, permite avanzar sin miedos hacia lo desconocido, romper con los condicionamientos.

Willow, también un buen remedio en caso de que sintiéramos algún resentimiento, ayudará a recuperar el sentido del humor y ver las cosas en su dimensión real.

Holly sería apropiado en caso de sentir mucho enojo y deseo de venganza, celos o desconfianza. Bach reflexionaba: "El odio es la ausencia del amor, así como la oscuridad es la ausencia de la luz. El odio alimenta la inseguridad, la agresividad, los celos, la envidia y la sospecha, produce sentimiento de desavenencia, enojo, y nos separa de nuestros semejantes". TM

miriamliar@gmail.com



Aquí y ahora, te propongo una gran transformación de tu manera de pensar, sentir y actuar, para que no quede nada de lo que te llevó a enfermarse. Es necesario sustituir los patrones del antiguo paradigma que nos limitaron la posibilidad de dirigir nuestra vida y convertirnos en seres libres y sanos. Esta proposición tiene como objetivo el desarrollo interior y el despertar de la conciencia.

M. Àngels Mestre

TALLER
"De la enfermedad a la SALUD"

Sábado
21 DE MAYO
de 16 a 19 hs.

HERBORISTERIA
ESENCIAL
C/ Calabazas 21

Info:
963 366 228
652 803 027

MÉTODO HAUT

CLASES DE KÁBALA

CONFERENCIA GRATUITA
8 de abril, a las 18,
Centro Advaya,
C/ Carcagente 32,
zona Patraix
Valencia.



PRÓXIMO CURSO DE KÁBALA
13 de mayo,
a las 17.
Interesados llamar
para reserva de plaza

CARMEN HAUT
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85



FRAN HERNÁNDEZ

Naturópata
Osteópata
Iridólogo
Geobiólogo
Técnico en Biorresonancia

Más información en:
Centro Manantial Alegría
96 114 1305
Afric Art
629 609 275

TERAPIA CHAMÁNICA

Una vía de autodescubrimiento

Ana Pérez

Terapeuta Gestalt, coach
y periodista

Martín Ribes

Terapeuta transpersonal y
chamánico

La terapia chamánica proviene del chamanismo, una antigua tradición de unos 40.000 años existente en todas las culturas, que constituye la raíz de todos los modelos espirituales y de sanación que hay. El terapeuta chamánico, a través de diversas técnicas, cambia su estado de conciencia y viaja fuera del tiempo para explorar el mundo escondido, conocido también a través del mito y los sueños. Este viaje chamánico es uno de los métodos visionarios más importantes usados por la humanidad en su aventura de autodescubrimiento. Por medio de la percusión, el tradicional tambor, el terapeuta será guiado en este viaje para experimentar el estado de conciencia chamánico y acceder a la realidad no-ordinaria para solucionar problemas, sanar, obtener respuestas y conseguir cambios en la realidad ordinaria del paciente. La terapia chamánica nos ayuda a reconectarnos con nosotros mismos, los demás, la tierra y el gran misterio del que somos parte, y a encontrarnos con una fuente de verdadera felicidad.

La aparición de los chamanes se re-

monta a la Prehistoria, relacionada con la aparición del ser humano. En todos los periodos y lugares, la humanidad ha conocido estados de conciencia alterada estática o frenética. La capacidad de pasar, voluntariamente o no, de un estado de conciencia a otra de conciencia alterada, es una característica universal del sistema nervioso. La palabra chamán proviene de un vocablo de origen siberiano shaman que identifica hombre-dios-medicina. El vocablo tungu original shaman contiene la raíz scha, "saber", por lo que chamán significa "alguien que sabe, sabedor, que es un sabio" o expresado con términos de Carlos Castaneda, "hombre de conocimiento". Ese conocimiento o sabiduría implica, de una manera o de otra, un contacto con el mundo invisible. El chamán es conocedor de otros niveles de realidad que no son percibidos si una persona no ha sido iniciada o ha nacido con una percepción ya muy acrecentada y elevada. Según el rumano Mircea Eliade, el chamanismo es la técnica del éxtasis o trance, y el chamán el gran especialista del alma humana que tiene la capacidad de realizar viajes hacia

la región de los espíritus y desde allí puede armonizar la realidad. El éxtasis y trance chamánico, al igual que el de ciertas tradiciones religiosas, como el samadhi budista, el fana sufí y el "estado beatífico" cristiano, es un estado de "viaje" o vuelo mágico.

Métodos de curación chamánicos

Recuperación de animal de poder

Algunas de las culturas chamánicas cuentan que en el momento de nacer venimos acompañados de nuestro *animal de poder*, quien se encarga de protegernos, darnos fuerza espiritual y mensajes que nos ayudan en nuestro camino. Nuestro *animal de poderes* nuestro alter ego en el mundo de las energías sutiles, es el arquetipo que mantiene limpio nuestro vínculo con la Fuente que somos. Por diversas razones, a lo largo de nuestra vida vamos perdiendo el contacto con nuestro animal, lo cual nos lleva a una disminución de nuestra fuerza, a contraer enfermedades, a sentirnos "apagados", deprimidos, desconectados, etcétera.

El chamán, para poder restaurar el poder espiritual y la salud de la persona, alcanza el estado de conciencia chamánica por medio del tambor, y viaja al mundo de las energías sutiles para conectar con sus propios Maestros Guías y Aliados, quienes le conducirán y ayudarán en la recuperación del Animal de Poder del afectado y así poder restaurar su poder espiritual y salud. En este viaje, el chamán recibe información que puede resultar de suma utilidad a la persona, quien a partir de ese momento empezará a experimentar cambios en su vida.

Técnicas de extracción chamánicas

Si fuéramos conscientes del poder de nuestras emociones proyectadas, probablemente seríamos más cuidadosos a la hora de manifestarlas. Cuando sentimos odio, envidia, enfado, etcétera, estamos emitiendo dardos que se proyectan en todas direcciones o hacia la persona por quien sentimos esa emoción. Si no hacemos un pequeño trabajo de protección a través de la visualización o verbalización, somos muy vulnerables a dichos dardos emocionales, los cuales se acumulan en distintas áreas de nuestro cuerpo emocional y, como un virus, afectan nuestro sistema inmunológico, llegando a generar enfermedades. A través de la técnica de extracción, el chamán es capaz de ver, sentir y remover dichas energías, liberando así el dolor y la enfermedad espiritual que está localizada en la persona.

Recuperación de alma

Se cree que siempre que sufrimos un trauma emocional o físico una parte

de nuestra alma se escapa del cuerpo para sobrevivir a la experiencia. Los tipos de trauma que pueden causar pérdida de alma en nuestra cultura sería cualquier tipo de abuso sexual, físico o emocional. Otras causas pueden ser un accidente, una guerra, un desastre natural, actuar en contra de nuestros principios, una operación quirúrgica, un divorcio o la muerte de un ser amado. Cualquier evento que cause un shock puede causar pérdida de alma.

Algunos de los síntomas más comunes de pérdida de alma podrían ser: cuando una persona no se siente que está totalmente en su cuerpo, una depresión crónica, tendencias suicidas, síndrome de estrés postraumático, problemas de inmunodeficiencia, y dolor que simplemente no sana. Las adicciones son también un signo de pérdida de alma ya que buscamos fuentes externas para rellenar los espacios vacíos internos a través de sustancias, comida, relaciones, trabajo o comprando objetos materiales.

En psicología hablamos acerca de esto como disociación. Pero en psicología no hablamos acerca de qué es lo que se disocia y a dónde va esa parte. En chamanismo sabemos que una parte del alma abandona el cuerpo y va a un territorio de lo que los chamanes llaman realidad no ordinaria, donde espera hasta que alguien inter-

viene en el reino espiritual y facilita su regreso.

El objetivo perseguido mediante estas técnicas es facilitar la autocuración del paciente, ayudándole a adquirir conciencia y a reintegrar los elementos fragmentados del complejo mente-cuerpo. La terapia chamánica logra acceder a niveles energéticos profundos del paciente, no accesibles desde el plano ordinario, la dimensión espiritual, para solucionar problemas, sanar, obtener respuestas y conseguir cambios reales en la experiencia del paciente. El objetivo de la terapia chamánica es ayudar a reconectarse con uno mismo, los demás y el gran misterio del que somos parte, y a encontrarse con una fuente de verdadera felicidad. La verdadera esencia del chamanismo desde sus orígenes, más allá de la simple sanación de síntomas físicos, es el autodescubrimiento, descubrimiento que coincide completamente con las enseñanzas de Buda, Krishna, Jesucristo y cuya tarea fundamental consiste en regresar a la divinidad mediante el camino espiritual de conocerse a uno mismo. TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>
<http://chamanismopractico.blogspot.com>



Martín Ribes Rosner
Terapeuta Chamánico
y Transpersonal

- Sesiones individuales
- Círculos chamánicos
- Talleres de formación

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

C/ Marqués de Zenete 10, 2º, 3, Valencia

T: 615 856 360 <http://chamanismopractico.blogspot.com>

Terapia Gestalt y Coaching

ANA PÉREZ DOMÍNGUEZ

C/ Alicante (privada) 6, 3

Puerto Sagunto

C/ San José de la Montaña, 3
Valencia

T: (34) 651 488 530

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



UNA SILLA MUY ESPECIAL

*Masaje On Site,
una técnica de
gran accesibilidad*

Toni Bustos
Director de la
Escuela Quirosoma



La primera silla específica para masaje fue ideada por el Instituto de Quiropraxia Palmer hacia el año 1982 y patentada en 1986. Posee varias denominaciones: silla especial, portátil transportable, silla de masaje japonés. La silla que inicialmente diseñó Palmer ha servido de base para todas las que han surgido posteriormente. Ha evolucionado de manera que actualmente los modelos existentes son más ergonómicos, más consistentes y más móviles.

Se utiliza como una eficaz herramienta de trabajo para dar una sesión de masaje al ejecutivo o trabajador en la propia empresa (masaje en el lugar de trabajo) sin necesidad de que pierda horas desplazándose a un centro específico de masajes.

De esta forma se consiguen unos objetivos:

- El cliente no pierde tiempo en desplazamientos.

- Se obtiene una eficaz relajación y sedación tras la sesión.
- Es eminentemente desestresante.
- Aumenta la productividad y el optimismo de los trabajadores.
- Es una técnica de gran accesibilidad en el propio puesto de trabajo.
- Evita muchas bajas por estrés y cervicalgias.
- Al aplicar Shiatsu en silla, se consigue que el paciente aumente su capacidad, concentración y fuerza vital.
- Activa el sistema nervioso parasimpático, creando una sensación de bienestar y relajación.

En la escuela Quirosoma disponemos de un grupo de terapeutas On-site que se dirigen a los centros laborales, obteniendo gran éxito y en la gran mayoría de los casos repiten la experiencia. TM

www.escuelaquirosoma.com

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

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

**Aprovecha
nuestra
oferta
trimestral,
Apúntate
durante
los meses de
enero, febrero
y marzo
y entra en
el sorteo de
hasta 1.500€
en formación
gratuita.
Infórmate.**

**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. Acropuntura. Masaje Chino (Tuina).**
- **Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal.**

Trabaja ya (te regalamos la camilla)

valorada en catálogo en 474€



Consúltanos por
ésta 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

TIEMPO LIBRE



Tog Chöd Tulku Lobsang Documental en DVD

Basado en las técnicas de meditación tibetana famoso de los bailes Yaman, Tulku Lobsang ha desarrollado la técnica de gran alcance Tog Chöd, la práctica de la Sabiduría Espada, combinación de posturas corporales, movimientos y visualizaciones, de modo que podamos vivir en el presente.



El activista cuántico Dr. Amit Goswami Sabai (DVD)

Tras haber compartido sus conocimientos en "¿Y tú qué sabes!?", ahora muestra su particular visión del ilimitado potencial de la conciencia como la razón de todo ser, y nos desafía a reconsiderar nuestras propias nociones de existencia y realidad, con una fuerza que no se había visto desde Einstein.



Reality transurfing, Vol. II Vadim Zeland Obelisco

El mundo en que vivimos es por naturaleza variado y multiforme y tiene una estructura metafísica que abarca en el mismo momento pasado, presente y futuro. Conocer en profundidad el espacio de las variantes ayuda a entender que no existen límites en los posibles desenlaces de un acontecimiento.



La conciencia de Gaia Jordi Cañellas Indigo

Un recorrido científico y espiritual por el pasado, el presente y el posible futuro de la conciencia. Paso a paso, nos muestra que cada salto evolutivo hasta llegar a nuestra especie ha sido el resultado de la cooperación entre individuos. Esta cooperación, llamada también simbiosis, es el factor clave de nuestra evolución futura.



yoga en la naturaleza

*Si quieres disfrutar de un día, practicando yoga
en un entorno de paz y tranquilidad,
te esperamos para compartirlo.
Una oportunidad que te puedes dar,
con simplicidad y conciencia.*

jornada completa

sábado 4 de junio

coordina: Prof. Miriam Lier

contacto: 635 856 228

UNA VEZ MÁS, FESTIVA

acontecimientos

*Espíritu de celebración en los
Caminos de Crecimiento*



*Distintos momentos del encuentro realizado
en el Expo Hotel, con una programación de
conferencias, talleres, música y danza.*

La cuarta edición de FestiVa se realizó con el espíritu de siempre, buscando un punto de encuentro entre quienes exploran los caminos del desarrollo personal. Tanto los dos invitados especiales de este año, Grian y M^a Àngels Mestre, como el resto de conferen-

ciantes y participantes en talleres y espectáculos preparados para ofrecer el mejor programa posible, suscitaban gran interés y espíritu de celebración. Desde aquí queremos agradecer, tanto **Humana-mente** como **Tú Mismo**, organizadores del evento, la respuesta

conseguida, una vez más.

Esto nos compromete a buscar para la próxima edición mejores recursos y renovadas propuestas. Seguramente lo conseguiremos y desde ya estamos en ello. Hasta el próximo año con FestiVa - Caminos de Crecimiento. TM

agenda

agenda@tu-mismo.net

e|

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19.30. El día 4, "Relajar la mente y las emociones"; el 11, "Propósito, misión y valores"; el 18, "Crear unidad a través de la autenticidad", y el 25 "Aprender a observar sin absorber". Además, el 20, Marta Matarín, coordinadora de B.K. en Barcelona, disertará sobre "La dimensión espiritual y su influencia en la materia y las relaciones". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

AROMATERAPIA EGIPCIA, EN ALT BENESTAR.

El miércoles 18, a las 19, la doctora Adoración Ferreres ofrecerá en Alt Benestar, calle Roger de Lauria, 3, 1ª, una conferencia sobre Aromaterapia Egipcia. Y el lunes 23, a las 18, habrá un taller sobre "Esencias de nueva generación" en la misma escuela de formación. Ambas reuniones son de entrada libre.

CHARLAS EN QUIROSOMA.

En calle Troya 1, 1, sede de la Escuela Quirosoma, se anuncian este mes las charlas y conferencias gratuitas que a continuación se detallan. El viernes 6, de 18 a 20, presentación de Distribuciones Dismar "Cómo adelgazar de forma natural", y a su término, "Acropuntura". El viernes 13, a las 19, "Quiromasaje", y a las 20, "Shiatsu". Asimismo, el sábado 14, la Escuela Quirosoma participará en el 1er. Maratón Deportivo Solidario Intermon Oxfam, en el gimnasio Tonus de Vergel, realizando masajes a los participantes para recaudar fondos destinados a Tanzania.

SAT NAM RASAYAN, SADHANA Y YIN YOGA EN GOBINDE.

En Gobinde, calle Pintor Salvador Abril, 31, el viernes 6, a las 11.30, recibe Sat Nam Rasayan gratuitamente. Relájate, medita, sana. Resto de viernes del mes, meditación en el mismo horario. Además, el domingo 15, de 6.30 a 8.30, sadhana gratuita con música en directo. Y el jueves 26, a las 20, master class gratuita, de Yin Yoga, con Veda Ela (Costa Rica). Información a través de los teléfonos 963 250 679 y 637 702 152.

CLASES Y CHARLAS EN URANIUM.

En el Centro Uranium, calle Quart 101 (frente al Botánico) se programan para este mes una clase y charlas de entrada libre. El viernes 6, de 11 a 12, Olga Lava ofrecerá una clase de "Espalda sana", mientras que el mismo día, de 20 a 21, Kele disertará sobre "Constelaciones Familiares". Los días 12 y 26, de 20.30 a 21.30, Mercè Gaspar se referirá a "Diseño humano", y el 20, de 20 a 21.30, Israel Simó y Sylvia García lo harán sobre Técnicas de Chikung (Método SEM).

TERAPIAS NATURALES.

Sabiduría Atlante.

Arolo Tifar, Sanación Espiritual Activa, Reiki, Medicina Chakral, Cartas Oh, Tel. 650 982 140.
amparo.sancho@hotmail.com

AFRIC ART.

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

DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD.

Taller conducido por M^a Angels Mestre, autora "De la fibromialgia a la salud". Sábado 21 de mayo, de 16 a 19.
Informes, 963 366 228 y
652 803 027.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

XOCOLATE.

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

escaparate

MAYO EN QUIROSOMA.

Quiromasaje Profesional Mñs o Trds (L-M-X-J)-2 meses- Día 3. Quiromasaje II Nivel Superior Mñs-Trds-F/S – Día 6. M. Estiramientos Mñs (V) Días 6, 13, 20 y 27. Neuro-tape Mñs (V) Días 20, 27 Mayo y 3 Junio.Trds (M)Días 17, 24 y 31. F/S 21 y 22. Reflexología Podal-2 meses-Trds (M-J) Día 10. F/S Día 14. M. AnticelulíticoMñs (L) Días 9, 16, 23 y 30. M. Hawaiano F/S 7 y 8. M.Americano F/S 21 y 22. Geotermal Mñs (L) Días 9, 16 y 23. Shiatsu-Sotai F/S 28 y 29. Acupuntura I F/S 14 y 15.II F/S 21 y 22. Auriculoterapia Mñs-Trds (X) 11, 18 y 25. Moxibustión y Ventosas (S) día 28. Trabaja ya, te regalamos la camilla. C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644.

APRENDE CHI KUNG.

El arte de la fuerza interna. Centro Totart, C/ Palleter 81. valenciachikung.blogspot.com robertorodrigomasia@gmail.com Tel. 656 950 199.

SANERGÍA.

Centro de Terapias Cuida T. Sanergía, Conexión Sanergética, Sintonización. Sanergista Yannina Placeres Acosta. Valencia y Almarda (Sagunto). Información, Tel. 661 785 770, info@cuidaterapia.com, www.cuidaterapia.com

KRYSTALLOS - MINERALES.

Venta mayor y detall. Minerales de colección y para decoración. Cristales (30% plomo) para Feng Shui. Bisutería con perlas cultivadas, plata y minerales. Diseñamos a su gusto. Elixires de flores de Bach y gemas. Hadas, inciensos, libros... Dtos. especiales para terapeutas. C/Periodista Llorente,14. Tlf. 647 791 497.

TALLERES.

En Krystallos Minerales se harán los siguientes talleres: "Cuenco de obsidiana", el domingo 8 de mayo, a cargo de Eva Carrasco. "Introducción al mundo mineral y los chakras", el domingo 15 de mayo. Reserva plaza: 647 791 497, 963 473 816.

GOBINDE.

Día 8, a las 10, Formación 2011 de Sat Nam Rasayan, sanación a través de la meditación. Si te interesa la formación de segundo nivel contacta lo antes posible. Días 14 y 15, taller de Yoga Anatómico. Precio por taller: 130€, (descuentos a profesores). Días 21 y 22, Tantra, "Aprendiendo a vivir en el gozo", por Ipsalu Tantra Kriya Yoga Nivel 1. Imparten Gerry Rusell y Kasia Diksha Kellner (www.tantrayamorconsciente.com). Días 28 y 29, curso único de Veda Ela en Valencia. Desde Costa Rica nos trae un cambio de enfoque, Yin Yoga y más. Info, 963 250 679 y 637 702 152.

ALT BENESTAR INICIA CURSOS.

Día 6 de mayo, Quiromasaje Profesional (mañana o tarde), Iniciación al Masaje (mañ. o tarde). Día 9, 2º nivel Reiki (3 tardes). Día 14, 3er. nivel Reiki (f/semana). Día 20, Quiromasaje Profesional (m. o t.), Iniciación al Masaje (m. o t.). Día 21, Aromaterapia Egipcia (1 día). Día 28, Flores de Bach (2 f/semana). Prueba una clase del curso que más te interese gratuitamente. Enseñanza de excelencia. ¡Fórmate y trabaja ya! Consulta promoción de packs. Llámanos o ven a C/ Roger de Lauría, 3, 1ª, Tel. 963 940 686.

CENTRO URANIUM.

Fórmate en Sanación Energética Multidisciplinar (SEM). Consulta fechas en calle Quart 101, Valencia, o a través del tlf. 676 758 709. www.centrouanium.com

SEMINARIO DE SONDRA RAY.

Del 27 al 29 de mayo, en Valencia la visita de Sondra Ray y Mark Sullivan, esta vez con el nuevo seminario "Relaciones con amor". Y del 1 al 5 de junio con el intensivo de respiración en aguas termales "Liberation Breathing". Información en los teléfonos de Centro Tierra, 619 332 625; Mº José Borrás, 685 384 224, o Mauricio Lozada, 663 645 065.

YOGA CAMPUS

Formadores de profesores de yoga, profesores de la Universitat y "yoguis" reconocidos se reúnen entre el 14 y 15 de este mes en el campus dels Tarongers de la Universitat de València en el I Yoga Campus. Estas primeras jornadas pretenden abordar el yoga con rigor de manera que además de clases sobre esta disciplina se traten otras cuestiones como la relación entre el yoga y la meditación, la importancia de una alimentación saludable o cómo el yoga puede influir para mejorar determinadas enfermedades. Las inscripciones se hacen a través de la web <http://iogauv.es/>

En este programa participan cerca de 20 profesores de diferentes disciplinas. Vicente Simón, catedrático de Psicobiología de la Universitat de València; Pepa Pérez Blasco, doctora en Psicología de la Universitat de València, y Adelina Gamallo, doctora en fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, ofrecerán una charla sobre como la meditación facilita la atención plena (mindfulness) en la vida. Por otra parte, Mentalia Puerto, Guillermo Elvira y Magarita Caletrio contarán nuevas maneras de trabajar con personas con enfermedades mentales graves a través del yoga. Todos son partidarios de conseguir la incorporación del yoga en centros de salud mental y de personas discapacitadas para mejorar su salud.

También reconocidos formadores y profesores de yoga como Hargobind Singh, Antonio Tugores, Ara Vercher, Nadi Breick, Magda Chiralt o Natalia Jiménez hablarán de cómo el yoga contribuye a sentirse bien por dentro y por fuera, a mantener un cuerpo sano y una mente efectiva. El preparador físico Luis Fuertes transmitirá su experiencia sobre el yoga y el deporte.

En estas jornadas también estará presente la alimentación, en una sesión dirigida por Patricia Restrepo, directora del Instituto Macrobiótico de España, y la música, a cargo de Kike Tarrasó y Lakhbir Singh.

Para participar en las jornadas no es necesario ser un practicante de yoga consumado ni un experto meditador, las jornadas están organizadas de manera que cualquier persona que lo decida pueda disfrutar de un fin de semana donde acercarse a estas técnicas milenarias adaptadas a los conocimientos científicos de nuestro tiempo.

EL GRAN POTENCIAL DE LA FITOTERAPIA CHINA

Josetxo L.
Director de Sintagma

es primavera. En la calle la endiablada chiquillería alborota. La juventud, de modo natural, manifiesta su estímulo hormonal. En el campo se escucha un caprichoso y libre concierto de pájaros, mientras juegan al escondite con el pino alto, con el chaparro, con la palmera y el naranjo. El sol pone en la tierra su alegría y el campo se abre en un hervidero de vida sana y nueva. Es primavera. Es tiempo de compartir sorpresas.

Sabemos que tu formación en Acupuntura ha sido excelente y que has tenido y tienes la oportunidad de adquirir el título de experto universitario o profesional en Acupuntura, con 120 créditos Espacio de Bolonia, firmado por el rector del R.C.U. o de la U.S.C. Pero esto no es sorpresa. Sabemos también que estás esperando años poder aplicar el gran potencial de la Fitoterapia China, herramienta indispensable, tan eficaz como la propia Acupuntura. Tampoco esta larga espera es sorpresa.

La sorpresa es que ha nacido el Proyecto Fitoki, un apasionante trabajo científico con el que, por fin, el terapeuta va a poder trabajar la Fitoterapia china con total tranquilidad legal y sanitaria. Es el primer proyecto 360° (alfa y omega) de Fitoterapia China en Europa que apuesta exclusivamente por el terapeuta.

Como buen acupuntor tienes derecho a la información y tienes la obligación de venir a recibirla de primera mano. Queremos verte y oírte. Comunícalo a tus compañeros y lláname.

La presentación del proyecto, gratuita y de alto voltaje, será el día 21 de mayo, de 10.30 a 13.30 en la escuela Sintagma. Tres grandes autoridades de la Medicina Tradicional China te hablarán de la verdad, del cientificismo y de la eficacia de las tradicionales fórmulas chinas en Fitoterapia. Potencia tu consulta. Optimiza tu profesión.

¿Te lo vas a perder?



SINTAGMA
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

PROYECTO FORMATIVO FITOKI

El gran potencial de la fitoterapia china

PRESENTACIÓN DE ESTE APASIONANTE TRABAJO CIENTÍFICO CON EL QUE,
POR FIN, EL TERAPEUTA VA A PODER TRABAJAR LA FITOTERAPIA CHINA
CON TOTAL TRANQUILIDAD LEGAL Y SANITARIA.

El primer proyecto 360º de Fitoterapia China en Europa que apuesta exclusivamente
por el terapeuta.

REGISTRO SANITARIO U.E., MÁXIMO CONTROL DE CALIDAD , MÁS SEGURIDAD, MAYOR EFICACIA

PRESENTACIÓN GRATUITA A CARGO DE:

Dr. Carlos Nogueira. Director del CEMETC.

D. Lluís Fernández. Director de FITOKI.

D. Thomas Richard. Responsable técnico de FITOKI.

FECHA Y LUGAR

21 de Mayo 2011 (de 10'30 a 13'30)

**ESCUELA SINTAGMA
VALENCIA**



Confirmar asistencia
Plazas limitadas

FORO
ESPIRITUAL

30 de junio al 3 de julio, 2011

ESTELLA

"Allí donde se juntan los caminos..."

ECOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

Por un mundo nuevo en esta vieja Tierra

www.foroespirtual.org



648 438 698

info@foroespirtual.org

Organiza



Colabora

