

tú mismo

VALENCIA DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 55
noviembre
2011

www.tu-mismo.net

EL VIAJE HACIA
NOSOTROS MISMOS

PSICOTERAPIA
CORPORAL

DIETA PARA
SENTIRSE FELIZ

SENDEROS DE LA SALUD

EL ÁRBOL DE LA VIDA OFRECE, COMO UNA RADIOGRAFÍA, DATOS SOBRE NUESTRO CUERPO. ASÍ LO HA COMPROBADO CARMEN HAUT, CREADORA DE UN MÉTODO QUE HACE AÑOS TRABAJA CON ESTA FUENTE DE CONOCIMIENTOS



esencial

Centro de Salud y Herbolodietética

TALLER GRATUITO DE COCINA SANA Y NATURAL.

Todos los viernes del mes, de 11 a 13.

Imparte: MAVI MOLL

CURSO DE COCINA SANA Y NATURAL.

5 de noviembre, de 10 a 15.30 (comida incluida).

Precio: 45€ (10€ DE RESERVA)

Imparte: MAVI MOLL (macrobiótica y naturópata)

CURSO DE REIKI 1ER. NIVEL.

12 Y 13 DE NOVIEMBRE.

Precio: 120€

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

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

TALLER "CUERPO, MENTE, SANACIÓN" (LÍNEA L. HAY)

19 DE NOVIEMBRE, de 9.30 a 14.

PRECIO: 50€

IMPORTE: VICTORIA FLORES-GÓNGORA

CURSO DE REIKI 2º NIVEL

26 Y 27 DE NOVIEMBRE

PRECIO: 240€

IMPORTE: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

POR MOTIVOS DE AFORO, ES NECESARIO CONFIRMAR
LA ASISTENCIA A CUALQUIER ACTIVIDAD

ALQUILER DE SALA
PARA REALIZAR PARA CHARLAS,
CURSOS, TALLERES, CONFERENCIAS...
¡ESTAMOS A TU DISPOSICIÓN!

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

*"Lo que llamamos enfermedad es la fase terminal
de un desorden mucho más profundo. Es evidente
que si queremos que un tratamiento sea totalmente eficaz,
no podemos tratar únicamente los síntomas sin remediarnos
a la causa fundamental de dicha enfermedad,
a fin de eliminarla"*

Edward Bach

Equilibra tu mente, tus emociones,
recupera el bienestar físico
con...

Flores de Bach

MIRIAM LIER
terapeuta floral

Consultas
con
cita previa

AFRIC ART

C/ CABALLEROS, 11. VALENCIA
TLF. 963 926 081 - 635 856 228



12

DANZA
Y PODER

bienestar

- 04 EL VIAJE HACIA NOSOTROS MISMOS.
06 CETROS, VARAS Y BASTONES.
08 TENTACIONES.
10 REEQUILIBRIO DEL FLUJO DE ENERGÍA.
14 REIKI UNITARIO, ENERGÍA DEL UNIVERSO.



20

PSICOTERAPIA
CORPORAL

entrevista

- 16 EL ÁRBOL DE LA SALUD.



28

SIMPOSIO
EN LA PETXINA

astrología

- 22 LIBRA: JUSTICIA, BELLEZA Y ARMONÍA.

la otra realidad

- 24 DIETA PARA SENTIRSE FELIZ.
27 CHAMANISMO PRÁCTICO CONTEMPORÁNEO.

tiempo libre 26. agenda 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Ana Pérez, Martín Ribes,
María Teresa Vidal, Ana Iborra, Sirio Simó Calatayud,
Fernando Martínez, Enrique Torres

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

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://www.facebook.com/RevistaTuMismo)
twitter.com/RevistaTuMismo

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.

EL VIAJE HACIA NOSOTROS MISMOS

*Explorando
quiénes
somos*

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes



Continuando con el peregrinaje iniciado en el artículo del mes anterior a través de la senda que nos otorgan los chacras, comenzaremos situándonos en el color verde profundo del cuarto centro energético, consonante con la infinita energía del amor. La energía de este centro ubicado en la zona del timo, se transmuta en sentimiento, pensamientos y acciones, conectándonos con todas las formas de vida existentes en el universo: vivir en amor se traduce en vivir y dejar vivir, respetando el don de la vida en todas sus diversas formas de expresión.

Elige un momento y un lugar tranquilo, pon una apacible música de fondo idealmente interpretada por flauta o bien, de carácter gregoriano; siéntate cómodamente, cierra tus ojos e inunda tu interior de un color verde profundo. Medi-

ta: ¿cómo vivo el dar y el recibir?, ¿cómo me siento interiormente cuando soy amado/a?, ¿hasta qué punto soy capaz de perdonar cuando alguien me ha hecho daño?

Cuando te sientas en condiciones, abre tus ojos y con cualquier material que tengas a mano pinta lo primero que surja en tu mente. Simplemente deja que tu mano fluya sin enjuiciar, razonar o buscar una lógica a tu trabajo. Si no surge ninguna figura y sólo emergen trazos de color abstracto, observa cómo son esos trazos: ¿rudos?, ¿suaves?, ¿ondulantes?, ¿continuos?, ¿se cortan?, ¿se dirigen hacia arriba?, ¿hacia abajo?, ¿se integran entre sí? Y pregúntate que puede estar reflejando esto de ti. Si te surge alguna figura, reflexiona y analizala del mismo modo.

Tanto el resultado como el proceso de pintar libremente después de un momento de interioridad conectado a, como es en este caso,

la vivencia de nuestra facultad de amar, nos hará reflexionar sobre la flexibilidad y la tolerancia que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás; también en como incorporamos el amor en el propósito de nuestra vida y, la dirección que le damos al tratar de integrar este propósito en el mundo que nos rodea.

El color agua marina de los océanos nos traslada al quinto chacra, situado en la garganta. Este centro activador del sonido, la comunicación y la autoexpresión, nos invita principalmente a escuchar esa voz interior que nos dice lo que somos, para luego explorar de qué manera nuestro "yo" se comunica con el mundo: ¿digo lo que pienso o, más bien, lo que la gente quiere oír?, ¿tiendo a dar órdenes?, ¿manipulo verbalmente a los demás?, ¿hablo generalmente demasiado o quizás prefiero callar?

En esta ocasión cerraremos los

ojos, respirando profunda y lentamente, centrándonos en el movimiento que realiza nuestro diafragma con la respiración; repetiremos al menos diez veces el mantra *haaaaaaaam*, intentando controlar la salida del aire para mantener el sonido de la vocal "a" el mayor tiempo posible, hasta que sintamos la vibración del sonido en nuestra garganta. Al finalizar volvemos a respirar profundamente; pasados unos segundos, abrimos los ojos, anotando en nuestra libreta cómo nos hemos sentido y las imágenes que nos han venido a la mente mientras realizábamos el ejercicio. Es importante escribir aquello que verdaderamente ha emergido en nuestra psiquis aun cuando nos parezca algo absolutamente sin sentido. Recordemos que el inconsciente tiene sus propios caminos, paralelos y desvinculados de nuestro ser consciente y racional.

La misteriosa profundidad del azul índigo nos lleva a la zona de la silla turca -sobre el entrecejo-, lugar donde se encuentra el sexto chacra; este centro energético nos potencia la intuición, el poder de la mente y la concentración, así como la visión personal que tenemos de nosotros mismos. Cierra un momento los ojos y pregúntate: ¿cómo son mis pensamientos, generalmente positivos o tiendo a la negatividad?, ¿me doy libertad para soñar?, ¿cómo me veo a mí mismo en la infancia y en la juventud?, ¿cómo me veo ahora? A continuación coge un papel y dibújate de cuerpo entero con todos los detalles que puedas. Alrededor del dibujo escribe lo que posees como persona, tus cualidades, tus valores y también aquello que quieres cambiar.

El proceso del autorretrato no sólo nos descubre cómo nos vemos, sino también lo que realmente somos; también nos hace reflexionar en torno a lo que hacemos con este potencial que poseemos. ¿Nos cen-

tramos en lo que verdaderamente es importante para nosotros?, ¿realizamos las acciones necesarias para concretar aquello que pensamos? ¿o sentimos que el tiempo y la energía se nos escapan sin lograr lo que queremos?

Visualizamos el final de nuestro peregrinaje iluminados con la pureza del blanco y los destellos del dorado, propios del séptimo chacra situado en la coronilla. Este centro energético nos abre a la integración del ser físico, mental y espiritual. Entendiendo por espiritualidad la capacidad de trascender más allá de lo material para entrar en comunión con esa energía que es fundamento y creación de la vida en el universo. Pregúntate: ¿qué es para mí la divinidad?, ¿creo que formo parte de ella o es algo ajeno a mí? A continuación te propongo hacer un mandala dibujado con pétalos de flores, pintándolo intuitivamente ⁽¹⁾.

Una vez terminado, obsérvalo en actitud meditativa y anota en tu libreta aquello que ha venido a tu mente durante el proceso creativo.

Finalmente, guarda todos los trabajos y las notas que han surgido de este peregrinaje por tus centros energéticos. Cada cierto tiempo, míralos y revisa las notas. Vuelve a meditar sobre ello y escribe lo que va aflorando; también puedes ir agregando o cambiando elementos en los trabajos realizados, reelaborarlos e, incluso, crear algo nuevo. Este sencillo proceso creativo es una herramienta que nos permite ir profundizando de manera personal en el ser único que somos, para aceptarnos y situarnos de forma coherente en el mundo, descubriendo el sosiego y la libertad que nos otorga el conocernos un poco mejor. TM

1) Mirad el artículo

"El mandala: el ser y el infinito" en <http://procreatevida.wordpress.com>

pro CreArte Vida

Talleres y cursos de formación:

- Fluyendo, más allá de los 40
- Re-Create
- Crea Vida
- Dibujo y Pintura creativa

Patricia Abarca
620865224
procreatevida@gmail.com
<http://procreatevida.wordpress.com>

CETROS, VARAS Y BASTONES

Canalizadores de energía

Carla Iglesias
Aqua Aura



Siempre vistos como un símbolo de poder, los cetros, bastones y varas han sido asociados a la magia y a la potencia y fuerza de quien lo utiliza, para mandar y hacer valer un deseo. Sin embargo, muchas veces, simplemente usado como símbolo, el portador de un bastón o vara ha carecido de información y no ha sabido que realmente lo que llevaba en sus manos era una prolongación de su propio cuerpo unido al cosmos. Como sea, estas "herramientas", si no se activan y despiertan, no sirven de nada.

Resulta curioso observar que en un mundo donde podemos encontrar información sobre casi todo lo referente a la magia y lo energético, no haya publicaciones sobre varitas o bastones. Ya se trate de un bastón, lo que significa un elemento de gran tamaño y medida que debe tocar la tierra hasta sobrepasar el hombro de quien lo maneja; un cetro, que debe tener la medida que va de la cintura a la cabeza, o una varita, cuya medida debe ser la que hay entre el ombligo y el corazón, estos "instrumentos" son invariablemente personales e intransferibles.

Lo ideal es encontrar una varita que nos llame la

atención y preguntarnos qué utilidad le daríamos. Los bastones tienen una energía de movimiento y de apoyo para quien camina, siendo -si hace falta- un arma de defensa y protección. Cuando un chamán en la naturaleza hacía una potente curación, necesitaba encaminar las energías que había utilizado y ya no servían, apoyaba su bastón y las canalizaba al fondo de la tierra.

Los cetros, siempre más cortos y manejables, han sido asociados con la energía del hombre y las varitas, con la de la mujer. Ambos con piedras de cuarzo actuando de amplificadores energéticos. En la naturaleza se encuentran varas de poder, enteras, de cuarzos, siempre que nuestra medida sea la correcta, o sea, un palmo de nuestra mano (bien abierta). Lo único que debemos hacer es personalizarlas. Todos los instrumentos usados para "mover" energía deben estar aislados de la luz y sólo debemos sacarlos cuando vayamos a trabajar con ellos.

Su utilidad es infinita y depende de cada portador. Conveniente es que hagamos una ofrenda a la tierra con nuestra varita o bastón. Lo presentamos a los cuatro elementos y las cuatro direcciones cardinales,

después hacemos una meditación profunda, visualizándonos realizando con él trabajos energéticos, curaciones. En ese momento nuestra intuición nos guiará por el camino adecuado.

Las varitas y los bastones proyectan la energía de la persona que lo sostiene, por ello lo primordial es que esa energía sea pura, limpia y salga de nuestro corazón, nunca desde la mente. En la magia, así como en todas las terapias, lo más importante es la intención y la firme certeza de que lo que estamos proyectando sea la voluntad del Universo.

No hay fórmulas para trabajar con estos instrumentos, ese conocimiento está dentro de cada uno de nosotros. La varita, el bastón o el cetro actuará de llave para abrir la comunicación con esta herramienta. Disfrutemos de esa sabiduría ancestral. TM

Aqua Aura está en Facebook

CEA - NATURE Grupo de Formación

Cursos Profesionales: Naturopatía - Reflexología Podal
Herbodietética - Flores de Bach - Iridología y Otros

Monográficos: Astrología, Kinesiología, M. Ayurvédico,
Téc. Metamórfica, Constelaciones Familiares, Tuina...

www.ceanature.es Tel. 963 944 487

TIENDA
TODO NATURAL

www.tiendatodonatural.com

AQUA URA

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

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK

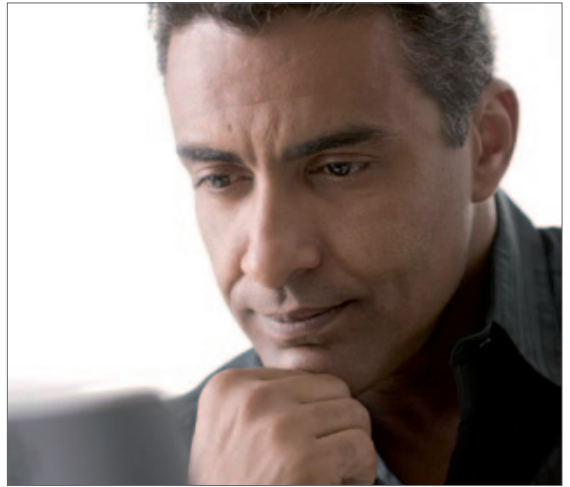
GUILLÉN DE CASTRO, 17
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

TENTACIONES

*Decidir cuesta,
es difícil e
inevitable*

Ana Pérez
Terapeuta Gestalt, coach
y periodista



hay un cuento maravilloso de Paulo Coelho sobre el demonio que se titula "Satán vende objetos usados" y que dice así:
Como el demonio tenía que adaptarse a los nuevos tiempos, Satán decidió hacer una liquidación de gran parte de su stock de tentaciones. Puso un anuncio en un periódico y se pasó el día atendiendo a los clientes en su taller.

Se trataba de un conjunto de mercancías fantásticas: piedras para hacer tropezar a los virtuosos, espejos que aumentaban la propia importancia, gafas que disminuían la importancia de los demás...

Colgados en la pared, algunos objetos llamaban mucho la atención: un cuchillo de hoja curva para apuñalar por la espalda y grabadores que sólo registraban cotilleos y mentiras.

—¡No se preocupen por el precio! —gritaba el viejo Satán a los posibles clientes—. ¡Llévenselo hoy y ya me lo pagarán cuando puedan!

Uno de los visitantes se fijó en que, tiradas en un rincón, había dos herramientas que parecían muy usadas y que pasaban prácticamente desapercibidas. Sin embargo, eran carísimas. Curioso, quiso saber la razón de aquella aparente incoherencia.

—Están tan gastadas porque son las que más uso —respondió Satán, riendo—. Si llamasen mucho la atención, las personas sabrían como protegerse. Y, sin embargo, bien valen ambas el precio que pido por ellas: una es la Duda y la otra, el Complejo de Inferioridad. El resto de las tentaciones pueden fallar en un momento dado, pero estas dos siempre funcionan.

La Duda

Hay un principio fundamental en la filosofía Aloha de las islas Hawai, compartido por otras grandes tradiciones filosóficas, además de ser uno de los objetivos principales que persigue la meditación al observar el propio proceso de pensamiento, que dice que **la energía fluye donde va la atención**. Divide y vencerás, donde está tu pensamiento ahí estás tú, son capaces porque creen que son capaces, lo hicieron porque no sabían que no se podía hacer, no se puede estar en misa y repicando... De mil maneras. Tener una mente enfocada, entrenada, domesticada, es una condición indispensable para ser feliz, gobernar la propia vida y para lograr nuestros objetivos, los cuales perseguimos porque consideramos que su logro nos hará felices. Sí y no.

Tomar decisiones no es tarea fácil pues nos da miedo equivocarnos, no adivinar cuál será la opción "correcta" en una encrucijada de caminos. Además nunca contamos con toda la información que sería necesaria para tomar una decisión absolutamente fundamentada ni con el tiempo que se requeriría para recabarla. Tampoco podemos fiarnos de la experiencia ajena –aunque los padres lo intenten con ahínco, en el fondo saben que no pueden evitar los errores de sus hijos–, ni siquiera de nosotros mismos al 100% pues cabe que lo que en otra ocasión nos sirvió ahora puede no hacerlo. Por eso los altos ejecutivos cobran sueldos astronómicos y con muchos ceros; su trabajo, no apto para corazones enclenques, es tomar decisiones.

Decidir cuesta, es difícil y es inevitable. Se llama Libertad y se apellida Responsabilidad de primero y Poder de segundo. Como decía Sartre, estamos condenados a ser libres y a decidir por nosotros mismos. Toooooo el tiempo. Decidimos desde que abrimos los ojos por la mañana: si nos levantamos o seguimos durmiendo, qué ropa vamos a ponernos, qué desayunaremos, si cogemos el coche, el metro o iremos andando... Incluso si decidimos no decidir ya hemos tomado una decisión. No hay escapatoria. Sí o sí.

Lo que verdaderamente lastra hasta lo insoportable la tarea de escoger es la duda, el temor a equivocarnos y perder algo que consideramos importante, valioso, vital. El mordisco de la duda es ponzoñoso, amargo como la retama, cruel e incluso puede que hasta mortal. Aprender a torear el miura de la duda es todo un camino iniciático: empezar a liberarse del miedo a decidir, salir de la zona de comodidad, estreñarse en asumir riesgos, coquetear con la incertidumbre, forjar una fe y confianza inquebrantables... Seguir la corriente del río, como dice el Tao. Y conquistar la Vida. O dejarse conquistar por ella.

Hay una cosa que viene después de haber tomado una decisión, mucho más significativa y absolutamente más difícil; es la de mantener tu mente en lo que quieres y no en lo que no quieres. Con frecuencia olvidamos que todo cuanto existe tiene dos aspectos:

lo que queremos y la ausencia de lo que queremos. Queremos salud, dinero y amor, pero nos pasamos la mayor parte de nuestra vida observando, pensando y hablando de la enfermedad, la carencia y la soledad. O sea, de la ausencia de salud, de abundancia y de amor. Cuando dudamos, estamos contemplando otras posibilidades, brindándoles nuestra energía –la más preciosa sustancia dadora de vida– y abriéndole la puerta al fracaso.

Dijo Francis Drake que todo gran proyecto debe tener su comienzo, pero continuar hasta el final es lo que le rinde la auténtica gloria. Mantén tu mente en el objetivo y lo menos posible en lo que está en el camino. Cuando eso no pueda ser evitado, conserva tu mente en las soluciones y lo menos posible en los problemas. Cultiva la atención indivisa, mantén la mente enfocada, la energía concentrada en una sola dirección. No se puede servir a dos amos a la vez.

El Complejo de Inferioridad, o lo que es lo mismo, la falta de amor a uno mismo, tiene tanta tela que mejor escribir otro artículo. TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>

Errata

N.de la R.: En el anterior artículo publicado de Ana Pérez, titulado "Los virus mentales" se transcribió el primer párrafo en forma equívoca. Debería haber comenzado con el segundo párrafo, que iniciaba con las siguientes palabras: "Alien, el octavo pasajero, es una película de ciencia-ficción..."

Terapia Gestalt y Coaching

ANA PÉREZ DOMÍNGUEZ

C/ Alicante Privada, 6 Puerto Sagunto

C/ Río Nervión, 19 Valencia

-Sesiones individuales

-Talleres de formación

T: (34) 651 488 530

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



Fortalece tus defensas naturalmente



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

Narosan: sirope multivitamínico 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).

INFORMACIÓN Y PEDIDOS

635 856 228

Swissnahrin

Calidad Suiza en productos naturales

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

REEQUILIBRIO DEL FLUJO DE ENERGÍA

*Shiatsu, una eficaz
terapia japonesa
de amplios
efectos saludables*

M^a Teresa Vidal

Directora Alt Benestar



el Shiatsu es una palabra de origen japonés cuyo significado es literalmente "shi", dedo y "atsu", presiones. Su principio de base es la noción de la energía vital (Qui en chino o Ki en japonés). Esta energía circula en el cuerpo por medio de meridianos o canales de energía en los cuales se puede actuar sobre puntos precisos (punto de Acupuntura o Tsubo) para desbloquear el flujo de energía o mejorarlo si está débil. El objetivo del Shiatsu es reequilibrar el flujo de energía vital en nuestro cuerpo y así calmar muchos males y dolencias.

El Shiatsu retoma las bases de la medicina tradicional china, la cual afirma que no existe realmente la enfermedad, sino que se trata de un desequilibrio de la energía de algún órgano que se manifiesta en exceso o en deficiencia.

El Shiatsu es muy eficaz como terapia preventiva, principalmente frente a algunas de las enfermedades asociadas al ritmo de vida moderno: estrés, ansiedad, depresión, neurosis, insomnio, tensiones musculares, desórdenes de los sistemas metabólico, endocrino, urinario y reproductor, estreñimiento, colitis, problemas del hombro congelado, lesiones deportivas, mi-

grañas, problemas digestivos, etcétera.

Además el Shiatsu es un masaje tremendamente relajante; si por un lado estamos relajando al paciente y por otro lado le estamos equilibrando la energía de cada órgano, está claro que podemos incidir en muchas enfermedades.

Si a esto le añadimos que es muy placentero, aquí tenemos la clave del éxito de esta eficaz terapia japonesa que beneficia a todas las edades, desde niños a ancianos o incluso mujeres embarazadas, y carece de efectos secundarios, además no es necesario desvestirse para recibir esta terapia.

En la Escuela Alt Benestar formamos a todas cuantas personas desean conocer y profundizar en esta técnica que cada día es más solicitada como terapia debido a sus grandes beneficios, tanto específicos como en general. comenzando un nuevo curso en noviembre. También damos terapias al público en general. **TM**

Comienza en Alt Benestar, en noviembre, un nuevo curso de Shiatsu. También, en este centro de formación se dan terapias al público en general. Más información, 963 940 686, www.altbenestar.com



Alt Benestar

Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales

**BOLSA DE
TRABAJO**

**FACILIDADES
DE PAGO**

**CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS**

MATRÍCULA ABIERTA

¡¡Reserva tu plaza YA!!

Aprovecha nuestros
DESCUENTOS
por traer a un amigo

¡¡ INFÓRMATE !!

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

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, Masaje Deportivo,
Técnicas Avanzadas, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu,
Acupuntura, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach,
Cristaloterapia, Aromaterapia Egipcia, Psicología Transpersonal,
Kábalah, Feng Shui, Radiestesia, Quantum SCIO, 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

DANZA Y PODER

*Proyecto con un objetivo:
por una mujer empoderada,
feliz, un mundo en igualdad*

Ana Iborra

Periodista y profesora
de danza del vientre



Cada vez más mujeres se sienten atraídas hacia una danza que honra la feminidad, una danza que trabaja como ningún otro baile el cuerpo de la mujer y que las ayuda a reencontrarse con su sensualidad. Esta danza es, como habréis podido adivinar, la danza del vientre. Esta danza antiquísima, ligada desde sus orígenes a los rituales de fertilidad y de culto a la Diosa, provoca cada vez más fascinación en Occidente. Y esa fascinación creciente no es baladí: esa fascinación se produce porque la sociedad está cambiando. Los valores tradicionalmente masculinos de dominación, competencia, agresividad, racionalidad... han sido un arma de doble filo, ya que han contribuido a un gran avance y progreso, pero solamente para beneficio de una minoría. La violencia, la pobreza y la discriminación son una constante por doquier.

La sociedad demanda a voz en grito un cambio. Los

valores femeninos de la tolerancia, la equidad, la sensibilidad, la diversidad, la creatividad y el cuidado son el cambio necesario para crear una sociedad mejor. No se trata de valores buenos o malos, sino de una cuestión de equilibrio entre las energías masculina y femenina, ambas necesarias. Tras miles de años de cultura patriarcal, es hora de nivelar la balanza y potenciar en la sociedad los valores hasta ahora menospreciados. Y en ese cambio tenemos mucho que ver las mujeres. Este es sin duda nuestro momento.

Es el momento de que las mujeres nos reconciliemos definitivamente con nuestra feminidad y seamos conscientes de nuestro poder transformador y creador. El objetivo del proyecto Danza y Poder es contribuir al empoderamiento de las mujeres. Una mujer empoderada es una mujer feliz, con autoestima, una mujer que defiende sus derechos y sus intereses y se sabe capaz de todo. Un mundo de mujeres empoderadas sería irremediabilmente un mundo de igualdad

entre sexos y de respeto a la diferencia. Un mundo en el que los valores femeninos estuvieran presentes. Y ese es el ideal que mueve el proyecto.

Para contribuir a este empoderamiento, el proyecto Danza y Poder combina el trabajo corporal (aprendizaje de la danza del vientre) con el trabajo intelectual y emocional (explicaciones, dinámicas, ejercicios...) tanto de forma individual como en grupo. El aprendizaje de la danza del vientre será la base para crear un círculo de mujeres transformador. Juntas: del movimiento al empoderamiento. Crearemos entre todas un clima de compañerismo que permita hablar sin tapujos y decir lo que pensamos en cada momento. El grupo es una fuente importantísima de aprendizaje, así que los debates y las opiniones personales son siempre bienvenidos.

A nivel físico, la danza del vientre desbloquea la zona genital, mejora la postura, destensa, tonifica y flexibiliza los músculos (especialmente abdomen, glúteos y piernas), mejora la circulación, favorece el ciclo menstrual y el alumbramiento, elimina el estrés, desarrolla la coordinación y el sentido del ritmo. A nivel emocional equilibra las emociones, te conecta con tu interior, aumenta la autoestima, la valentía y el poder de seducción, mejora la expresión

corporal y te llena de energía, alegría y bienestar. A nivel mental, desarrolla la concentración, aumenta la conciencia y el control corporal, y fomenta la creatividad y la imaginación. Por último, a nivel energético ayuda a despertar y controlar la energía sexual y a activar o equilibrar los chakras (centros energéticos), especialmente el segundo.

En cada mes (de las clases regulares) o en cada taller (mensual) trataremos un tema en particular: cuerpo, ciclo menstrual, autoestima, feminismos, amor y relaciones, psicología femenina, sexualidad femenina, simbología femenina. Dentro de cada tema nos extenderemos en conceptos y teorías cuyo conocimiento **puede cambiar** (y deseablemente lo haga) la manera en que nos percibimos a nosotras mismas, ya que en muchos casos la información que se facilita provoca un "abrir los ojos". La idea de la teoría que

se plantea en Danza y Poder es tener los conocimientos necesarios para poder hacer una crítica constructiva a la sociedad en la que vivimos y cambiar así para mejor la manera en que nos manejamos y nos posicionamos en dicha sociedad como sujetos. La danza del vientre enfocada de esta manera se convierte en una disciplina holística, en la que la mujer se trabaja en relación a su totalidad y en relación al mundo. TM

<http://danzaypoder.blogspot.com>



MARGARITA LLAMAZARES
Terapia para despertar
Sesiones individuales y de pareja.
También en inglés.
Grupos: Arteterapia, Gestalt en movimiento, Reiki y Meditación - Oración (gratuito).
Cita previa 658 465 645



Chi kung
El arte de la fuerza interna
Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia
valenciachikung.blogspot.com
robertorodrigomasia@gmail.com
telf: 656950199



Proyecto
Danza y Poder
Del movimiento al empoderamiento
¿Quieres participar?
Una nueva forma de crecer y aprender danza del vientre con perspectiva de género
Anayla: 665 126 128
<http://danzaypoder.blogspot.com> danzaypoder@gmail.com

ENERGÍA DEL UNIVERSO

Origen y desarrollo del Reiki Unitario

Sirio Simó Calatayud
Centro Uranium



el Reiki está aceptado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como una valiosa terapia natural. Y ha demostrado su enorme efectividad ante multitud de enfermedades, incluidas algunas tan graves como el cáncer o la depresión. Recibir Reiki de modo asiduo de manos de un maestro mejora la salud general del receptor en todos los casos, aunque algunas enfermedades graves y en estado avanzado parecen resistirse.

La técnica Reiki consiste en invocar y permitir a la energía de sanación penetrar en el propio cuerpo (a través de la coronilla, séptimo chakra), para a continuación tras recorrer la energía del cuarto chakra (glándula timo, tórax) ofrecerla a través de las manos, que se tornan "luminosas" (compruébese con cámara Kirlian) y aumentan

su temperatura. El maestro Reiki, al iniciar al futuro profesional de Reiki, lo que hace es limpiar todo el sistema energético y devolverle su potencial y cualidad "eléctrico-magnético-energética", así como la capacidad de canalizar enormes cantidades de energía y conciencia equilibradas con la vida.

La energía que fluye por los chakras y canales energéticos se denomina ki, chi o prana. La energía que se canaliza a través de la técnica Reiki es precisamente esa, la energía que nutre los chakras (centros de energía) y su sistema de conexiones (meridianos). La canalización Reiki entrega al cuerpo físico, emocional y energético, la energía que equilibra todo el sistema holístico del organismo. Reiki constituye medicina preventiva en estado puro. Toda enfermedad ha comenzado en un bloqueo energético, el Reiki Unitario provee de la energía que los

chakras y meridianos utilizan y el organismo del receptor absorbe la que necesita. Aunque tradicionalmente los diferentes estilos Reiki afirman canalizar "energía universal", a mi entender, la energía absorbida y ofrecida por el reiki-terapeuta no es otra que el prana solar en complicidad con el amor del Ser.

El Reiki, conocido también como "imposición de manos", es la técnica de sanación por excelencia que redescubrió el japonés nacido en 1865, Mikao Usui. El sistema que descubrió y transmitió, se denominó Reiki Usui o Tibetano. Del siglo XIX al XXI se ha ido perfeccionando y ampliando esta técnica de sanación. Así, otros maestros posteriores crearon el Reiki Karuna y Multidimensional de Shamballa. Finalmente despertó el Reiki del Sonido o Unitario, síntesis de Usui, Shamballa y Karuna, que acoje lo más esencial y poderoso

de estos diferentes estilos de sanación. Éste fue creado en Francia en 2002 por los maestros Selene y Cyrille Odon, maestros a su vez en diversos sistemas Reiki. Ellos afirman que lo desarrollaron bajo pedido expreso de las Jerarquías Espirituales, quienes consideraron necesario desarrollar una técnica en total armonía tanto con la vibración actual del planeta como con los fundamentos de una nueva conciencia donde todo y todos trabajamos para volver a la Unidad.

El reikiterapeuta, utiliza símbolos, que son herramientas moduladoras de energía sanadora. El Reiki tradicional de Usui emplea cinco símbolos. El Reiki Unitario, más moderno, cuenta con 25 símbolos de sanación. Éstos permiten matizar la intención de maneras precisas y poderosas. Por ejemplo, facilitan el disolver apegos sentimentales (Mukti), atraer amor (Aor) y creatividad (Churinga), disolver creencias dañinas (Amen), superar la dispersión (Sam-Tana), liberar la ansiedad que nos hace adictivos (Sei he ki), etc.

El Reiki Unitario capacita para sanar a un nivel físico (superar la enfermedad) tanto como para recuperar el equilibrio psicológico/energético. Formándose en Reiki Unitario, se aprende a ofrecer la energía equilibrada del universo, a través de las propias manos de luz, cantando los nombres de los símbolos, como poderosísimos mantras de sanación.

Desde que me formé en Usui y luego en Reiki Unitario, amo profundamente esta práctica que aplico todos los días en mí, a fin de mantenerme equilibrado, sano y vibrando en la paz interior. Todas las semanas, desde hace años,

aplico energía Reiki a gente que decide recuperar su salud y bienestar interior. Los resultados son maravillosos y rápidos. La mejoría suele darse desde las primeras sesiones.

Como maestro de Reiki Unitario, inicio y formo a esta técnica en el Centro Uranium de Valencia. En esta formación teórico-práctica, se explican, entre otros temas, chakras, símbolos, la enfermedad, en qué consiste sanar, cómo limpiar espacios físicos a nivel energético, cómo equilibrar la energía (nadires y chakras) de un ser vivo, cómo sanar a distancia, etcétera.

Si tienes vocación de sanador, puedes aprender además otras técnicas de medicina energética, tales como sonoterapia, técnicas proyectivas, chamánicas... De este modo, la poderosa técnica del Reiki Unitario puede complementarse, ofreciendo una profunda

experiencia y comprensión de eso que llamamos sanación.

Tras las iniciaciones energéticamente tu aura estará sintonizada con la energía de maestro de Reiki.

El camino del sanador es respirar en el amor, la aceptación y el sonido de la vida, si añades a esta actitud que emana del ser, el aprendizaje de técnicas adecuadas, tu vida cambiará radicalmente elevándote a la energía del servicio, la serenidad y la alegría auténticos. TM

Fechas clave de esta formación: Taller del Sanador, 3 y 4 diciembre. Reiki Unitario, del 13 al 15 de enero. Título de Profesional de Reiki Unitario. Pasados tres meses de práctica e integración, se realiza un examen que evalúa como maestro de Reiki Unitario. Superada dicha evaluación, el profesional de reiki, se recibe el título de maestro de Reiki Unitario, con el cual se podrá formar e iniciar a otros alumnos.

FORMACIÓN DE KINESIOLOGÍA
Aprende a liberar el estrés con
"El Toque para la Salud"

Comienzo 12 de noviembre
 Imparte OLGA LAVA
 679 320 928 - www.olgalava.com
 CHARLA INFORMATIVA: 4 noviembre, a las 20.30
 ENTRADA LIBRE

FORMACIÓN DE REIKI UNITARIO
"Sé la energía del amor, la luz y la conciencia
a través de los símbolos y sonidos de sanación"

13, 14 y 15 de enero 2012
 CHARLA INFORMATIVA: 2 diciembre, a las 20.30
 Maestro de Reiki Unitario SIRIO SIMÓ - 676 758 709



CENTRO URANIUM
VALENCIA

yoga espalda sana meditación
 reiki masaje terapia holística
 astrología tarot kinesiología

C/ Quart, 101 bajo - Valencia
www.centrouanium.com

EL ÁRBOL DE LA SAL

Pocos supondrían que una fuente de sabiduría como la Cábala puede servir también para ofrecer información sobre nuestro cuerpo. Carmen Haut, una experta reconocida, ha estructurado un sistema que lo permite, según ella misma lo explica. Haut es una de las participantes del Simposio de Terapias Naturales

-¿Cómo enlazas un conocimiento tan antiguo como es la cábala con el tema salud?

-Previo a introducirme en la cábala, yo tenía formación en psicoterapia e hice esa fusión. Un conocimiento aparentemente tan etéreo y elevado como la cábala, y considerando que me gusta que las cosas sean prácticas, pensé que debía tener una utilidad, una aplicación. Tanto la estructura del Árbol de la Vida como la psicoterapia tratan sobre las condiciones del alma. La cábala no puede poseer sólo una parte etérea, sino también otra terrenal, puesto que el alma al encarnar lo hace en un cuerpo y ambos no pueden estar separados. Cábala significa, entre otras cosas, sabiduría secreta; la sabiduría se necesita para estar aquí, para vivir, disfrutar y sentir.

-¿De qué modo logras esa fusión?

-Aprendí cábala mística con Jaime Villarrubia, a quien se le ocurrió que, con un cálculo que realiza mediante la fecha de nacimiento y los nombres y apellidos, se obtiene un Árbol de la Vida personal, que llamó Programa de Vida, como sucede con la carta natal o un estudio numerológico. Cuando tuve el mío,

sumé el conocimiento de la psicoterapia. A partir de entonces surgieron datos como, por ejemplo, que en los senderos del Árbol se pueden ver cómo son nuestras emociones, el funcionamiento de la mente, nuestro comportamiento y los órganos eventualmente afectados por los tipos de personalidad. Aparte, he fusionado otros elementos, como la alimentación, la música, etcétera, con los que creé la terapia de la interpretación del Árbol de la Vida personal que hoy llamamos Método Haut.

-Es decir que existe una correspondencia entre el Árbol y los órganos humanos.

-Yo trabajaba en el campo de las energías y la sanación, equilibrando chakras, con técnicas de visualización, y vi claramente esa relación. Al aprender que cada esfera representa un arquetipo como el padre, la madre, la pareja, los hijos, no pude ignorar las consecuencias que generan los conflictos, primero en las emociones y luego en los órganos correspondientes, en este caso como enfermedades. Por ejemplo, me di cuenta de que todas las personas que tienen conflicto con la autoridad sufren dolencias en los huesos.

E U D

Aurelio Álvarez Cortez

El Árbol de la Vida tiene 22 senderos, cada uno con una lección que el ser humano debe aprender para ser feliz y no enfermar.

-¿Qué es lo que nos mantiene sanos y felices?

-Nuestro don. Tú sabes que cada vez que haces "eso", te dan ganas de cantar, estás contento, porque es tu fuego, tu esencia. Cuando no lo manifiestas, enfermas, te deprimes. Si lo tuyo es bailar, baila; si es pintar, pinta... Esa esencia es lo que se aparece en el Árbol personal. Un ejemplo: el caso de quien trabaja vendiendo ropa, pero esa no es la función de su alma porque detrás existe un cómico; entonces cada vez que entra un cliente a probarse una prenda se va con una sonrisa porque le ha hecho feliz. El don que traemos es lo que venimos a hacer.

-Has mencionado arquetipos y estructuras. El modelo familiar tradicional está en una etapa de gran transformación, como tantos otros...

-Esto se ve claramente en los árboles de la vida personales. Pero hay algo más. Una persona que en su Árbol destaca el número 6, que es la rebeldía, pertenece a ese grupo de quienes no están de acuerdo con



"Para poder cambiar una sociedad primero cada uno debe transformar su conciencia", afirma Carmen.

Quién es

Con casi veinte años de conocimiento en Cábala, Carmen Haut es una especialista destacada en este saber. Jaime Villarrubia fue quien le abrió las puertas en este campo, para posteriormente desarrollar su propio estudio e investigación. Previamente había recorrido un largo periplo por otras disciplinas, incluida la psicoterapia.

De este modo pudo cimentar un cuerpo de nociones muy enriquecido, que finalmente cristalizó en el Método Haut.

Autora de la obra "Haut - Nuevo método de enseñanza aplicada", recientemente, ha abierto el centro Uriel, en el barrio Patraix de Valencia, y participará en el Simposio de Terapias Integrales, que organiza Avaltef y patrocina TÚ MISMO, el sábado 12 de este mes, para exponer sobre el tema "La utilización de El Árbol de la Vida como diagnóstico y prevención de enfermedades".

la sociedad y será de los primeros que salga a manifestarse. Ahora se llama como Ni-Ni a quienes se les acusa de que no quieren cooperar con la sociedad. Pero no es así. Están preparados para el desarrollo de una conciencia mayor y por esa razón se rebelan.

-¿Los movimientos sociales que han surgido en los últimos tiempos en todas partes serían más eficaces y darían mejores resultados si fueran la suma de cambios individuales?

-Claro, es que para poder cambiar una sociedad primero cada uno debe transformar su conciencia. Y si creemos que lo hará un político, nos equivocamos. Como suelo expresar, muchas estrellas en la noche hacen una noche luminosa... La cábala dice que cada uno debe sacar de sí su don, así el cambio global podría ser mucho más armónico. Sin embargo, estamos en tiempos de separar el trigo de la paja, y como la gente que tiene conciencia es cada vez más consciente, la que no, está más oscura, de modo tal que el puente entre los dos extremos se alarga y la travesía se torna más dolorosa. Lo que debe caer lo hará antes de que acabe 2012.

-Con la información que se puede obtener de ese mapa que proviene del Árbol de la Vida, ¿eres optimista con respecto a los tiempos que se acercan, de cara al 2012 y todo lo que se dice de él?

-Optimista siempre, ¿por qué?, porque son necesarios los cambios. Lo que no es normal es que el ser humano haya desarrollado la conciencia hasta tener unos ordenadores potentísimos y todavía siga habiendo enfermedades como la malaria, el cáncer, etcéte-

ra. El 2012, o sea 5 (2 + 1 + 2), representa la niñez, que además se asocia con el 14 (1 + 4 = 5), su número complementario. El 14 es el puente, que representa la carta de la templanza. Mientras que el 5 simboliza la parte infantil, inocente, limpia, también representa el Pontífice, el hacedor de puentes. Por lo tanto, debemos hacer una transición hacia la felicidad, ser felices, no fingida sino realmente. Y quien nos da la felicidad es esa parte infantil que existe en nosotros. En otras palabras, volver a ser niños pero evolucionados, con conciencia adulta y no como ignorantes. A nivel colectivo habrá un cambio a nivel de las fiestas porque la forma actual de festejo no es positiva.

-¿Cómo serán entonces los festejos?

-La fiesta principal de España son los toros, y esto está cambiando. De hecho, los toros son el número 14. Como te darás cuenta, también los animales aparecen en los senderos del Árbol de la Vida... Hay algo que trasmutar en esa fiesta, venerando la figura de los toros de otra manera. Pero la cuestión de los festejos no alcanza sólo a los toros, sino también a las religiosas. La juventud ya no cree en un Dios vigilante, ya no le vale. Nos hemos olvidado de transmitir valores éticos para convivir en sociedad, eso llamado hermandad o como sea. Hoy es fácil faltarnos el respeto, no pensamos si haremos daño al otro, en seguida soltamos un taco como si fuera lo más natural del mundo.

-¿Una característica del año próximo?

-La vida estará marcada por la sencillez. Hay formas de disfrutar mucho más modestas, con menos

costes y mayor conciencia. Gozar contemplando una puesta de sol o divertirse con reuniones de amigos animadas desde lo creativo. Hoy el joven bebe para olvidar, para no darse cuenta de que así no tiene futuro. Lo hace como rebeldía porque si algunos tienen derecho a ser rebeldes en una etapa de la vida esos son los adolescentes, de lo contrario, cuando toque mover cosas más importantes, no tendrán esa energía. Dentro de la cábala la rebeldía está admitida, siempre que sea bien canalizada, con buen ánimo. Ánimo proviene de la palabra ánima, alma, y el ánimo es la alegría interna. Actualmente los chavales no se divierten desde la alegría, *porque* estén contentos, sino que van a divertirse *para* ponerse contentos, que es muy distinto. Buscan placer que no lo es, confundiendo con evasión, drogas, alcohol. El tiempo de los adolescentes es para disfrutar, tener osadía, para hacer los cambios porque ellos son el futuro.

-¿Tenemos futuro?

-Tenemos, yo creo en el futuro. Y sobre todo creo en la gente joven porque tiene esa fuerza. Quienes se han manifestado en las plazas están en el punto de medio del tránsito hacia lo nuevo. No quieren lo de antes, pasar al otro extremo del puente del cambio de la misma manera. Esta gente, fiel a su corazón, sabe que no puede quedarse atrás. Habrá muchos cambios internos en las personas.

-¿Faltan líderes?

-La política es el reflejo de nuestra pequeña y personal política. Falta ese líder interno porque hemos delegado a otros que no tenían condiciones, sin reconocer ese líder que llevamos dentro. Y

para ello al menos debemos equilibrar los cuatro pilares sociales: el de la salud, el de la religión, el de la enseñanza y el de la política, de los cuales dos están siempre en potencial y los otros dos en defecto. Por eso me parece bien que las viejas estructuras caigan, pensando que cuando una puerta se cierra otra se está abriendo en el camino de la evolución. En lo personal, no me da miedo hacer algo diferente, porque si me quitan de aquí será porque me darán herramientas para realizar otra cosa. Esta es la nueva aventura.

-De Madrid vienes a Valencia para abrir un espacio propio, con el nombre de Uriel. ¿Por qué ese nombre?

-Quiero enseñar a mis alumnos que la cábala no tiene por qué romperte la cabeza. Uriel se llamaba mi primera consulta y significa "fuego de Dios". No busqué en los entresijos de la cábala y, sin miedo a equivocarme, elegí pensando en que el tema es mucho más sencillo de lo que se cree. Suena bien, vibra bien. El arcángel Uriel es el que dio a conocer la cábala en el mundo. Y vengo a Valencia porque la vida me trae. Es muy curioso. En mi Árbol de la Vida personal la línea más fuerte que tengo es la del futuro, la rueda de la fortuna. De muy jovencita viajé, a muchas partes, por trabajo o placer. Cuando ves el Árbol de España, Valencia está en el sendero de la rueda de la fortuna, el 10.

-Hablemos de Valencia entonces.

-Valencia va por delante. Se parece bastante a Madrid, al tener la energía del futuro se ha anticipado mucho. Es una ciudad con un gran movimiento, pero debe tener cuidado y no "pasarse tres

pueblos", como la concentración de edificaciones, perdiendo la visión de lo armónico. Esta ciudad tiene mucha fortuna, aunque muy mezclada. Como posee la energía de la expansión (el 10) se juxtaponen las riquezas, unas con otras. Debe hacer una criba, conservando lo bueno, la esencia. Que su movimiento sea mucho más constructivo, menos y mejor. La crisis provoca eso, precisamente: se cierran negocios porque aquellos que los habían abierto no tenían la demanda profunda de que era lo que debían hacer. No significa que esas personas no valgan, sino que lo son para otras cosas que todavía no han encontrado.

Pregúntate qué demanda tienes dentro de tu ser y qué puedes hacer con lo que sabes, qué puedes ofrecer al mundo. La vida te dará el lugar y los medios necesarios para que se concrete. Así lo dice el Kibalión en su ley de correspondencia: lo que sucede dentro, ocurre afuera. Si estás vibrando con lo que eres, la vida te trae lo que necesitas. La mano del universo es tan generosa que satisface todas



nuestras necesidades, siempre y cuando estemos en armonía con nuestro dictado. La vida es como una carrera de caballos: lo importante no es ganar, sino disfrutar de la carrera, haciéndose uno con el caballo. Como el alma y el cuerpo. Haría una llamada a quienes tienen sus negocios abiertos para que dieran calidad, fortaleciendo sus cimientos. TM

Manos Reiki

Yoga
Flamenco Nouveau
Yoga-lates
Reiki

Danza Oriental
Pilates
Taichi - Chikún
Deeksha

CLASES
TALLERES
CURSOS

GRUPOS REDUCIDOS
Y EN FORMACION

SAN VICENTE 78 - 3º Pta. 3 - VALENCIA
(frente Herboristería Navarro)

www.manosreiki.net www.facebook.com/manosreiki

TEL. 686 29 23 15 - 96 341 51 84

PSICOTERAPIA CORPORAL

Albert Pesso cuenta aspectos esenciales de un trabajo con cuarenta años de experiencia



Albert Pesso y su esposa, Diane Boyden.

albert Pesso es uno de los padres de la psicoterapia corporal contemporánea, creador de la Terapia de Psicomotricidad, hoy más conocida como Método PBSP. Se considera a esta terapia capaz de crear, sin cancelar los sucesos de la vida de las personas, una memoria supletoria a partir de la información dada por el cliente en varios niveles (cognitivo, afectivo, subconsciente, corporal, etcétera). Con la memoria supletoria colocada en el contexto adecuado, restituye a la persona valor y significado de los eventos pasados de su vida creando una sensación de bienestar. En su base tiene elementos de la terapia sistémica, psicoanálisis, psicoterapia corporal y conocimientos aplicados de las neurociencias. Próximamente saldrá su libro titulado "Terapia Pesso Boyden. Parar lograr una vida llena de placer, satisfacción, significado y conexión". Pesso estuvo en Barcelona junto a su mujer, Diane Boyden (cocreadora del método) para dictar una conferencia y posteriormente un taller, ocasión en que TÚ MISMO pudo mantener con él un diálogo del que compartimos sus principales momentos.

-Brevemente, ¿cómo definiría la terapia que ha creado?

-Nos da una manera de atender las necesidades universales que nos ayudarán a ser seres humanos, y si no tenemos esa oportunidad en el pasado, resulta ser como la manera de crear un espacio ritual donde los pacien-

tes pueden experimentar en el presente con figuras que actúan el rol que los hubiera favorecido, satisfecho, con aquello que necesitaban en ese momento, en el pasado. Entonces puede experimentarse como si fueran niños nuevamente y obtener esa experiencia que hubiesen tenido en la niñez.

-¿Es una terapia breve o requiere tiempo?

-He tratado personas una, dos, tres veces, y han hecho cambios profundos en alguna parte de sus vidas. También he tratado otras a las cuales he visto, de manera continua, durante seis meses o un año. Y un grupo de terapeutas viene a mí para poner al día sus conocimientos, durante un periodo de tres años, a los que veo crecer, expandirse, y no porque estén enfermos o necesiten sanación, sino para experimentarse más plenos como personas. Este proceso puede seguir adelante toda la vida.

-En su trabajo señala la existencia de un camino, una autopista, de dos direcciones, de cómo fluye aquello que viene del exterior hacia el mundo interno del hombre, y viceversa.

-Sí, en esa autopista interior estamos a la expectativa de que habrá una respuesta a nuestras necesidades de crecimiento y maduración.

-Sobre esta estructura usted ha hecho investigaciones para analizar, en definitiva, la condición humana, tanto a partir del movimiento corporal como también de los sentimientos. ¿Me permitiría decir una frase como ésta:

"siento, luego existo"?

-Es un contraste interesante con la visión cartesiana, de aquello de "pienso, luego existo". De alguna manera esa visión cartesiana se aleja de los sentimientos, y por eso lo que usted dice es interesante. En nuestro trabajo expresamos que el sentimiento es la base para la vida, no sólo el pensamiento. Por lo tanto podríamos decir "yo siento y por eso sé cómo soy".

-¿Qué tipo de movimiento describe, tal vez como ningún otro, la forma en que sentimos?

-En mi manera de ver las cosas, lo llamo "movimiento emocional". En mis escritos hablo de tres movimientos motores: el reflexivo o reflejo, el voluntario y el emocional. Tenemos movimiento emocional para responder a un trauma o para responder a una pérdida; también habrá un movimiento de desesperación, o de llanto, o de miedo. El movimiento emocional por sí mismo no es la respuesta, pero sí una expresión de cómo estamos en ese momento. Cuando sentimos una necesidad, tenemos un movimiento emocional hacia las personas que pueden satisfacerla. Y cuando estas personas satisfacen nuestras necesidades, se produce un movimiento de alegría y gratitud.

-Acerca del título de su libro, ¿todos los humanos comprendemos del mismo modo qué es el placer, satisfacción, significado y conexión, o hay matices, incluso culturales?

-Creo que sí, comprendemos de la misma forma porque es algo innato y genético, esa información se encuentra depositada en nuestros genes. En éstos existe un anhelo por estar en conexión con otros, para añadir algo de nosotros al mundo, y cuando tenemos una vida de conexión con todas las necesidades básicas, experimentamos la felicidad de hacer nuestro trabajo en el mundo.

-Me refería a esos matices culturales pensando en la forma en que siente y expresa un japonés, por

ejemplo, con respecto a un español.

-Por supuesto, nuestra cultura influye en la manera en cómo actuamos en el mundo, no hay duda sobre eso. Pero junto con las variantes culturales hay constancias universales sobre la existencia. Los japoneses, es verdad, poseen la característica cultural de ser más controlados, esconden sus sentimientos, y los españoles expresan más abiertamente sus sentimientos, en un modo muy diferente a lo que hacen los japoneses. Pero por debajo de eso hay una constante: todos tenemos necesidad de una madre, de un padre, que deben satisfacer unos requerimientos básicos. Me gusta pensar en unas normas universales más que en variantes culturales. He hecho mi trabajo en muchos países y, por ejemplo, soy muy consciente de cómo es para los escandinavos y qué distinto es para los latinoamericanos. Sin embargo, estoy sorprendido por la universalidad que existe en el fondo, para

todos los seres humanos.

-Según su experiencia, ¿la conciencia está en el cuerpo o lo trasciende?

-Parece que toca la escisión del cuerpo y el espíritu. Creo que la materia es algo espiritual también. Todas las respuestas profundas también podemos encontrarlas en lo material, no pienso en términos no físicos. Por ejemplo, las emociones son emanadas de nuestras neuronas, de nuestro físico.

-¿Qué proyectos tiene?

-Yo creo en un trabajo continuado de exploración, de comprender de manera total cómo nuestra conciencia se forma. Experimento en una especie de laboratorio cuando estoy en el contexto de la terapia, nunca pienso que tengo la última palabra, la solución final a un problema. Mi propósito es que todos estos aprendizajes se vean más claros, más precisos y avanzados. Como todo en la vida, este es un trabajo incesante que nunca termina. TM

**MÉTODO HAUT
CLASES DE KÁBALA**

CURSO DE SUPERACIÓN PERSONAL PARA NIÑOS
Comienzo
28 de octubre,
un viernes al mes,
de 18 a 20 hs.

NUEVO CURSO LAS LEYES DE KYBALIÓN
21 de octubre,
a las 17.30 hs.
Reserva anticipada

INVITACIÓN
El 19 de octubre,
a las 19 hs.
acto inaugural,
puertas abiertas,
del Centro de
Kábala Uriel,
C/ del Azagador
de las Monjas 7
(zona Patraix).

CARMEN HAUT
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

JUSTICIA, BELLEZA Y ARMONÍA

*Libra, entre
las obras
de arte y
el equilibrio*



Fernando Martínez

Los nacidos bajo el signo de Libra siempre buscan la forma de convivencia más idónea. Sueñan con una relación en la que cada uno encuentre el lugar que tenía predestinado, alcanzando el equilibrio perfecto. Aunque individualistas, sus valores más altos son la justicia, la belleza y la armonía.

Los librianos exhiben una envidiable soltura. Aunque se acumulen ante ellos las mayores dificultades, no pierden su optimismo persuadidos de que acabarán por encontrar la manera de vencerlas.

Y aunque no les gusta tomar decisiones, tienen el raro don de saber captar a tiempo el rumbo que marcan los acontecimientos y aprovechan la última oportunidad para enfilar en la dirección indicada. De este modo superan muchas dificultades y parece como si una mano invisible los sacara de apuros, ya que no suelen cometer errores irreparables. Lo que más odian son los ambientes de tensión, la falta de armonía; para evitarlos están dispuestos a admitir casi cualquier componenda, aunque les suponga una

incomodidad o un perjuicio, con tal de que la paz y la tranquilidad reinen. Cuando exageran estas actitudes contemporizadoras acaban por someterse a las voluntades ajenas, y ese es un peligro que Libra debe evitar a toda costa. Pues todos sabemos, aunque sea en el plano subconsciente, que la pérdida de la autoestima puede enfermarnos por cuanto perjudica las vibraciones y produce el bloqueo de los flujos energéticos.

El libriano que tiene presentes las disposiciones favorables de su temperamento y se ha planteado unas metas claras en la vida elude con facilidad esa tendencia a sacrificarse para merecer la simpatía y el afecto de las personas que le rodean.

Las piedras de Libra

El aguamarina es una ayuda importante para los nativos de este signo, porque despeja la mente y el espíritu, y sus vibraciones protegen la autonomía del fuero interno. Así se evita la sumisión a las voluntades ajenas y se cobra aplomo para defender los pro-



pios criterios y necesidades.

El diamante, con su pureza inimitable, le confiere vigor al libriano y le permite descubrir intuiciones antes insospechadas, por ejemplo la necesidad de la armonía interior y la belleza espiritual del individuo. La luz del diamante le permite distinguir la infinidad de matices que despliegan los seres humanos, animales y vegetales, y cómo todos ellos armonizan, sin embargo, en la grandeza del cosmos.

La cornalina mejora la vitalidad y la actividad del libriano y le hace más atento a las exigencias de lo cotidiano. Esto le permite concentrarse y favorece su productividad.

La malaquita simboliza el verde

salutífero de la naturaleza y la belleza de las flores y de los vegetales en el curso de las estaciones. La armonía de la naturaleza, el equilibrio biológico de los mundos vegetal y animal, son cualidades agradables al espíritu de los Libra. La malaquita les infunde alegría o les consuela en épocas de adversidades y tristezas.

La obsidiana les permite distinguir con claridad sus anhelos y sueños no realizados. Esta piedra volcánica nacida de las profundidades del magma terrestre tiene vibraciones que ayudan a captar los contenidos del inconsciente. Cuando el libriano haya llegado a entender las raíces de su des-

contento podrá entrar en acción, resolviendo así los impedimentos que le perjudican en lo físico y en lo psíquico.

El zafiro corrobora los buenos propósitos y las intenciones de los nacidos bajo Libra. Prescindiendo de oportunismos y de inseguridades, sabrán superar la indecisión y llegarán a sentirse plenamente libres. Para Libra, el zafiro es una ayuda importante en el camino que lleva a comprender con claridad las correspondencias cósmicas.

La turquesa almacena y retransmite las energías constructivas y positivas del cosmos, y ayuda a superar los periodos de dificultad. TM

¡ALGO NUEVO, DIFERENTE, REAL!
SANACIÓN RECONECTIVA® Y RECONEXIÓN®
 Sana cuerpo, mente y emociones en sólo 3 sesiones. Es Energía, Luz e Información científica. Confía y recibe lo que el Universo tiene para ti.
"La energía que creó el cuerpo es la que puede sanarlo"
 Ana Ramos
www.lareconexionvalencia.com anaramostj@hotmail.com 633 681 333

DIETA PARA SENTIRSE FELIZ

*Un plan de siete días,
para enfocarnos en lo
que realmente merece
nuestra atención*

Enrique Torres



Quiero invitarte a que comiences una dieta, que puede resultarte además, placentera. Durante los próximos siete días, sigue esta dieta. Cada mañana, al levantarte, toma unos momentos para mirarte al espejo y recórdate a ti mismo si ya eres la persona que siempre soñaste ser. Sonríete y observa tus pensamientos mientras lo haces.

Piensa: ¿qué te motiva hoy? ¿Cuál es el sentido de lo que vas a emprender hoy? Observa como tu trabajo es una pequeña gran parte del Trabajo Universal.

Recuerda que eres parte del mundo. Siente que eres importante. Sonríe una vez mas y prepárate para salir a brillar. Quizás al despedirte puedas decirte: "¡Yo emprendo soluciones!".

Ayer fui. Mañana, seré. Hoy, soy.

Si ya es media mañana es un buen momento para hacerte algunas preguntas tonificantes, tales como:

¿Qué es lo que más me entusiasma en la vida?

¿De qué estoy orgulloso en este momento?

¿Que es lo que mas placer me da?

¿Con qué disfruto?

Se acerca el mediodía y el plan es ponerse a escribir lo siguiente:

Hoy puedo regocijarme de que estoy vivo.

Hoy puedo celebrar la vida

Hoy puedo descubrir nuevos valores en mí.

Hoy puedo abrir mi mente enérgicamente y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.

Hoy puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente, cuerpo y alma.

Hoy puedo escoger qué tipo de día voy a tener.

*Hoy puede ser un gran día.
Plantéatelo así, i
donde todo está por descubrir,
si lo empleas como el último
que te toca vivir.
Hoy puede ser un gran día,
date una oportunidad.
Hoy puede ser un gran día
y mañana también.*

Joan Manuel Serrat

Si estás a media tarde ya puedes observar cuántas cosas vives como si fueran ciertas, y qué espacio te deja eso. Quizás quieras cuestionarte alguna de tus certezas y encuentres que las cosas pueden ser de muchas maneras y que en ningún lugar está escrito que las cosas son solamente como tú las ves.

También es un buen momento para llenar tu cabeza de pensamientos positivos:

Abandono lo viejo y hago lugar para lo nuevo.

Estoy en contacto con mi propio poder personal.

Hoy me siento feliz, exitoso y próspero.

Estoy abierto y dispuesto al cambio.

Encuentro satisfacción en todo lo que hago.

Hoy presto atención a los pensamientos que tengo.

Hoy me amo a mí mismo y me acepto exactamente como soy.

Hoy me concentro en mis metas. Tengo el poder, la fuerza y los conocimientos necesarios, para manejar todo lo que ocurre en mi vida.

Continuamente se están abriendo puertas nuevas para mi vida.

*Hoy seré dueño de mis emociones.
Si me siento deprimido, cantaré.*

Si me siento triste, reiré.

Si siento miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas.

Hoy seré dueño de mis emociones.

Og Mandino

Antes de cenar es bueno que te prepares para perdonar. ¿A quién?, a ti mismo:

Hoy me perdono por mis imperfecciones.

Hoy me perdono por culparme.

Hoy me perdono por mis equivocaciones.

Hoy me perdono por sentir miedo.

Hoy me perdono por no ser todo lo feliz que podría.

Y llegamos al momento de agradecimiento:

Gracias por mi familia.

Gracias por mis amigos.

Gracias por estar en contacto con mis emociones.

Gracias por el lugar donde vivo.

Gracias por creer en mí.

Y la idea es que no te vayas a la cama sin antes tener cinco minutos de reconocimiento de todo lo que fuiste capaz en este día.

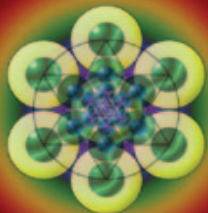
Un día por vez

La idea es que sigas esta dieta siete días y observes cómo cambia todo tan sólo por seguirla, que tus pensamientos vean las posibilidades y que elijas la acción. Durante estos siete días tendrás la llave de la felicidad, la pata de conejo, el billete de la suerte... y todo lo que sueñas.

Durante estos siete días te enfocarás en lo que puedes y evitarás los juicios negativos.

Recuerda, son sólo siete días y hace falta vivirlos de un día por vez.

Solo por hoy, ama con todo tu corazón, regala sin esperar nada a cambio, comienza una nueva amistad, ofrece un regalo hecho por ti, rodéate de amor y comparte tu alegría. TM



Fortalece el poder de tu intención

Estilo de vida cuántico

Fecha: Noviembre 26 y 27, 2011

Lugar: AFRICA ART, c/ Caballeros 11, Valencia.

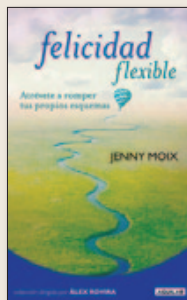
Hora: sábado de 10:00 a 18:30 h., domingo de 10:00 a 14:00 h.

Aportación: 120 e.

IMPORTE: ILDA CUEVAS, Maestra de EMF Balancing Technique, Sanadora Cuántica. Más información tel. 665 66 99 49

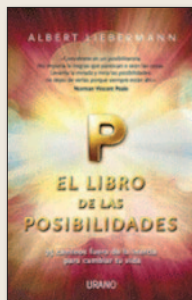
www.energiadorada.com

TIEMPO LIBRE



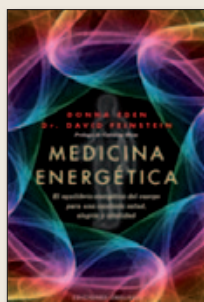
Felicidad flexible **Jenny Moix** **Aguilar**

Una serie de enriquecedoras enseñanzas para entender cómo funciona la rigidez mental y cómo actúa aprisionándote, animando a romper tus propios esquemas. Una obra amena y didáctica, llena de ejemplos de la vida cotidiana, anécdotas, metáforas y ejercicios para lograr una flexibilidad que te haga más libre.



El libro de las posibilidades **Albert Liebermann** **Urano**

La vida está llena de posibilidades. En el mismo cielo nocturno hay personas que sólo ven la oscuridad, mientras otras ven las estrellas y se dejan guiar por ellas hacia nuevos destinos. Este libro inspirador se dirige a quienes saben que nada está decidido y que lo mejor está por llegar.



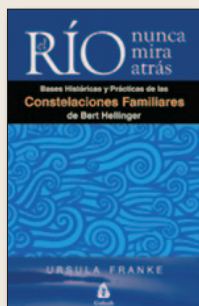
Medicina energética **D. Eden, D. Feinstein** **Obelisco**

Las investigaciones contenidas en este libro se basan en el trabajo de la autora con miles de pacientes y estudiantes a lo largo de las últimas décadas. Una guía práctica que explica numerosos ejercicios a seguir, con el fin de conseguir un cuerpo más sano, una mente más lúcida y un espíritu más feliz.



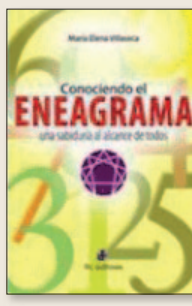
Breve tratado de la vida interior **Frédéric Lenoir** **Kairós**

A través de mensajes simples y ejemplos concretos, y con un estilo fresco, Lenoir va apuntando las claves de sabiduría universal descubiertas a lo largo de más de treinta años de lecturas, y también de su propio devenir personal, que lo ha llevado a indagar en la filosofía oriental y occidental.



El Río nunca mira atrás **Ursula Franke** **Gulaab**

El estudio presentado en esta obra se centra en la terapia de pacientes afectados por trastornos de ansiedad. Los resultados del mismo pueden ser aplicados a la práctica psicoterapéutica regular y, por consiguiente, resultan de gran utilidad para todos los terapeutas que trabajan con Constelaciones familiares.



Conociendo el eneagrama **María Elena Villaseca** **Ril Editores**

El Eneagrama, a través de una simple tipología de nueve formas de personalidad, propone emprender un camino que libera de la angustia y el dolor que nos provoca no comprender por qué actuamos como lo hacemos o por qué recibimos determinadas acciones de nuestro entorno.

CHAMANISMO PRÁCTICO CONTEMPORÁNEO

Martín Ribes

Terapeuta chamánico y transpersonal
Formador en chamanismo práctico

el chamanismo es considerado como la práctica espiritual más antigua conocida por la humanidad. Cada chamán utiliza prácticas con características propias de su cultura, pero en todas ellas se habla de la existencia de un mundo espiritual, invisible a nuestros ojos aunque con una presencia innegable. Más allá de los ritos hay unos principios comunes que se repiten en las tradiciones chamánicas de todo el mundo. Aquel que ejerza como chamán necesita trabajar con los espíritus de compasión y ayuda. En cualquier modalidad se necesita invocarlos y entrar en un estado alterado de conciencia para poder comunicarse con ellos y dejar que trabajen con la persona.

Por medio del viaje chamánico, el chamán accede al mundo invisible para adquirir nuevos conocimientos, solucionar problemas y obtener sanación. Ayudado por el tradicional tambor y técnicas de movimiento experimentan el estado de conciencia chamánico para despertar sus habilidades espirituales, de curación y de conexión con la naturaleza. Conectan con sus animales de poder y maestros guías, así como con la fuente latente de energía curativa, para buscar y recuperar fragmentos de alma perdidos de otros y propios, restaurar la fuerza vital en aquellos que sufren síntomas de pérdida de poder, así como transmutar intrusiones energéticas.

El chamán entiende los aspectos sanadores que implica situar a la

muerte dentro de un ciclo más amplio e infinito y verla como a una aliada y maestra. Es consciente de que experimentar e integrar la muerte como parte de la vida nos lleva al nacimiento de un YO más completo y profundo. Por ello, acompaña a las almas a cruzar el umbral entre la vida y la muerte, y ejerce de guía para las almas de aquellos que van a morir.

En esta era tan interesante en la que vivimos, parece que el chamán que todos llevamos dentro está despertando y manifestándose en forma de crecimiento espiritual y desarrollo personal. Podemos unificar las

distintas técnicas que emplean los chamanes de todo el mundo y utilizar metodología adaptada a nuestra realidad occidental para ir a un nivel más profundo de nosotros mismos y de nuestra alma. Viajemos entonces y adentrémonos de lleno en esta maravillosa aventura que es la vida. Feliz Senda, Ahó. TM

En enero del 2012 empieza un curso de formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo, impartido por Martín Ribes. Más información en el teléfono 615 856 360

<http://chamanismopractico.blogspot.com>

**FORMACIÓN EN
CHAMANISMO PRÁCTICO**

Se unifican las distintas técnicas empleadas por los chamanes de todo el mundo.
Eminentemente práctico y experiencial.
Metodología muy clara y adaptada a nuestra realidad occidental.
8 talleres de mañana más un fin de semana residencial.

Inicio: 14 de Enero. Fin: 24 de Junio

MÓDULOS:

- I - El Viaje chamánico
- II - Muerte y renacimiento
- III - Métodos de sanación chamánica
- IV - Recuperación de alma
- V - Chamanismo y los espíritus de la naturaleza

Información sobre fechas, precios e inscripción:
<http://chamanismopractico.blogspot.com> 615 856 360
Imparte Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal

SIMPOSIO EN LA PETXINA

*Todo preparado
para el Simposio
de Terapias
Integrales,
organizado por
AVALTEF y que
patrocina
TÚ MISMO*



La gran reunión se realizará en el salón de conferencias del Complejo Deportivo y Cultural La Petxina.

Organizado por la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (Avaltef) y con el patrocinio de TÚ MISMO, el 12 y 13 de este mes tendrá lugar en la sala de conferencias del Complejo Deportivo y Cultural La Petxina, paseo de La Petxina 42, el Simposio de Terapias Integrales, con la participación de reconocidos profesionales, investigadores y especialistas de Valencia, Castellón, Alicante, Madrid y Almería. El programa -detailed en la página siguiente- es el fruto de la búsqueda de la excelencia en la puesta al día de diversas ramas del mundo de las terapias. El

encuentro servirá también como puente para reunir experiencias, información y cooperación en el campo del bienestar general.

Será, asimismo, la actividad inaugural de la flamante asociación que organiza el evento, institución que cubre así un espacio que demandaba representación de los terapeutas florales a nivel regional.

Los interesados en recabar más información o realizar la inscripción para asistir a este importante evento pueden comunicarse a través de los siguientes teléfonos: 963 366 228 y 652 803 027, o mediante el correo electrónico info@tu-mismo.net TM

Programación

SÁBADO 12 DE NOVIEMBRE

De 9 a 9.45: acreditaciones.

De 9.45 a 10: acto inaugural.

De 10 a 10.45: "Sanación sagrada. Un viaje hacia el corazón". Marcel Pierlet, terapeuta de respiración consciente y meditación, profesor de yoga.

De 11 a 11.45: "Bases funcionales y morfológicas de la medicina energética". Francisco Martínez Soriano, cátedra de Anatomía Facultad de Medicina (Valencia)

De 12 a 12.45: "Terapia craneosacral: recuperar la fuerza de tu salud". José Cánovas, formador de Terapia Craneosacral Biodinámica, del Centro Zen (Castellón).

De 13 a 13.45: "Naturopatía. Suplementos nutricionales: una necesidad". M^a José Valcárcel, licenciada en farmacia, naturópata, experta en nutrición ortomolecular.

De 14 a 16.30: Descanso.

De 16.30 a 17.15: "La utilización de El Árbol de la Vida como diagnóstico y prevención de enfermedades". Carmen Haut, experta en Cábala.

De 17.30 a 18.15: "Terapias alternativas y alternativas a las terapias. Una visión desde la Psicología Transpersonal". Tao Prajñananda, psicólogo transpersonal, director de la Escuela Dharma Ananda.

De 18.30 a 19: Descanso.

De 19 a 19.45: "Introducción de Reiki en los hospitales". John Curtin, director de la Fundación Saucé.

De 20 a 20.30: Concierto interactivo de cantos armónicos y el canto consciente. Jacob Helps (La Casa del Canto).

DOMINGO 13 DE NOVIEMBRE

De 10 a 10.45: "Salud, conciencia y biorresonancia". Francisco Hernández, técnico en biorresonancia, naturópata, osteópata.

De 11 a 11.45: "Técnicas de Ayurveda para el bienestar cotidiano". Guilu Cabalé, terapeuta en Ayurveda.

De 12 a 12.45: "Reorganización corporal y técnicas integrales". Pedro Tenorio, especializado en drenaje linfático manual, terapia craneosacral, maestro de reiki, profesor de yoga integral, miembro de Cofenat.

De 13 a 13.45: "La entrevista en terapia floral". José Esparza, licenciado en farmacia, terapeuta floral, presidente de AVALTEF.

Entrega de certificados y cierre.

agenda

agenda@tu-mismo.net

el

MUJERES, EMOCIONES Y SALUD.

El 4 de este mes, a las 18.30, la psicóloga Beatriz Corral Olaizola dará en Vida Sana, calle Maluquer, 6 bajo (frente a la Finca Roja) la charla "Mujeres, emociones y salud", dirigida a mujeres con enfermedades ginecológicas en la que hablará del sentido de este tipo de enfermedades desde un punto de vista holístico. La entrada, gratuita.

CONFERENCIA Y MEDITACIÓN EN ALT BENESTAR.

Alt Benestar anuncia actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauría, 3, 1ª. El día 18, a las 19, conferencia sobre "Kábalah, el Árbol de la Vida", y todos los martes, a las 21, meditación zen. Más detalles de éstas y otras acciones formativas, a través del teléfono 963 940 686.

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. El día 9, "Sé natural, sin máscaras"; el 16, "Signos del amor espiritual"; el 23, "Coherencia e integridad para fortalecer al ser", y el 30, "Concentración y claridad mental". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

EL PODER DE LA INTENCIÓN.

En Afric Art, calle Caballeros 11 (a metros de la Generalitat), lLda Cuevas, maestra de EMF Balancing Technique y sanadora cuántica, ofrecerá una charla sobre el tema "Fortalece el poder de tu intención. Estilo de vida cuántico", de acceso libre. La reunión se hará el 17 de este mes, a las 19.

AFRIC ART.

Terapias: Análisis Energético del Campo, Aurico Kirlian GDV®, Aromaterapia Egipcia, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO.

Cursos: Fortalece el Poder de tu Intención, Contruir el Bienestar, Feng-Shui, Geometría Sagrada, Magia Mental, Radiónica.

C/ Caballeros, 11, Valencia.

963 926 081, www.africartespai.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.

Quiropraxia.

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

ACTIVIDADES DEL RINCÓN DEL TÍBET.

Comienza la "Escuela de Meditación", lunes 7, a las 20. Concierto 11:11:11, viernes 11 de noviembre, a las 20.30, por Yanardana (Pepe Lanau). Curso de Cuencoterapia Niveles I y II, días 12 y 13, por Yanardana. Taller de Gongs en el Monasterio del Santo Espíritu días 26 y 27, por Yanardana. Consultas de Masaje del Alma, Cuencoterapia, Masaje vibracional, Reiki Egipcio, GemoSound, Terapia Piramidal y Geometría Sagrada. C/ Consulat del Mar nº 5 Ptas. 1 y 2 (junto al Mercado de Ruzafa). 692 061 040, www.rincondeltibet.com (tienda), www.cuencoterapia.es (actividades).

escaparate

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.

DHARMA ANANDA.

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

APRENDE CHI KUNG.

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

PRO CREA TE VIDA.

Talleres y cursos de formación
Fluyendo, más allá de los 40,
Re-Create, Crea Vida, Dibujo y
pintura creativa. A cargo de
Patricia Abarca, doctora en Bellas
Artes, amplia experiencia en
creatividad y desarrollo personal.
Teléfono 620 865 224,
procreatevida@gmail.com,
<http://procreatevida.wordpress.com>

COMIENZAN CURSOS EN NOVIEMBRE EN ALT BENESTAR.

Quiromasaje Profesional días 3 y 15 (martes y jueves) - 12 y 26 (sábados) -
Iniciación al Masaje días 3 y 15 (martes y jueves) - 12 y 26 (sábados) -
Drenaje Linfático día 5 (sábados) -
Shiatsu día 12 (sábados) - Iniciación al Shiatsu día 12 (sábados) -
Kabalá-Árbol de la vida día 19 (mañana ó tarde) - Seminario Auriculoterapia día 26 (1 día) - Reiki 1º, 2º y 3º consultar. Consultas Quantum SCIO del 24 al 26 noviembre. Consultas de Psicoterapia y Homeoterapia. Previa cita. Prueba una clase gratis. Fórmate y trabaja ya.
C/ Roger de Lauría, 3, 1º,
Tel. 963 940 686.

ACTIVIDADES DE 'EL ARTE DE VIVIR'.

12 de noviembre (10 a 14 - 16 a 21),
Taller de "El Arte de Vivir".
Aprenderemos técnicas respiratorias, meditaremos, cantaremos, bailaremos, jugaremos y sobretodo ¡nos divertiremos! Trae comida (vegetariana) así comemos todos juntos, una manta y cojín.
Precio del taller: €20.
Todos los martes, 19 hs.
Meditaciones guiadas, abiertas a todos, no se necesita experiencia previa.
Info: 655 813 262 - 963 325 792.
veronika@elartedevivir.es
www.elartedevivir.es

CONOCIENDO EL MUNDO MINERAL.

Curso a cargo de Carla Iglesias (Aqua Aura). Primer nivel, comienzo domingo 15 de enero 2012. Segundo nivel, inicio domingo 15 de febrero 2012. Horarios: de 10 a 13.30 y de 15.30 a 19. Aforo limitado.
Imprescindible reservar plaza.
Lugar: Manos Reiki, C/ San Vicente 78, 3º, 3. Informes, Aqua Aura, C/ Guillén de Castro 17, Tel. 963 524 854. O en Manos Reiki, Tel. 686 292 315, info.manosreiki@gmail.com
Tel. 656 950 199.

VIERNES EN URANIUM.

Los viernes de noviembre, de 20.30 a 21.30, se anuncian las siguientes actividades en el Centro Uranium: día 4, Charla informativa de Kinesiología "El Toque para la Salud", a cargo de Olga Lava, con entrada libre; día 11, meditación creativa, imparte Sirio Simó, 5 €; día 18, meditación creativa, por Olga Lava, 5 €; charla demostrativa de Sanación Energética, a cargo de Sirio Simó, con entrada libre.

MANOS REIKI.

Yoga, Flamenco Nouveau, Yoga-lates, Reiki, Danza Oriental, Pilates, Taichi - Chikún, Deeksha. Clases, cursos, talleres, clases, grupos reducidos y en formación.
C/ San Vicente 78, 3, 3º,
Tel. 963 415 184 - 686 292 315,
www.manosreiki.net.

SIMPOSIO

Terapias Integrales

VALENCIA

MMXI

12 y 13
de noviembre

Sede
Complejo Deportivo
Cultural La Petxina
Paseo de La Petxina 42

patrocina
tú mismo

Informes
963 366 228 - 652 803 027
info@tu-mismo.net

organiza
avatef
Asociación Valenciana de Terapeutas Florales