

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 63
julio
2012

Thomas Wagner

DE HOMBRE
A PADRE

DIETA PARA
SENTIRSE FELIZ

PENSAMIENTO
POSITIVO

UNIVERSO DE CRISTAL

DEL MUNDO DE LA MODA DOMINIQUE MIRAMBEAU PASÓ A CONVERTIRSE EN UNA FIEL CONOCEDORA DEL REINO MINERAL. FUE AMIGA DE MOEBIUS, ARTISTA QUE ILUSTRÓ SU "CRISTAL SAGA 22", UN LIBRO FASCINANTE QUE PRESENTA ESTE MES EN VALENCIA



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

TODOS LOS VIERNES CURSO TALLER DE
COCINA MACROBIÓTICA
Aportación 5€ (incluyendo receta y degustación)
Imparte: MAVI MOLL

Ofrecemos sesiones de masaje, reiki,
terapia de sonidos, consulta de
terapia flores de Bach y naturopatía.
Todo ello con cita previa llamando
al teléfono 963 940 741

CLASES DE YOGA SEMANALES
(1ª CLASE GRATUITA)

Hemos actualizado nuestra página web,
visita nuestra tienda on line! www.esencial.biz
También síguenos en Facebook,
nos encontrarás como dieteticaesencial

Disponemos de espacio
para realizar actividades,
charlas, conferencias
y talleres.
INFÓRMATE en TIENDA

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

SIMPOSIO

Terapias Integrales

VALENCIA MMXII

20 y 21
de octubre

Complejo Deportivo
Cultural La Petxina

organiza
avaltéf
Asociación Valenciana de Terapeutas Florales

patrocina
tú mismo



10

CAMBIO DE
CREENCIAS LIMITANTES



20

ACERCARSE
O FORMAR PARTE



26

CRISIS
CONTAGIOSA

bienestar

- 04 EL SECRETO DEL DIBUJO.
06 MANDALAS CON PIEDRAS.
08 DE HOMBRE A PADRE.
12 REHABILITACIÓN NEURO-OCCLUSAL.
14 DIETA PARA SENTIRSE FELIZ.

entrevista

- 16 JOYAS METAFÍSICAS.

redes

- 22 UNA BOCA ECOLÓGICA.

la otra realidad

- 24 PENSAMIENTO POSITIVO.

tiempo libre 28. agenda 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Mar Tarazona Beltrán,
Jenny Moix, Pilar Ivorra, Amelia Izquierdo,
Gema Ballester, Ana Pérez, Sonia Alonso

En Internet - www.tu-mismo.es
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.es

Impresión
Set i Set Gràfiques

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

EL SECRETO DEL DIBUJO

Descubrir al artista del hemisferio derecho



Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes

el dibujo es un privilegio de los seres humanos, ya que somos las únicas criaturas de la tierra que podemos reproducir con un simple lápiz imágenes realistas del entorno; a pesar de los experimentos que han conseguido que algunos animales tracen y pinten formas azarosas sobre un lienzo, ninguno de ellos ha sido capaz de retratarse a sí mismo o a otro animal, ni tampoco dibujar un paisaje realista o un bodegón, y menos aún crear con todos los detalles un dibujo ficticio partiendo de la imaginación y la memoria.

La capacidad de dibujar es producto del desarrollo de nuestros hemisferios cerebrales, los cuales nos permiten realizar procesos cognitivos complejos, superiores a los de los animales. Por lo aprendido culturalmente, y en consonancia con los programas educativos que enseñan las artes plásticas tanto en el colegio como en los estudios superiores, se tiende a creer erróneamente que dibujar es un "don" y que quien no lo tiene, jamás podrá hacerlo. Si bien hay personas que poseen esta destreza de manera innata,

sobresaliendo en ese ámbito por ello, dibujar es una habilidad que puede aprender cualquier persona que tenga una motricidad manual y una visión normal, aunque nunca en su vida haya dibujado.

Se puede aprender a dibujar de la misma forma como aprendemos a escribir, nadar, bailar o a conducir un coche, y una vez que lo hemos aprendido, si lo practicamos, no se olvidará jamás. Esto ha sido verificado ampliamente por la pedagoga Betty Edwards, quien basándose en las investigaciones del premio Nobel R. W. Sperry sobre los hemisferios cerebrales, creó una metodología para aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro; demostrando que dibujar, contrariamente a lo que se cree, implica más una habilidad visual que una habilidad manual.

Para aprender a dibujar, se necesitan algunas habilidades básicas que se deben aprender y ejercitar. Estas tienen que ver con la percepción de los contornos, la percepción de los espacios, la percepción de las relaciones, la percepción de las luces y las sombras, y finalmente la percepción de la estructura como totalidad, siendo esta última una consecuencia de la prác-

tica y la integración de las cuatro habilidades anteriores.

Con esto se obtiene una capacidad básica de dibujar, a partir de la cual se pueden realizar retratos o dibujos realistas del entorno sin mayor dificultad, y cuyo perfeccionamiento, progreso o desarrollo creativo dependerá simplemente de la dedicación y los objetivos que la persona busque con el dibujo, pudiendo superarse hasta acceder incluso a su potencial imaginario e intuitivo, para llegar a crear dibujos a partir de la memoria y la ficción.

Por supuesto que como todo proceso de aprendizaje, aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro, requiere práctica y dedicación hasta llegar a dominar por completo cada aspecto de estas habilidades básicas vinculadas con la percepción; logrando integrarlas de tal modo, que en algún momento llegaremos a dibujar de forma casi automática. Aún así, esta metodología es mucho más sencilla y rápida de lo que uno puede imaginar -de hecho hay personas que aprenden a dibujar en cursos intensivos de una semana-; otra cosa muy importante, es que con este método aprendemos a observar y procesar mentalmente las cosas de un modo diferente a lo habitual, ya que orientamos conscientemente nuestra práctica perceptiva en la misma sintonía que como lo hace el hemisferio derecho.

Esto se explica porque el hemisferio derecho percibe y procesa lo que vemos de forma muy similar a la que necesitamos para dibujar; es decir, este hemisferio procesa extraordinariamente todo lo que tiene que ver con la percepción de las formas, figuras y rostros; la imaginación, la ubicación espacial y la intuición; no así el hemisferio izquierdo -mucho más potenciado en los programas de educación-

que procesa todo lo relacionado con lo verbal, lo racional, lo temporal y el cálculo.

Por esta razón la enseñanza tradicional ha frustrado el desarrollo creativo de muchas personas, al suponer que con las clases de artes plásticas, entregadas con un método educativo que de por sí es mayoritariamente favorecedor del hemisferio izquierdo, se desarrollaría la creatividad de manera natural; por la misma razón la gran mayoría de los niños no logran desarrollar el dibujo en el colegio, anulándose ellos mismos al creer que no tienen aptitudes, sobresaliendo la capacidad del dibujo en aquellos que -sin saberlo- tienen de manera innata a percibir el mundo con la modalidad del hemisferio derecho.

Está claro que necesitamos replantear la metodología educativa, ya que como dice Betty Edwards, "sin duda que medio cerebro es

preferible a nada, pero un cerebro entero sería aún mejor". A lo anterior debemos sumar que el dibujo, como todo acto creativo, posee la magia de acallar el permanente ruido de fondo que producen los pensamientos, permitiéndonos entregarnos a la paz y al silencio interior, necesarios para vislumbrar las realidades trascendentes de la vida.

Se puede aprender a dibujar a cualquier edad, pero en el caso de los niños Edwards aconseja iniciar el aprendizaje del dibujo realista alrededor de los diez años, edad en la que se comienza a descubrir la complejidad del mundo; de este modo, expone esta pedagoga, la práctica del dibujo les ayudará a transformarse en futuros adultos capaces de utilizar todo el potencial de su cerebro. TM

<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>

MANDALAS CON PIEDRAS

*Diversos modos
de potenciar
la utilización
de soportes
bidimensionales
con minerales*



Carla Iglesias
Aqua Aura

el gran arte de representar en un soporte bidimensional toda una historia, una situación, la búsqueda de ayuda a un problema, o simplemente potenciar una determinada circunstancia, siempre es asociado con complicados dibujos y formas. Los mandalas o yantras son representaciones gráficas de una energía, lugar, situación o de una persona.

El mandala más conocido y preciso es la carta astral. Una de las "máximas" hoy en día en gemoterapia es que "al mineral hay que dirigir su energía". Si se quiere recibir un beneficio a través de un mineral, no sólo hay que llevarlo colgado o en contacto con la persona, podemos "enviar" su energía a través de un mandala.

En el caso de una carta astral o árbol cabalístico personal, necesitamos la ayuda de un profesional para que nos indique dónde está el punto exacto a fin de colocar minerales.

En el caso de la carta astral podemos suavizar cuadraturas, tránsitos a veces difíciles, o simplemente protegernos, haciendo un cuadrado con turmalinas negras alrededor del círculo que representan las doce caras. Las piedras amarillas o doradas estimulan el trabajo si localizamos la casa que simboliza esa energía, como también las malaquitas y cuarzos en la casa que representa la salud. Es muy importante también hacer mandalas en cartas "conjuntas". Por ejemplo, cartas hechas a parejas.

Si se trata del árbol cabalístico,

ponemos las piedras sobre cada sefirot o sendero. Si no queremos la ayuda de un profesional para que nos explique dónde localizar el punto exacto para construir el mandala, una opción es usar fotografías o sencillamente escribir nuestro nombre completo y fecha de nacimiento en un papel.

En el caso de las fotografías podemos rodear imágenes de familia con amatistas en canto rodado para conseguir transmutar y superar pequeños o grandes problemas. Cuando los conflictos vienen derivados por falta de comunicación, se colocan turquesas y cuarzos rosa, alternados, haciendo un círculo o en forma de corazón sobre la foto.

Formas más terrenales como rectángulos y cuadrados las utilizamos para combinarlas con ojos

de tigre y piritas, a fin de mejorar la economía o simplemente para mantener la energía de la prosperidad.

Si tenemos una tarjeta de visita, es suficiente con colocarle una pirita encima y guardarla en un sitio especial de la casa, lejos de miradas ajenas.

Cuando una madre quiere proteger a su hijo, debe poner una turmalina negra sobre la foto y rodear ésta de amatistas, así representamos la energía de la protección y transmutación a través de la combinación de estas piedras.

Una vez que conocemos un poco más a fondo las propiedades de los minerales podemos ser más concretos en los mandalas. Para superar momentos a veces difíciles en nuestra vida, al emplear minerales como el ámbar, que simboliza el pasado, o la amazonita, que representa transformación y cambios, se puede conseguir re-

sultados rápidos y muy efectivos.

Al construir un mandala es importante recordar hacerlo en la fase lunar correcta, por norma general luna creciente, y dejarlo por lo menos todo un ciclo lunar. Hay mandalas que se pueden dejar permanentemente en casa. Nuestra foto al lado de un cuarzo rosa siempre nos traerá energía de amor.

Siempre que construyamos un mandala para tercera personas deberíamos pedir permiso al uni-

verso, así también tendríamos a nuestro favor todas las fuerzas sutiles como ayuda.

Para mantener un mandala activo es necesario una vez a la semana limpiar con agua corriente todas las piedras. Una vez secas y limpias, se vuelven a colocar en su sitio, renovando las energías y dando de nuevo fuerza al mandala. TM

Aqua Aura está en Facebook

Chi kung
El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia

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

AQUA AURA

*Importadores directos de minerales.
Diseñamos tus ideas con las piedras.*

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

Ventas al por mayor Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK



DE HOMBRE A PADRE

La transformación de la paternidad

Sonia Alonso (Sedna)
Renacedora, sanadora,
terapeuta, doula



al igual que cuando nace un bebé la mujer se convierte en madre, el hombre se convierte en padre. Pero por muy vinculado que esté ese padre, por mucho que lo deseara, por muchas ecografías 3D que lleve en la cartera, ese hijo es un auténtico desconocido hasta que llega al mundo.

Se encuentran por primera vez en el nacimiento, necesitan tiempo. El no disfruta del cóctel de hormonas del parto, ni ha sentido dentro de su cuerpo a este ser. **Necesita su tiempo...** Y ese tiempo coincide con el momento de mayor necesidad de sustento emocional por parte de su hembra, que ahora tiene otra gran prioridad y está sumergida en el inmenso océano de la maternidad, en las mayores profundidades que conocerá jamás.

Y así, perdidos, solos, los hombres deben sustentarnos, acompañarnos sin entender nada. Sin un espacio íntimo donde abrirse, sin una red que le comprenda sin juzgar. Un lugar donde ser él mismo sin medir, sin censurar sus palabras, sus gestos, su llanto, su risa. Al igual que sucede a la mayoría de las mujeres, los hombres llegan a la paternidad sin un referente claro. Muchos han tenido padres ausentes, todo el día fuera,

trabajando. Muchos han crecido recibiendo el mensaje de que los hombres no lloran, a lo que imagino que se añade ni aman, ni besan, ni se emocionan.

Al igual que una mujer no se convierte en madre sólo por parir, un hombre no se convierte en padre sólo por engendrar. No es de extrañar que muchos hombres, sientan una necesidad irrefrenable de huir, de aferrarse a la vida que dejan atrás. Otros, en su afán de ayudar, colaborar, o simplemente buscando ese nuevo lugar que ocupar, inconscientemente o por una ilusoria modernidad, actúan como haría una madre en un intento nefasto de buscar la igualdad. Quieren bañar al bebé, darle el biberón, etcétera, cuando la sabia naturaleza ha dispuesto dos seres complementarios para recibir y criar ese bebé, sin saber que lo único que deben hacer es estar, permanecer en paz junto a la diada que ha nacido y esperar que se abra la puerta para su entrada.

Esto sucede de forma natural, pero no se puede empujar el tiempo. Sin embargo, sí es labor del padre proteger a esa diada, a su nueva familia de las influencias externas. Ocuparse de los asuntos económicos, organización de la casa (no quiere decir que el sólo deba limpiar, cocinar, trabajar..., sino que debe asegurarse de que todo esté resuelto), así la madre

podrá viajar por los mundos sutiles de la mano de ese nuevo ser, embriagada por su olor, dando calor y protección, para tan solo soñar juntos. Si una madre está sostenida emocionalmente, podrá cuidar a su bebé con calma, las noches en blanco serán una oportunidad para viajar a su interior, para recoger el gran regalo que este bebé le ha traído.

Es obvio que una sola persona no puede sostener a una madre y su bebé, es una labor titánica. Y muchos menos con el modelo de familia actual, lo más lejos de nuestra esencia. El padre dispone de unos pocos días libres que apenas dan para contestar llamadas y comprar pañales. ¿Qué podemos hacer, entonces? Tener previsión. Cuando pensamos en el momento del parto, igual que es importante preparar una bolsa para el hospital para la mamá y el bebé, yo insisto en preparar una bolsa igual para el papá, con ropa limpia, agua, comida energética, zapatillas confortables, etcétera. Pues, de la misma forma, hacer que este padre se sienta **sostenido para sostener**. Hacer reuniones de paternidad, con padres esperando, bebés ya nacidos, y de otras edades. Bien solos o bien guiados por un profesional, no importa. Porque, como todos los seres humanos, lo único que necesitan es un

espacio donde compartir y como mucho escuchar que todo aquello que le preocupa, que le atormenta, que siente, que le sucede... **es normal**.

Ayudémosle nosotras para que pueda tener su espacio de nutrición, pidamos ayuda a alguien para que esas horas que el papá no esté nos apoyen en casa para seguir sintiéndonos acompañadas y cuidadas. De ahí la importancia de estar acompañados por alguien que te escuche sin juzgar, que te comprenda, que te contenga emocionalmente y te apoye en las cuestiones prácticas. Cada vez son más familias que viven esta intensa experiencia de la mano de una doula. Y para acompañar lo primero es conocerse una misma, sanar tu propia herida y contar con herramientas para gestionar las emociones que surgen.

Algunas personas que se acercan a la Formación de Doulas en busca de su soñada profesión, descubren que con ella comienza un intenso viaje a lo más profundo de su ser. Un viaje cuyo destino es crear un mundo mejor, una realidad amorosa donde todos podamos seguir creciendo más libres. TM

*La autora es directora de la Formación Doulas Nacer y Renacer, en Madrid y Valencia.
www.naceryrenacer.com*



FORMACIÓN DOULAS NACER Y RENACER

MADRID Y VALENCIA 2012-2013 | 4ª promoción sept. 2012

ACOMPañAMIENTO CONSCIENTE PARA UNA NUEVA VIDA

TEMARIO

vida intrauterina - Embarazo y parto
Sueño pÉlvico - Nutrición
Conexión con el Utero - Parto en casa y Hospitalario - Doulas, una forma de Ser
Duelo - Lactancia - Higiene y nacimiento,
Canto prenatal - Crianza Consciente -
La triada: Nace una Familia - Duelo



Una oportunidad para conocerte más, sanar tus heridas y crecer para acompañar a otros en su viaje hacia la maternidad.

Una verdadera
revolución
interna

PONENTES

INMA CAMPOS
EMILIO SANTOS
CARMEN M^a PONS
CARMELA BAEZA
DR. ESCUDERO
MÓNICA DE FELIPE
CARMINA LÓPEZ
TERESA HUELGA
JACOB HELPS
SARA JORT
VIRGINIA RUIPÉREZ
SONIA ALONSO (SEDNA)

TUTORÍAS PERSONALIZADAS.
SEGUIMIENTO TRAS LA FORMACIÓN.
GRUPOS REDUCIDOS.

Tel: 650 944 208 - 678 508 701
naceryrenacer@hotmail.com

www.naceryrenacer.com | www.doulasvalencia.com

CAMBIO DE CREENCIAS LIMITANTES

La psicóloga Matilde Santos Leal explica los alcances del método Psych K



es un método creado para cambiar las creencias limitantes por otras nuevas que ayuden a conseguir nuestros objetivos personales”, explica la psicóloga Matilde Santos Leal sobre qué es Psych K, al término de una conferencia informativa ofrecida en el Centro de Salud y Herboristería Esencial. Dicha técnica fue concebida por Robert Williams, un empresario de las comunicaciones, ex director de una cadena de TV en Estados Unidos. Insatisfecho de su éxito profesional, dejó ese mundo y estudió filosofía, recursos humanos, hipnosis, programación neurolingüística, técnicas orientales. Con esta nueva formación empezó su trabajo como psicoterapeuta en el cual, y con el paso del tiempo, se dio cuenta de que sus pacientes no tenían cambios sustanciales en los plazos esperados. Entonces, como una “descarga intuitiva”, combinó elementos de esos diversos conocimientos, obteniendo herramientas muy sencillas y rápidas para lograr la modificación de las creencias limitantes.

“Williams comprobó que lo que impide avanzar en el proceso terapéutico es ese tipo de creencias, pensamientos subconscientes. Los cambios son rápidos y permanentes”, dice Santos Leal.

Esta psicóloga, también formada en hipnoterapia, PNL y análisis bioenergético, encontró en 2011 en Youtube, “por casualidad”, un vídeo de Bruce Lipton, célebre biólogo y

referente internacional en epigenética, y luego de verlo, observó que había otro de Robert Williams. “Me quedé pegada al monitor y cuando terminé, decidí aprender Psych K”, recuerda la profesional.

Tras pasar por los niveles básico y avanzado de formación, también lo hizo para ser instructora, porque hasta el año pasado no había instructores en España. Aplicó en su clínica y en sí misma la técnica y los resultados han sido satisfactorios.

Antes que nada, Santos Leal expone que una creencia limitante nos impide alcanzar un objetivo determinado. “Por ejemplo, alguien intenta adelgazar y al cabo de un mes desiste y vuelve a recuperar peso, y repite varias veces este procedimiento sin saber qué es lo que imposibilita ese logro. El motivo siempre está en creencias limitantes, pensamientos inconscientes acumulados quizá, y en aquel caso, porque desde bebé recibió mensajes en los que asoció belleza y salud con gordura (“qué rolliza y bonita estás”, etcétera). Es decir, esas creencias limitantes nacen a partir de nuestro entorno, y por las experiencias que a partir de ellas se van acumulando. Puede ser que la primera vez que alguien se enamoró tuvo una relación difícil, dañina, y a partir de entonces cree que las relaciones de pareja son dolorosas, peligrosas y es mejor mantenerse alejado de ellas. Estas son las creencias que conviene cambiar, y muchas veces son tan subconscientes que ni siquiera

ra sabemos que las tenemos. Psych K hace que sea posible transformarlas. Para ello el proceso terapéutico tiene una parte consciente, a través de la elaboración de frases, y luego otra que es subconsciente", prosigue diciendo.

En este trabajo se practica un testeo muscular kinesiológico, muy sencillo y básico, cuyo fundamento radica en que las señales eléctricas que el cerebro envía a la musculatura están controladas por el subconsciente. A través de ese testeo se pregunta al inconsciente qué hay guardado en él. "Las respuestas musculares indican qué ocurre, son respuestas claras de si hay algo que nos creemos o no, o si nos genera estrés o no", afirma la psicóloga. Es decir, es como un polígrafo, con distintos parámetros, muy difícil de falsear. El test resulta ser como un puente entre el cuerpo y la mente.

Con este procedimiento, asegura Santos Leal, no hay que sufrir para cambiar. Puede ocurrir que eventualmente surja una emoción (catarsis), pero el trance es llevadero y se resuelve fácilmente.

Tras reconocer que hay personas que no se permiten utilizar el test muscular porque no se fían e impiden que el subconsciente se manifieste, moviendo músculos conscientemente (personalidades muy controladoras, al fin y al cabo), la psicóloga precisó que la técnica puede emplearse en niños, desde la edad que comienzan a entender las instrucciones. "Se realiza como un juego", dice.

También se puede trabajar con personas que no están presentes, a través de una modalidad llamada *subrogación*. Una persona representa a otra, y el test se hace de la misma forma. En una práctica del método llamada *balance de relación*, que se hace para sanar relaciones, el facilitador o terapeuta se subroga en quien no está presente. "Es muy curioso porque se sienten sensaciones físicas o sentimientos que no son propios sino de quien es representado. ¿Cómo se explica? Yo creo que todos estamos conectados, todos somos uno. De alguna forma podemos estar en la piel de otro", expresa Santos Leal.

En caso de una pérdida, en un duelo, se puede trabajar para poder seguir adelante y salir de esa situación traumática. También en casos de enfermedades crónicas: "Primero se utiliza Psych K para averiguar el mensaje que la enfermedad está transmitiendo y luego poder liberar el síntoma. La enfermedad es una manifestación que la persona lleva consigo, no sólo físicamente", asegura la profesional.

Por último, los resultados superan las expectativas u objetivos iniciales. Santos Leal recuerda el caso de una mujer que quería sanar su relación de pareja, para recuperarla, pero terminó separándose. "Salieron de una relación enfermiza, cada uno siguió con su camino y actualmente son buenos amigos. No controlamos todo en la vida, no como pensamos que debe ser", concluye. TM

Centro de Cábala "URIEL"

CURSOS

Cábala "MÉTODO HAUT",
interpretación del Árbol
de la Vida

Las leyes del Kibalión,
"la voz de Hermes"

Interpretación de sueños.

Chacroterapia

Feminidad

Nuestro Niño Interior

8 DE JULIO, a las 12 HS.

conferencia gratuita de Cábala



TALLERES

La comunicación

El Niño Interior

Los chacras

El cuento de tu vida
(29 de julio, a las 10 hs.)

La terapia del dibujo
Técnica metamórfica

Vidas pasadas
(8 de julio, a las 17 hs.)

SEMINARIO DE VERANO

14 y 15 de Julio

Dos Días, 50 €

C/ AZAGADOR DE LAS MONJAS, 7

Zona PATRAIX 46018 Valencia Tel. 670 20 59 85

Carmen Haut
18 AÑOS DE INVESTIGACION

REHABILITACIÓN NEURO-OCLUSAL

Cómo prevenir y conducir hacia una boca equilibrada

Dra. Mar Tarazona Beltrán

Colegiada Nº 1.794

La rehabilitación neuro-oclusal (RNO) es una medicina preventiva cuyo objetivo es conducir a la boca, desde la erupción de los dientes de leche a una situación de equilibrio, ayudados de la estimulación de las propias fuerzas del crecimiento. Debido al desarrollo y a nuestras costumbres, cada vez es más difícil encontrar bocas equilibradas en nuestra clínica, siendo lo frecuente observar una mala función masticatoria.

Hay ciertos aspectos a tener en cuenta para alcanzar una buena salud dental:

- una lactancia materna es el mejor estímulo para el desarrollo de los maxilares y el paladar,
- una alimentación equilibrada donde se estimule al niño a masticar alimentos densos utilizando alternativamente los dos lados de la boca,
- un buen control de los malos hábitos (respiración oral, deglución infantil, chupete o chuparse el dedo, etcétera),
- una correcta higiene oral.

Durante los movimientos de masticación la boca tiene que funcionar alternativamente por los dos lados. Las fueras masticatorias deben ser soportadas por todos los dientes, habiendo un equilibrio dentario y articular (articulación temporo-mandibular) en el cierre y en los movimientos masticatorios.

En la boca la pérdida de este equilibrio produce problemas en los dientes (roturas), problemas en las encías (recesiones gingivales, sangrado, movilidad y perdida dentaria) y problemas articulares (chasquidos, crujidos, saltos, luxaciones y dolores en las articulaciones temporo-mandibulares). También podemos encontrar reducción en la apertura de la boca, incapacidad de masticar, molestias al hablar, contracturas, apretamiento o rechinar de dientes y sequedad oral. Fuera de la boca las consecuencias son múltiples, encontrándonos dolores cervicales o lumbalgias, jaquecas, mareos, vértigos, molestias en los ojos y problemas más complejos como ansiedad, alteraciones digestivas (nauseas, vómitos, etcétera) e incluso depresión.

Los tratamientos de RNO se aplican desde el nacimiento hasta la adolescencia y se controla la función de la boca durante toda la vida del paciente. Se usan métodos sencillos y no agresivos como los tallados selectivos, las pistas de rodaje y aparatos removibles que siempre dejan libre la mandíbula permitiendo los movimientos de lateralidad.

Debemos hacer una buena historia clínica, analizar morfológica y funcionalmente la boca, llegando a un diagnóstico correcto del problema, para finalmente aplicar el tratamiento adecuado a fin de mantener la boca con una función correcta y así conservarla durante toda la vida. TM



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*El equilibrio
que necesitas.*



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL



Tel. 96 344 76 01
C/ Cotanda, 2 - 1ª - 46002 - Valencia
clinica@clinicadentalmartarazona.com

www.clinicadentalmartarazona.com

**Expertos en técnicas de
odontología biológica:**

- Rehabilitación neuro-oclusal
- Odontología neurofocal
- Terapia neural
- Osteopatía craneal

Otros tratamientos:

- Odontología preventiva y general
- Cirugía bucal
- Implantes
- Periodoncia
- Estética dental
- Endodoncia
- Odontopediatría



Entregando este cupón, 15% de descuento en Odontología
Biológica y 10% de descuento para otros tratamientos.

DIETA PARA SENTIRSE FELIZ

Siete días para elegir en conciencia nuestra acción

quereamos 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 recordate 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 en el día de 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 más y prepárate para salir a brillar. Quizás al despedirte puedas decirte: "¡Yo emprendo soluciones!".

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

¿Qué es lo que más me entusiasma en la vida? ¿De qué estoy orgulloso en este momento? ¿Qué es lo que más placer me da? ¿Con qué disfruto?

Se acerca el mediodía, y el plan es ponerse a escribir:

Hoy puedo regocijarme de que es-

toy 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.

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 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 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.

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 vivir. Gracias por mi familia. Gracias por mis amigos. Gracias por los alimentos. Gracias por estar en contacto con mis emociones. 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.

Sigue esta dieta apenas siete días y observarás cómo cambia todo tan solo por seguirla. Te invitamos a 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 sueñes.

Durante estos siete días te enfocarás en lo que puedes y evitarás los juicios negativos. Recuerda, son solo siete días y hace falta vivirlos de un día por vez. **TM**

PROFESIONES CON DEMANDA Y FUTURO ¡NUNCA TE FALTARÁ EL TRABAJO! DIRECTO, FÁCIL Y ÁGIL

**Alt Benestar**

*Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales*



FACILIDADES
DE PAGO

BOLSA DE
TRABAJO

CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homoterapia.
TRATAMIENTOS

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 Y RESERVA TU PLAZA !!

**Cursos
INTENSIVOS
de JULIO.
!!! INFORMATE !!!**

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

JOYAS METAFÍSICO

Fue modelo profesional y una afición por los minerales pronto emergió en su vida. En India le impactó la belleza y poder de las piedras, que la llevaron a explorar el potencial de ese reino natural poco conocido. De su amistad con el genial artista Moebius nació el libro "Cristal Saga 22", que presenta este mes en Valencia

-En algún momento de tu carrera como modelo, allá por los años 70, ¿pensaste que ibas a cambiar ese mundo por el de los minerales, Dominique?

-Mi afición por los minerales fue un tema que mantuve escondido en aquellos años tan movidos. De niña me fascinaban las piedras. Al pasear en el campo, iba recogiendo pedruzcos. Cuando fui modelo, me gustaba llevar anillos espectaculares. A los 33 años perdí a mi marido y este drama provocó un gran cambio en mi vida, un "antes y un después". Así decidí llevar mi hijo a la India, donde había encontrado un colegio internacional, al borde de los Himalayas. La llegada fue un shock porque nunca había estado en ese país. También resultó ser un reencuentro con el mundo mineral. Todo el dinero que llevaba encima, ¡lo gasté en piedras preciosas!

-Además de las piedras, ¿qué descubriste en los Himalayas?

-Estaba caminando sobre el techo del mundo, descubriendo el significado de las palabras: "a la gracia de Dios". Allá, cuando subes a un autobús, ¡nunca sabes si vas a llegar o no al destino! Es como estar suspendido en el tiempo y en el espacio, como si fueses una pluma en el aire. Delante del vértigo colosal que despiertan los Himalayas, sentí que sobrepasaba mis propios límites. Cuando

llegas a "perderte" en lugares como esos, experimentas miedo y, al mismo tiempo, exaltación. Finalmente te rindes a la vida.

Llegué al nacimiento del Ganges, a más de cinco mil metros de altitud, luego de tres días en bus. Ahí están la fuente y el torrente donde surge el río, con rocas redondas, muy gordas. El agua tiene un caudal impresionante, provocando un ruido atronador al precipitarse sobre las rocas... ¡Me quedé petrificada! Los hindúes se bañan allí para purificarse.

-Pudiste ver manifestaciones del budismo tibetano. ¿Qué es lo que te atrae de esta corriente espiritual?

-Su belleza única, austera y coloreada, su profundidad. Me gustan mucho sus mantras, estos cantos meditativos. Aquellos tonos tan graves me impresionan, resuenan en mi interior. Tengo un gran respeto por el budismo tibetano.

-Y regresaste de India...

-Sí, con gemas maravillosas, en bruto, que compré en Jaipur, la meca de las piedras en India. Conocí joyeros de otros tiempos. De regreso a Barcelona, me puse a diseñar la colección "Piedra de Luz", la primera que presenté junto con los dibujos de cristales hechos por Moebius.

-¿De qué modo conociste a Moebius?

AS



Dominique Mirambeau y Jean Giraud (Moebius).

Aurelio Álvarez Cortez

-Tuve un sueño premonitorio en junio del año 90: soñé que mi artista favorito de comic venía a visitarme a Barcelona, donde yo vivía desde casi veinte años. Moebius aparecía en un "dos caballos", un viejo Citroen 2CV, acompañado por su mujer, y me pedía que le buscara un paquete número 70 en una papelería. Allí veía una pared llena de compartimentos con fundas blancas y tubos de cartón, de los que colgaban tickets con números. El sueño terminaba con la frustración de no haberlo encontrado. Pero Moebius me decía: "No te preocupes, ¡ya lo encontrarás!". Tres meses después hice un viaje a París con fotos de mi esposo fallecido, que había sido fotógrafo, porque quería publicarlo en forma de libro de arte. Aquel día llovía mucho y, para proteger las fotos, entré en una papelería grande para comprar una funda. Solo quedaba una, de plástico blanco, y cuando fui a la caja para pagar, la señora dijo: "Son 220 francos... ¡Perdón!, 70, son 70... 270 francos." Fue cuando sentí algo extraño, algo ya vivido. Rápidamente recordé el sueño.

En la agenda tenía una supuesta dirección de Moebius, que había conseguido mi hermana por si acaso yo decidiera escribirle una carta. Habíamos pensado en contactar con él y pedirle ayuda con el tema de las fotos. Pero

Quién es

Ex modelo profesional, Dominique Mirambeau transita por los caminos del diseño, el arte y los misterios del alma. Los años 70 la tuvieron como una figura del mundo de la moda, y unos años después conoció en India las cualidades de los minerales, que la atrajeron por la belleza de piedras y gemas que conoció en el país asiático. En los años 90 conoció a Jean Giraud, el maestro del comic francés más conocido como Moebius (recientemente fallecido). Este vínculo significó la presentación de obras del genial artista en Barcelona, así como otras actividades relacionadas, donde incluyó la muestra de su colección "Piedra de Luz".

Acaba de lanzar el libro "Cristal Saga 22", con ilustraciones de Moebius, y que este mes presentará en Valencia: el día 5, a las 19, en el FNAC (Guillem de Castro 9), y el 9, de 17 a 20, en la tienda Aqua Aura (Guillem de Castro 17, esquina Jesús). Más información en <http://www.cristalsaga-do.com>

no me había atrevido. Así que salí de la tienda, tomé el metro y me dirigí a ese lugar. Allí vivía su primera esposa y me atendió su hijo, quien estaba hablando precisamente con él. El joven me pasó el teléfono ipso facto y así fue como conseguí nuestra primera cita un par de horas después. Moebius llegó con su segunda esposa y así nos conocimos los tres, como si fuéramos amigos de toda la vida.

-¿Qué pasó luego de ese encuentro?

-Moebius aceptó ilustrarme el libro de fotos de mi marido, y también nos dimos cuenta de que nos encantaban los cristales a los dos. En 1986 él había dibujado Cristal Saga, su primera serie de dibujos cristalinios, que se publicó luego como postales y dentro del álbum "Made in Los Angeles". Fue su época californiana y nueva era. Ese título épico de Cristal Saga evocaba la dinastía de los cristales. También le gustaba mencionar el número 22... En mi sueño premonitorio, aquella cajera había pedido 220 francos y luego 70... ¡No hay que olvidar que somos de la generación creativa y rebelde de esos años setenta!

-¿Cuál era el motivo por el que Moebius hablaba del 22?

-El 22 es la cifra sagrada de los arcanos mayores del tarot. A Moebius le encantaba el tarot, que practicaba con Alejandro Jodorovsky. Los dos solían llevar un juego de cartas pequeñas en el bolsillo.

-¿Cómo definirías tu experiencia, desde esos inicios, con las piedras?

-Pues como algo muy familiar, una presencia que necesito. Me gusta tener siempre una piedra a mi lado, o llevarlo encima sobretodo como pulsera. Prefiero una pulsera a un collar... ¡porque puedo mirarlo! Hay personas conectadas con los minerales, otras con las plantas o los animales. Me parece que existe una afinidad específica con alguno de estos reinos para cada uno de nosotros. Las piedras me transmiten belleza infinita. Las veo como esculturas mi-

lagrosas que me acercan a las fuerzas creativas del universo. Como me siento muy mariposa, muy aire, ¡soy Acuario!-, tengo la impresión de que las piedras me sirven de ancla.

-Te refieres a tus piedras como joyas metafísicas. ¿Por qué?

-Van más allá de lo físico. Reflejan el misterio de la creación, el milagro de la vida. Una joya mineral es mucho más que un adorno. Vale la pena llevarla "de otra manera", darle un significado simbólico, incluso abstracto... Defino a la metafísica de este modo.

-Es decir, en los minerales encuentran belleza, también un proceso alquímico. ¿Qué experiencias personales tienes con los minerales?

-La conexión con una piedra abre una ventana en la mente, a nivel del inconsciente. ¡Actúa como una chispa! Por mis estudios y las sesiones que probé con los demás, mi conclusión es que los cristales iluminan la memoria celular de la persona y provocan un estado parecido a sueño lúcido, fuera del espacio-tiempo, que desde luego vale la pena explorar.

-Lo dices como si se tratara de una experiencia chamánica... un sueño lúcido.

-Podríamos hablar de la liberación de algo pendiente. En la primera sesión que me dieron con cristales y piedras, un "experimento" inolvidable, lo que llegué a sentir fue tan sorprendente, tan intenso como si cada piedra se pusiera a vibrar. Tuve una sensación deliciosa, como si todo mi cuerpo se fuera soltando, sanando. Las piedras producen un efecto especial en cada persona. Alguien puede tener una reacción diferente a una piedra con respecto a otra persona con la misma piedra. Es muy relativo. Pero hay que mencionar una excepción: el cuarzo rosa, que suele dar siempre sensación de bienestar, y ayuda a personas deprimidas, solas o que se sienten rechazadas. Una pequeña pirámide de cuarzo rosa colocada en medio del pecho transmite

un gran alivio.

Además, pienso que los minerales se impregnan de la energía de los lugares, de las personas que las poseen. Si una piedra ha sido muy trabajada por alguien con máquinas agresivas, es como si hubiera sufrido, así lo percibo. Me gusta que guarde su forma inicial, tal y como salió de la roca. La gema facetada no posee la misma energía que una sencilla. Prefiero la piedra bruta, irregular. Por otra parte, también me importa la tienda donde se compra.

-Actualmente, ¿cómo es tu trabajo con las piedras?

-Hago un trabajo muy personal. He dado muchas sesiones con amigos. Me encanta descubrir nuevos efectos de las piedras. Pero no me gusta ir de terapeuta. Yo me siento artista, me apetece crear joyas, amuletos, estar con alguien en un momento preciso para ayudarlo a descubrir algún misterio. Sin embargo, me cuesta mucho repetir las cosas y entonces me resisto a dar sesiones, una detrás de otra. Pero como lo cuento en este libro de "Cristal Saga 22", he tenido la oportunidad de guiar a personas en su camino de la verdad, personas que no conseguían entender su malestar, después de haber probado otras técnicas como, por ejemplo, el psicoanálisis. Con la ayuda de las piedras es increíble lo que puede llegar a pasar.

-Por ejemplo...

-Pues de todo un poco, porque no se repite el mismo guión jamás... ¡Todo es posible! Habitualmente, empiezo liberando el cuerpo de memorias porque considero que, antes de viajar hacia otros mundos, es mejor liberar cadenas. Comienzo el repaso del cuerpo por los pies y voy subiendo, descubriendo tensiones, bloqueos, y lo escondido adentro del dolor. En algún momento puede costar liberarse de ello, pero luego la persona se da cuenta de que ese drama tampoco valía tanto como para sufrir. Ayudo a pasar ese mal

rato y procuro armar de valor a mi paciente, como si se transformara en guerrero del espíritu. Realmente vale la pena cruzar ese umbral.

-En tu casa seguramente estás rodeada de minerales. ¿Tienes debilidad por alguna en especial?

-Una drusa de cuarzo muy grande, que llamo "El Bebé", un ramillete de cristal que pesa unos quince kilos, con el cual he hecho muchas relajaciones y ejercicios de sanación.

-¿De qué forma limpias, tus cristales?

-Me gusta limpiarlos con agua de lluvia. Según qué piedras, como las oscuras, densas, se pueden meter en la tierra, luego lavarlas y ponerlas al sol. Hay que tener cuidado con la amatista, que no soporta el sol porque se quema, volviéndose dorada. La amatista se limpia también con agua pura y conviene ponerla de noche bajo la luna, ¡luna llena, mejor!

-Cuéntame qué es "Cristal Saga 22".

-Fue el título de la primera exposición de cristales que monté para Moebius en Barcelona, hace veinte años, nuestra primera gran aventura. Allí presenté mi colección "Piedra de Luz", cuando volvía de India. Posteriormente hicimos más exposiciones, la presentación de "Color de Amor" por ejemplo, con las fotos de mi marido. Moebius siempre me ayudó. Después de la exposición de

Barcelona, me dijo que valía la pena sacar un libro sobre mis experiencias y por eso publiqué en Francia "La sonrisa del cristal" con veintidós capítulos míos, veintidós dibujos suyos y veintidós cristales del planeta Tierra. Pero me negué en hacer presentaciones y talleres de fines de semana. El editor tampoco sabía en aquel entonces quién era Moebius y no le dio mayor importancia. La obra quedó arrinconada. Pero amigos españoles empezaron a reclamarlo para España. Incluso me regalaron la traducción. A principios de este año 2012, Moebius y su mujer me dieron el semáforo verde. Cuando en marzo falleció el gran artista, decidí publicarlo como un homenaje a él.

-¿Qué encontramos en tu libro?

-Aventuras fantásticas, testimonios asombrosos, vivencias reales que se han producido con las piedras. Puede parecer ciencia ficción, pero se cuenta la verdad. Existen muchos libros sobre cristales, muy teóricos, metafísicos, pero que no explican qué ocurre realmente. Por eso creí interesante contar las experiencias asombrosas que tuve la suerte de presenciar. Cada capítulo presenta un tema específico y algunos han sido escritos por sus propios protagonistas, sobre sus aventuras. ¡Este libro indefinible muestra una

infinitud de posibilidades! Quise escribir una novela entretenida, fantástica, no un manual.

-Y lo presentarás aquí, en Valencia.

-Sí, tengo muy buenos amigos en Valencia y voy un par de veces al año. Llevo años colaborando con *la princesa de los minerales* en esta ciudad, Carla Iglesias, quien tiene la tienda de Aqua Aura. También hice muchos desfiles en mis años de modelo con Francis Montesinos, el famoso diseñador valenciano. ¡Me encanta su originalidad fallera

-Un consejo final para vincularse con los cristales, como tú lo vives.

-Más bien, le preguntaría a quien se interese, y no conozca el tema, hasta qué punto considera a las piedras como seres vivos. Lo curioso es que las personas consideramos a las plantas y los animales como algo natural y vivo, pero a las piedras no. Tenemos que recordar la presencia hermosa y benéfica de las piedras, por debajo del suelo que pisamos cada día. El cuarzo actúa como una pila subterránea que activa la vida en este planeta. Tiene una pulsación constante, inalterable, presente en relojes, portátiles, etcétera, y la gente generalmente no lo sabe. Para mí, es la manifestación de la luz cósmica en este planeta, una cristalización de la red universal. TM

presentación de **CRISTAL SAGA 22**
de **DOMINIQUE MIRAMBEAU**
con ilustraciones de **Moebius**

Homenaje a Jean Giraud - Moebius

Jueves 5 de Julio, 19 hs.,
FNAC Valencia Guillen de Castro 9

Lunes 9 de Julio, de 17 a 20 hs.,
Aqua Aura, Guillen de Castro esquina Jesús

ENTRADA LIBRE



INVITA TO MISMO

ACERCARSE O FORMAR PARTE

*Tenemos
posibilidades
de establecer
una relación
fluida con
la Naturaleza*



Pilar Ivorra
Manantial Alegria

Es posible que en este 2012 que vivimos, acercarse a la Naturaleza tenga un sentido mucho más amplio y profundo de lo que iba siendo habitual... Es posible que queramos un acercamiento mayor, una profundidad que hasta ahora no hemos tenido. Quizá ahora no nos baste con observar y decidamos dejar que nos observen, o quizá empezar a comunicarnos con ella como nunca lo habíamos hecho antes. Quizá el chamanismo trate de eso...

Yo hice una prueba. Delante de un árbol, le hablé y le dije: "Te veo, te contemplo en toda tu

belleza y esplendor y, ahora, me abro, me expongo a que tú también me veas y me contemples". El resultado fue algo abrumador y, desde luego, muy subjetivo. De repente "sentí" que el árbol se me acercaba mucho y rápido, me "miraba" y emanaba algo hacia mí que solo puedo descubrir como un incommensurable y casi insoportable **Amor**.

A partir de entonces me decidí a hacer más "experimentos", y me di cuenta de que casi todo "responde", en mayor o en menor medida. Los árboles y plantas, el agua, el viento, el cielo...

A base de negar la existencia de esta relación con todo lo que

nos rodea, esta "magia", hemos acabado por hacer que "no exista para nosotros". Pero existe, está ahí. Solo hay que saber cómo dirigirse a ella.

No es una cuestión de palabras, sino de actitud, de corazón. ¿Realmente amamos la Naturaleza? ¿Realmente queremos acercarnos a ella? ¿Estamos dispuestos a seguir sus leyes y respetar sus formas?

Si es así, tenemos muchas posibilidades de conseguirlo. De tener una relación y una comunicación fluida y bonita con los elementos, de llegar, algún día, a contactar con los Devas, con los Guardianes, con los "otros pueblos" habitan-

tes de este hermoso planeta.

El mundo vegetal, las cuevas, los hermanos alados y demás animales. Creemos que no son conscientes de sí mismos, es posible. Yo creo y constato, siempre que puedo, que se comunican conmigo, me traen mensajes y, si les dejas, a veces hasta me guían.

Siempre cuento la anécdota de una vez en que me perdí en un viaje en coche al vecino país de Portugal. Y perdida por perdida, me dio por hacer "mis experimentos".

Pedí al mundo animal que me guiara y empezaron a aparecer mariposas en plena ciudad de Porto, y algún que otro pajarillo. Yo solo tenía que seguirles. Y así acabé delante de la puerta en la calle y el número que buscaba.

Entonces me di cuenta de que sólo tenía que confiar, estar "conectada" y dejarme llevar. Empecé a aplicarlo en "la vida" y, ciertamente, no me quejo, considero que me va bien, que estoy feliz y voy a mejor cada día.

Sólo me siento mal cuando pierdo esa "conexión". Entonces corro a refugiarme a la mon-

taña, a escuchar el río que me enseña a fluir, a abrazar a los árboles, a observar y ser observada. Entonces sé quién soy y cuál es la única verdad.

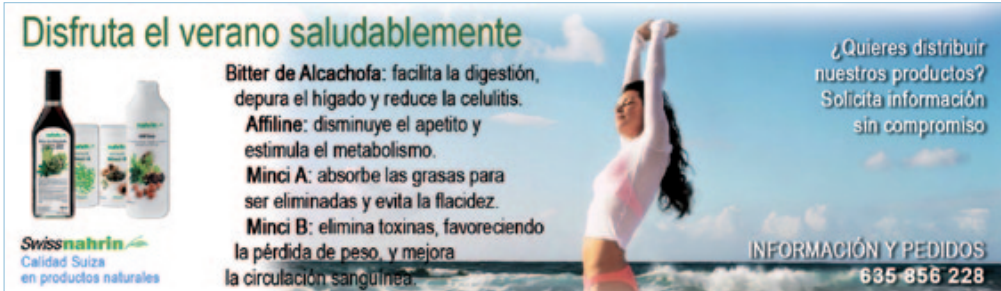
Yo soy eso y todo, formo parte de esta Naturaleza. Soy, de nuevo, una Hija de la Tierra. TM



Sahaja Yoga
Cursos y talleres gratuitos
Más información:
636 186 666
www.sahajayoga.es



GUÍA ESPIRITUAL Y EMOCIONAL
www.caminodelafelicidad.es
669 76 13 29 (Victoria)
psicoesoterismo@hotmail.com



Disfruta el verano saludablemente

Bitter de Alcachofa: facilita la digestión, depura el hígado y reduce la celulitis.
Affiline: disminuye el apetito y estimula el metabolismo.
Minci A: absorbe las grasas para ser eliminadas y evita la flacidez.
Minci B: elimina toxinas, favoreciendo la pérdida de peso, y mejora la circulación sanguínea.

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Swissnahrin
Calidad Suiza en productos naturales

INFORMACIÓN Y PEDIDOS:
685 856 228



manantial alegría
Centro de psicoterapia y terapias alternativas

Renacimiento, Constelaciones Familiares, EMF, Psicoterapia, Aroma y Gemoterapia, Acupuntura, Yoga, Arquetipos, Quiromasaje...

Viajes, CDs y Libros
"Yo soy una mujer inocente y libre"
"El Nuevo Renacimiento de Babaji"



RENACER EN VACACIONES
Del 3 al 10 de Agosto, macizo del Peñagolosa

más información:
96 114 13 05
manantialvalencia.org
manantialvalencia@gmail.com
Plaza Patraix, 4 -1º
46018 Valencia

UNA BOCA ECOLÓGICA

Empastes sin toxicidad

Amelia Izquierdo Acamer

Psicología clínica

Gema Ballester Palanca

Médita estomatóloga

*m*uchas veces las personas buscamos soluciones definitivas porque deseamos mantener un estado de certidumbre que nos dé seguridad. Pocas veces observamos lo que nos sucede como un proceso, como un paso que nos lleva no a la solución definitiva sino a la más adecuada. La sociedad y la misma ciencia no admite el principio de incertidumbre y en sus presupuestos lo descalifica.

La paradoja de la vida es que en realidad lo cierto resulta ser lo más incierto, y lo definitivo, con el tiempo, nos da muestra de la provisionalidad de todas las acciones y sus reacciones respectivas. Nada de lo que hacemos nos puede demostrar que lo que dejamos de hacer pudo ser lo correcto, y aun así y con todo, la expresión "tendría que haber hecho" es una de las más usadas.

Esto viene a colación porque en nuestra consulta observamos cada vez más las repercusiones y efectos nocivos de las amalgamas que se ponían y aún siguen poniéndose para obturar las caries. Una de las "ventajas" que tenían era que podían aguantar más tiempo sin el inconveniente de tenerlas que cambiar o reparar; con éstas, se les proveía a los pacientes de la seguridad de "haber acabado definitivamente con su problema", y pocos se planteaban

la posibilidad de que pudieran con el tiempo revertir en una toxicidad tan lenta y permanente como la solución que las determinó como adecuadas.

Estas amalgamas contienen altos índices de mercurio, uno de los metales pesados más tóxicos del sistema. Ya existe una asociación, los "Mercuriales", pacientes afectados por el mercurio de las amalgamas. Están catalogadas hasta más de un centenar de enfermedades como consecuencia de la intoxicación progresiva del mercurio. Pocos de estos pacientes, como tampoco los dentistas que las ponían, habrían advertido de este desenlace, derivado de su natural y genuino deseo de acabar con un problema de caries, por la sencilla razón de que no sabían de esa toxicidad.

Existen métodos de diagnóstico, alejados de los convencionales, con los que se puede determinar por qué enferma un diente. La boca nos habla de la historia de la persona, de sus vivencias, de sus preocupaciones y miedos, de su estado de salud en general y también dónde podemos encontrar el origen del proceso que ha acabado con un azote a una pieza dental. La comprensión de este fenómeno da una solución que en la mayoría de las ocasiones está alejada de la boca, aunque interrelacionada con ella. Por supuesto, este diagnóstico amplía el espectro de las explicaciones que van más allá de entender por qué un paciente sufre caries en un diente y no en

otro, incluso que se nos quede tan corto como simplista el justificar que un diente enferma por una acidificación del esmalte o por exceso de comer dulces y golosinas que antaño fueron los argumentos más empleados.

Si no erradicamos la causa, el problema se mantiene, aunque sea con una sustitución de síntomas, como puede ser el efecto de una intoxicación por un exceso de metales pesados en sangre. Siendo este el gran problema de las amalgamas que se han aplicado y aún se siguen aplicando en la actualidad. Incluso las resinas y las porcelanas producen una toxicidad que ha de ser revisada en profundidad para no caer en aquello de que da igual 8 que 80.

Para retirar estas amalgamas, debemos seguir un protocolo minucioso y específico que proteja no solo al paciente sino al profesional que la lleva a cabo. Esto es debido a que el mercurio que contienen se libera en la remoción. Incluso podemos llegar a determinar cuál de ellas es la más perjudicial y empezar con esa. Es imprescindible pautar todo el proceso ajustando un tiempo determinado y una administración de la homeopatía. Se aplican fundamentalmente medicinas de la tierra, ya que guardan una relación ecológica con el tratamiento, son naturales y sintónicas con la ayuda que la naturaleza nos presta continuamente a través de algunos minerales, flores, plantas y algas como la Chlorella, que resultan imprescindibles.

Afortunadamente aún disponemos de una farmacia natural dispuesta a protegernos de todo aquello que la sociedad industrializada y tecnificada nos ha ido

proponiendo, soslayando en muchas ocasiones nuestra capacidad para ejercitar la voluntad y el buen sentido común de no meternos en el cuerpo nada que pueda provocar daño o enfermedad.

Es decir que los seres humanos debemos defender nuestra salud; respetar nuestros cuerpos con materiales nobles; mantener nuestra integridad, aceptando la impermanencia de comprender los procesos inevitables de cambio; ejercitar el buen uso del

escepticismo, no dejar de preguntarnos el porqué y el para qué de lo que nos sucede; ser más conscientes de nuestras necesidades, creyendo firmemente en nuestra capacidad de sanarnos por encima de todo especialista que sepa "mucho de algo" pero "poco" de nosotros.

En resumidas cuentas, podemos hacer del cambio la aventura más apasionante de la vida. Y respecto a las amalgamas... ¡cambiarlas! Pero no de cualquier manera. TM



HOLÍSTICA

Psicología Clínica
Odontología Energética
Medicina Natural

Zenframe
Amelia Izquierdo

dentameg
Gema Ballester

C/ Periodista Azzati 5-3B. Puerto de Sagunto. 962691324-961187814
www.zenframe.es



EQUILIBRA tu MENTE, tus EMOCIONES,
RECUPERA el BIENESTAR FÍSICO
con...

Flores de Bach

MIRIAM LIER
terapeuta floral

Consultas
con
cita previa

TEL. 635 856 228
miriamlier@gmail.com

PENSAMIENTO POSITIVO

*Cultivar el hábito
de ver el lado bueno
de cada cosa*

Ana Pérez

Consultora de desarrollo
personal, coach, terapeuta
Gestalt y periodista



Se cuenta que el discípulo de un venerable sabio estaba extrañado y sorprendido de que su maestro estuviera siempre de tan buen humor, sonriente y feliz a pesar de las dificultades por las que atravesaba. Tal era su intriga que, un día, el alumno le preguntó:

—Maestro, ¿cómo es que siempre se te ve tan contento y satisfecho?

—Amigo mío, no hay secreto alguno en esto —respondió el sabio—. Cada día cuando me despierto, me hago esta pregunta: “¿Qué elijo hoy? ¿Alegría o tristeza?”. Y siempre escojo alegría.

El Pensamiento Positivo sostiene que cuando quieres cambiar tus circunstancias primero tienes que cambiar tu forma de pensar, justo al revés de lo que solemos hacer. Es uno de los enfoques actuales más eficaces y revolucionarios para mejorar la comunicación con uno mismo, introducir cambios profundos, mejorar la salud

así como para el desarrollo de la excelencia personal, relacional y profesional. Es tanto una manera de saber como una manera de ser.

El principio central del Pensamiento Positivo es que el pensamiento evoluciona y se desarrolla, creando nuestra experiencia del mundo —que vulgarmente llamamos realidad—. Pone énfasis en la meditación, la concentración en pensamientos favorables, la autoestima mental y espiritual, la confianza y la gratitud.

El fundador de la Psicología Positiva, Martin Seligman, indica que si bien hay personas que por naturaleza son entusiastas y optimistas y otras ven la vida con unas gafas negras, esta característica hereditaria tan poco propicia puede cambiarse. De hecho, sólo una cuarta parte del optimismo de una persona depende de su herencia genética; las otras tres cuartas partes pueden potenciarse. Así pues, no se trata de ser optimista sino de querer serlo. Querer o no querer, esa es la cuestión.

Las personas utilizan en forma apropiada alrededor

de un ¡10 % de su energía mental! El resto se pierde en pensamientos banales o negativos, y buena parte permanece dormida para siempre. Esas energías subyacentes constituyen un enorme potencial, a la espera de producir las vibraciones positivas que crean las cosas buenas que queremos de la vida.

El conocimiento y dominio de la propia mente y sus vibraciones positivas impulsará una mejora trascendental en todos los aspectos de nuestra existencia. El Pensamiento Positivo nos ofrece todas las estrategias y herramientas necesarias para convertirnos en el mejor y más entusiasta arquitecto del propio destino, y abre las puertas a esta energía que nos lleva a la superación y al éxito personal.

Decía Abraham Lincoln que las personas son tan felices como se deciden a serlo. La decisión más importante de nuestras vidas no es otra que la de perseguir nuestra felicidad y esto se logra a fuerza de cultivar el hábito de ver el lado bueno de cada cosa. Como dicen mis amadísimos Maestros Abraham-Hicks: "Hoy, haga lo que haga y esté con quién esté, sólo voy a ver lo que quiero ver". No soy aficiona-

da a dar consejos pero éste vale un millón. TM

El 6 de octubre próximo empieza en Valencia la 2ª edición del curso de formación en Chamanismo Práctico

Contemporáneo. Un curso de seis meses facilitado por Epopteia y la Asociación Española de Estudios Chamánicos (AEECH). Para más información visita la web www.epopteia.es o llama al 615 856 360.

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: 6 de Octubre Fin: 24 de Febrero

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://www.epopteia.es> - Tel. 615 856 360
Imparte Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal

European School of Craniosacral Therapy®

Terapia Craneosacral - Biodinámica

- Nuevo curso profesional de dos años en Jávea
- 20 seminarios (sábado y domingo) inicio: 3 de noviembre de 2012
- Basados en las enseñanzas de Sutherland y el modelo biodinámico de Sills
- La formación incluye: nacimiento y órganos y visceras
 - La ESCT ha impartido cursos de TCS en España desde 1995
 - En un lugar tranquilo en plena naturaleza
 - Diploma reconocido por la Asociación Española de TCS



Para ver fechas, precios e inscripción ver: www.craneosacral.com

Robert Harris 96 597 4343 - email: robert@craneosacral.com

Cristina Groetsch Alfonso Tel: 696 301 001

CRISIS CONTAGIOSA

Empujamos a la realidad hacia abajo con el peso del catastrofismo de nuestras palabras



Jenny Moix

Lemos los efectos secundarios del medicamento que nos acabamos de tomar, y ya nos parece sentir taquicardia y sequedad en la boca. Nos venden un fármaco enfatizando que se ha probado altamente beneficioso, y tenemos más probabilidades de que nos surja efecto. Nos aseguran que una simple pastilla de azúcar es un potente analgésico, y el dolor se retira completamente. Las palabras generan creencias y éstas realidades.

El efecto de nuestras convicciones parece ciencia ficción. ¿Hasta dónde puede llegar su poder? A mujeres que han creído estar embarazadas sin estarlo, se les han hinchado el abdomen y las mamas como si lo estuvieran, han notado las pataditas del bebe e incluso las contracciones del parto. Los embarazos psicológicos son una prueba de la fuerza inverosímil

de nuestros pensamientos. Algunas investigaciones han mostrado que si se les comunica a los profesores que sus alumnos tienen un coeficiente intelectual mayor del que realmente poseen, los alumnos no sólo obtienen mejores notas sino que ¡acaban siendo realmente más inteligentes! La realidad empieza a configurarse dentro de los límites de nuestro cráneo para acabar cruzándolos.

Imaginemos que en un país próspero se manipularan las creencias de sus habitantes. La manipulación consiste en que los periódicos, leídos cada mañana al lado de la taza de café, son los españoles. Es decir, páginas de noticias negativas redactadas con lenguaje catastrófico ¿Qué sucedería? Uno: que esas personas creerían lo que leen (la mayoría de gente consulta el diario porque cree leer verdades); dos: que sus expectativas cambiarían; y tres: que después

lo haría su realidad. Según el Centro de Investigaciones Sociológicas, sólo el 18,7% de los españoles cree que la situación será mejor dentro de un año. ¿Hasta qué punto ese pesimismo surge de la realidad o de lo que leemos acerca de ella?

Esa desconfianza acerca del futuro genera miedo, tristeza, rabia... Cada vez hay más personas que consultan al médico de cabecera por problemas emocionales. La desesperanza y la resignación se van apoderando poco a poco de más personas. Aumentan los españoles que dejan de mandar currículos porque ya no ven ninguna posibilidad. La realidad que habita en nuestras cabezas es muy oscura. Una ofuscación creada, en gran medida, por las palabras que utilizan los medios de comunicación.

Spongamos que el médico nos tiene que explicar el pronóstico de nuestra enfermedad, ¿qué frase preferiríamos?: "el 99% de las personas supera esta enfermedad" o "el 1% de las personas no supera esta enfermedad". Al hecho de que una misma información se la puede presentar de varias formas se le denomina "efecto enmarcamiento". Innumerables investigaciones muestran cómo este fenómeno tiene una gran influencia en nuestra toma de decisiones. Por ejemplo, se ha demostrado que según cómo se informe a los médicos sobre el éxito de las intervenciones quirúrgicas, ellos eligen recomendarlas o no. En un estudio, a un grupo de especialistas se les comunicó que "la supervivencia media para esta intervención es del 93%", mientras para otro grupo la frase fue "la mortalidad

media para esta intervención es del 7%". Los médicos informados en positivo (sobre la supervivencia) se mostraron más dispuestos a recomendar esta operación a sus pacientes.

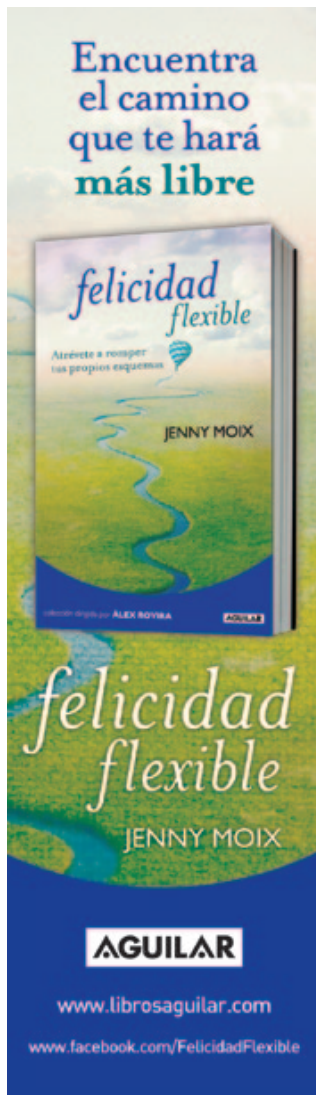
Los medios de comunicación desgraciadamente suelen enmarcar las noticias en negativo. Están decantando las decisiones de los lectores hacia el lado oscuro. ¿Qué pasaría si los periódicos enmarcaran en positivo y huyeran de los términos catastrofistas? Amortiguaríamos nuestro miedo, nuestras decisiones serían muy diferentes y construiríamos un futuro mejor.

Los medios difunden pesimismo y nosotros nos encargamos de contagiarlo. El contagio emocional está actuando con gran contundencia. "Esto es la caída del imperio romano", se oyen frases tan apocalípticas como ésta. Y otras como "esto es lo que hay", "no podemos ir peor", "esto no lo arregla nadie", "hagas lo que hagas, no sirve de nada", "vamos cuesta abajo y sin frenos", "¿dónde vamos a ir a parar", "lo peor está por llegar"... Una de las que encoge más el estómago es "lo mismo pasó antes de la Primera Guerra Mundial". ¡No somos conscientes de lo que creamos con estas sentencias!

Entre todos estamos escribiendo un prospecto con numerosos y graves efectos secundarios que luego nosotros mismos leemos y que acaba por provocarnos todos los síntomas. A parte de las medidas económicas, deberíamos tomar "medidas de palabras", "recortes de vocabulario negativo", "inversión en difundir noticias positivas". No podemos seguir diciendo "esto es la caída del im-

perio romano". Empujamos a la realidad hacia abajo con el peso del catastrofismo de nuestras palabras. **TM**

*Profesora titular de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, autora de "Felicidad Flexible" (Aguilar) y "Cara a cara con tu dolor" (Paidós).
www.jennymoix.com*



TIEMPO LIBRE



Cristal Saga 22 **Dominique Mirambeau** **& Do**

Este libro definido por su autora como indefinible, mezcla recuerdos personales como su relación mágica con Moebius y su búsqueda espiritual, junto a increíbles relatos de otros exploradores del mundo mineral. ¿Existen otros mundos? Contiene veintidós ilustraciones originales de Moebius, más tres inéditas.



La voz blanca **Emi Zanón** **Cultivalibros**

Aforismos, reflexiones y poemas de la naturaleza y de corte místico en el libro más personal y espiritual de Emi Zanón, que se reafirma en su deseo de consagrarse plenamente a la nueva corriente de pensamiento holístico de la humanidad que eleva al hombre a la condición de "Ser trascendente".



El Reiki como filosofía de vida **Johnny De Carli** **Sirio**

Además de los cinco principios, Mikao Usui seleccionó 125 poemas del emperador Meiji para basar la filosofía del Reiki. El autor analiza cada uno de esos poemas de manera sencilla, presentándonos con claridad las profundas enseñanzas contenidas en ellos.



Un cristiano en la senda de Buda **Jacques Scheuer** **Herder**

Una investigación sobre el budismo desde la profundidad de la tradición cristiana. El autor nos invita a pisar el terreno común, a tender un puente entre budismo y cristianismo. Su visión integradora nos libera de la desconfianza con la que a veces nos acercamos a lo que es diferente.



Tomar la pastilla roja **G. Yeffeth y D. Gerrold** **Obelisco**

Una exploración de los desafíos tecnológicos, dilemas filosóficos y simbolismo religioso de la película Matrix. Temas como el futuro de la inteligencia artificial y la realidad virtual, la paradoja de la realidad, el budismo, la mitología, la libertad humana, entre otros, son abordados desde diversas perspectivas.



Camino al liderazgo **Manuel Ramírez** **Alrevés**

Siete directrices que nos ayudarán a salir de ese piloto automático al que entregamos muchas veces nuestro día a día, para poder finalmente salir de ese bucle nocivo, crear nuestra propia realidad deseada y Vivir en mayúsculas. Porque todos podemos reinventarnos y elegir algo diferente.

En agosto
nos tomamos
un descanso.
Regresamos
en septiembre.
A nuestros
anunciantes
les comunicamos
que hasta
el 31 de julio
recibimos
publicidad para
el número
de septiembre.

Felices vacaciones!

TÚ MISMO

www.tu-mismo.es

963 366 228 - 652 803 027

déjate
ver



Si quieres anunciar
tu tienda, servicios,
profesión, lo que desees...
te lo ponemos fácil.

En un espacio de
dimensiones adecuadas,
justas y precisas para darte
a conocer, llega al gran
público que mensualmente
lee **tú mismo**

Para que tengas
una idea exacta,
observa el siguiente
ejemplo...

ROSARIO ONOFRE

terapeuta  holística

Tel. 618 375 951 - ronofre@yahoo.es

Precio promocional
22 euros

963 366 228

652 803 027

info@tu-mismo.es

agenda

info@tu-mismo.es

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 6, "Equilibrio entre la generosidad y la economía"; el 13, "Fortalecer la autoestima"; el 20, "La belleza de la personalidad espiritual"; y el 27, "Claridad, determinación y éxito en la vida". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

MEDITACIÓN.

Todos los martes, de 19.30 a 21, el psicólogo y profesor de Yoga Manuel Palomar, fundador del Centro Aurobindo, conducirá una meditación en el Centro de Psicología Integral para Todos, calle Salamanca 66, bajo. Entrada libre.

CONFERENCIA TALLER Y CHARLAS COLOQUIO.

El viernes 6, a las 20, se realizará una conferencia-taller sobre el tema "Pon un huerto en tu balcón", con entrada libre, en Itaca Espacio Cultural. Calle Catalans, 6. En la misma sede y horario, el viernes 13, habrá una charla coloquio sobre "Pensar bien, sentirse bien", y el viernes 20, otra titulada "La naturaleza de la memoria: cómo recordamos y por qué", también ambas gratuitas.

DÍA MUNDIAL DEL REIKI.

El 15 de septiembre, de 10 a 20, tendrá lugar la celebración del Día Mundial del Reiki, en el Complejo Deportivo La Petxina, paseo de La Petxina 42. Habrá conferencias, talleres e iniciaciones gratuitas de Reiki. Informes en <http://diamundialreiki2012.blogspot.com>. Inscripción y reserva: diamundialreiki@gmail.com

15. 16 Y 17 DE
FEBRERO
2013

I ER CONGRESO MEDITERRANEO DE YOGA

CENTRO DEPORTIVO CULTURAL
LA PETXINA (VALENCIA)

el escaparate

KRYSTALLOS MINERALES.

Venta mayor y detall. Minerales. Cristales para Feng Shui (30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto. Libros, Hadas, Inciensos.... Dtos. especiales para terapeutas. Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda. C/ Periodista Llorente, 14 (detrás Escuela Oficial Idiomas) 96 347 38 16 / 647 791 497.

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, procreartevida@gmail.com, <http://procreartevida.wordpress.com>

CENTRO DE CÁBALA URIEL.

Día 8 de julio, a las 12, conferencia gratuita de cábala, y las 17, Taller de vidas pasadas. Días 14 y 15, Seminario de Verano, 50 €. Curso continuo de cábala, Método Haut. Calle Azagador de las Monjas 7 (Patriax), teléfono 670 205 985.

FORMACIÓN DOULAS NACER Y RENACER.

Madrid y Valencia, curso 2012/13. Acompañamiento consciente para una nueva vida. Tutorías personalizadas, seguimiento tras la formación, grupos reducidos. Una verdadera revolución interna. Info: 650 944 208 y 678 508 701, naceryrenacer@hotmail.com, www.naceryrenacer.com, www.doulasvalencia.com

INTENSIVOS EN ALT BENESTAR.

Quiromasaje Profesional, Drenaje Linfático, Reflexología, Shiatsu, Flores de Bach, Aromaterapia Egipcia... Infórmate de las fechas de comienzo de estas y otras formaciones en calle Roger de Lauría 3, 1º, Tel. 963 940 686.

AFRIC ART.

Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Magnetoterapia, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. www.africartespai.com, teléfono 963 926 081.

ESCUELA DE VERANO EN SINTAGMA.

En julio comienzan las siguientes formaciones: día 22, Disección - Puntos de trayecto de comando; día 23, Quiromasaje; día 25, Reflexología; día 27, Shiatsu. Mejor equipo de profesores, mejores oportunidades. Calle Padre Rico 8, teléfono 963 859 444, correo@escuelasintagma.com, www.escuelasintagma.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.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

RENACER EN VACACIONES.

Del 3 al 10 de agosto, en el macizo del Peñagolosa. Información: Manantial Alegría, Plaza Patriax 4, 1º. 961 141 305, manantialvalencia@gmail.com,

¡DIFERÉNCIATE!

EN LA ESCUELA DE VERANO



QUIROMASAJE
comienzo: 23 de julio

SHIATSU
comienzo: 27 de julio



REFLEXOLOGÍA
comienzo: 25 de julio

DISECCIÓN
Puntos de trayecto de comando
comienzo: 22 de julio



SINTAGMA
TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. VALENCIA · Tel. 963859444
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

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

Metro : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MEJOR EQUIPO DE PROFESORES
MEJORES OPORTUNIDADES

* **OPORTUNIDADES:**
tu propia consulta, centros estética/belleza
Balnearios, atención domiciliaria, spas,
gimnasios, centros de acupuntura...