

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 83

noviembre
2014



EMOCIONES
Y BOCA

LA CIENCIA
DE LA VIDA

FIESTAS
LUCIDAS

TRANSPERSONAL Y CUÁNTICA

LA CÁBALA QUEDÓ OLVIDADA ANTE EL ALUVIÓN DE NUEVAS FORMAS DE PRESENTAR OTRA REALIDAD. PERO EDUARDO MADIROLAS, FÍSICO Y EX PROFESOR, ASUME EL DESAFÍO DE EXPLICAR QUÉ ES Y DESTACA QUE SU ESTUDIO LO QUE BUSCA ES TRASCENDER EL INTELLECTO

TALLER "DEL MOVIMIENTO AL SILENCIO"

7 de NOVIEMBRE, de 19 a 21 hs.

Aportación voluntaria
Imparte: M^a CRUZ Y ALEJANDRO

2º MÓDULO CURSO DE AROMATERAPIA

14 de NOVIEMBRE, de 16 a 20 hs.

Aportación: 50 €
Imparte: ANA ROSELLÓ

CONFERENCIA CUARTO CAMINO

21 de NOVIEMBRE, a las 19 hs.

Entrada libre

Gases semanales de
BIODANZA, TAI CHI

Sesiones de FISIOTERAPIA,
QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
NATUROPATÍA, FLORES DE BACH

*Disfruta de nuestros
ZUMOS NATURALES
hechos en el momento!*

2ª CLASE CURSO DE COCINA ENERGÉTICA

22 de NOVIEMBRE, de 9 a 15 hs.

Imparte: MAVI MOLL

2º CURSO DE COSMÉTICA NATURAL

28 de NOVIEMBRE

Aportación: 45 €

Imparte: TATIANA TORRES

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook dieteticaesencial

Cuida tu cuerpo




Biter de Alcachofa

Una deliciosa bebida que favorece la desintoxicación del hígado. También ayuda a digerir mejor, combatir la celulitis, reducir el colesterol, aliviar los síntomas de las molestias hepáticas y controlar el peso con facilidad. Su exclusiva composición es ideal para combatir digestiones lentas.

Pídelo al 635 856 228

¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales



Sumario



10
LA CIENCIA
DE LA VIDA



20
COMPROMISO
VS. COMPROMISOS



26
FIESTAS
LUCIDAS

bienestar

- 04 TRABAJOSAMENTE.
- 06 LÍRICA PARA EL OTOÑO.
- 08 BIOMAGNETISMO PARA EL ALMA.
- 12 EMOCIONES Y BOCA.

con-ciencia

- 14 ESENCIAS FLORALES LARIMAR.

entrevista

- 16 MENOS AZAR, MÁS LIBERTAD.

la otra realidad

- 22 MÁS ALLÁ DE LA LUZ.

acontecimientos

- 24 SANADORES POR ARQUETIPOS.
- 28 FIESTA DEL YOGA EN CANET.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Olga Lava, Chandrakant Pawar,
Sonia Córdoba, Raquel Cabo, Pilar Ivorra,
Emi Zanón, Gloria Mauriz, Luis Padilla

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



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

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

Impresión
Set i Set Gráficas

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

TRABAJOSAMENTE

Estrés laboral, mobbing y síndrome de Burn-out

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Estas tres afecciones producidas por las problemáticas del ámbito laboral tienden a situarse en un mismo conglomerado; sin embargo, para poder tratarlas adecuadamente es necesario diferenciar tanto lo que las origina como sus consecuencias.

El estrés laboral generalmente se vincula con la "inadaptación" al trabajo: hay una "interacción desfavorable" entre los atributos del trabajador y las condiciones de trabajo, provocando reacciones emocionales, fisiológicas y del comportamiento como respuesta a aquellos aspectos nocivos que provienen del entorno del trabajo y que se constituyen en elementos estresores. Por esto es muy importante que la persona sepa distinguir claramente y de forma muy objetiva qué es lo que le está produciendo el estrés.

Puede ocasionarnos estrés el ambiente físico —el ruido, la contaminación, el tipo de iluminación, la temperatura ambiental, etcétera—, o bien, la organización de las funciones al interior de trabajo, como

por ejemplo no tener claro el rol que debemos desempeñar, tener sobrecarga laboral o presión horaria, el sentir que se tiene baja participación en las decisiones. Por otra parte, según las estadísticas, son más susceptibles al estrés laboral las personas dependientes, también aquellas que se caracterizan por ser muy activas, diligentes, competitivas, ambiciosas, agresivas o impacientes, y además, aquellas personas que no exteriorizan sus emociones y que procuran complacer a los demás para evitar enfrentarse a los otros.

El estrés laboral crónico puede ocasionar problemas cardiovasculares, o gastrointestinales, crisis de nervios, trastornos musculares, depresión, úlceras, drogodependencia, y alteraciones del sistema inmune, entre otros factores. Si la persona no puede cambiar de trabajo es necesario sobre todo reforzar el autoconcepto y la autoestima, entendiendo como autoconcepto la "representación mental" que uno hace de sí mismo, y autoestima como la "evaluación o valoración" que hacemos de esa representación mental que tenemos de nosotros mismos. Eso facilitará

enfrentar aquello que nos incomoda, desahogarnos, expresar lo que pensamos de forma adecuada, no sobreexigirnos más de lo necesario, y a relativizar lo que nos sucede, aprendiendo a tomar las cosas con filosofía. Es fundamental además reforzar las relaciones con la familia y los amigos.

En relación al mobbing, palabra inglesa que se traduce como "acosar", el término define una forma de estrés laboral que presenta la particularidad de que no ocurre por causas directamente relacionadas con el desempeño de la ocupación o con su organización, sino que tiene su origen en las "relaciones interpersonales" que se dan en el trabajo.

El mobbing conlleva una sucesión de acciones hostiles, expresadas y manifestadas por una o varias personas hacia una tercera, como es por ejemplo el maltrato verbal y moral deliberado que recibe un trabajador por parte de su jefe (y/o compañeros de trabajo). En estos casos es necesario que la persona sepa identificar lo que origina (o lo que los otros buscan) tras este tipo de comportamiento; es necesario ser autocríticos

con nosotros mismos y ver si nuestra forma de actuar o de responder a los requerimientos de los otros es la más adecuada, o bien, tener la claridad de ver la injusticia del otro hacia nosotros, sin culpabilizarnos. Hay casos en que la actitud cruel busca la destrucción psicológica de su víctima, o que ésta abandone el puesto de trabajo.

Estadísticamente se ha visto que las personas que sufren este tipo de acoso tienden a tener rasgos depresivos, baja autoestima, tendencia a autoculpabilizarse, sintiendo la necesidad de afecto y aprobación constante; personas que dan la impresión de ser inofensivas y de estar indefensas. Las molestias más características de las personas acosadas es el cansancio, el nerviosismo, el insomnio, las jaquecas, alteraciones digestivas, lumbalgia y estado depresivo; añadiéndose además ansiedad, baja autoestima, apatía, sentimientos de fracaso, conductas de aislamiento, inadaptación social y adicciones.

Las víctimas de acoso necesitan principalmente reforzar su sentido de valía, explorarse y descubrir sus potencialidades, para aumentar la confianza en sí mismas y saber responder adecuadamente a la conducta cruel de los otros.

Por otro lado, se ha considerado que el síndrome de Burn-out —o síndrome de "estar quemado" —

hace referencia a una alteración que conlleva cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y deshumanización, tendiendo a hacerse presente en aquellas personas que trabajan con el público y en ocupaciones con difíciles condiciones laborales, como es el contacto directo con usuarios (pacientes o clientes) de manera continuada o de forma repetitiva; esto se traduce en resultados negativos tanto para la persona que tiene Burn-out como el público y la institución. Generalmente estas personas se sienten insatisfechas con su desempeño laboral, aunque tiende a producirse en profesiones más voca-

cionales que obligatorias, es decir, quienes han elegido su ocupación libremente y no de manera impuesta.

El cansancio emocional, característico del Burn-out, se refiere a la disminución y pérdida de recursos emocionales, junto con la sensación de que uno ya no tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás, así como el sentimiento de estar emocionalmente agotado y exhausto debido al trabajo que se realiza. La despersonalización consiste en el desarrollo de una actitud insensible hacia las personas con quienes se trabaja, es decir, una actitud negativa hacia los beneficiarios del propio trabajo. La insatisfacción o el sentimiento de falta de realización personal suele producirse porque estás personas tienden a devaluar su labor, reprochándose no haber alcanzado los objetivos propuestos, con vivencias de insuficiencia personal y baja autoestima. Es decir, sentimientos negativos sobre la realización personal, que supone infravaloración de uno mismo y del trabajo, lo que a

su vez conlleva baja productividad e incapacidad para soportar la presión laboral.

Se ha observado que son susceptibles de Burn-out las personalidades emotivas, es decir, aquellos que tienen más desarrollada la sensibilidad para temas relacionados con el trato humano, también los llamados "activistas sociales" que ofrecen ayuda a los demás, y los que se califican como "visionarios" porque toman su labor más como una cruzada que como un desempeño para ganarse la vida; tienden a ser personas autoexigentes, con baja tolerancia al fracaso y perfeccionistas.

En todos estos casos, las terapias expresivas y creativas se han transformado en una herramienta fundamental para ayudar a explorar, identificar, reforzar y transformar los condicionantes negativos que padecen quienes sufren estas afecciones derivadas de lo laboral. Como en toda terapia, necesitamos saber situar el problema y querer salir de él. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

/

SESIONES TERAPÉUTICAS

Explora tu capacidad de sanación
y tu creatividad

Patricia Abarca

620865224 - procreartevida@gmail.com

<http://procreartevida.wordpress.com>

LÍRICA PARA EL OTOÑO

*Invitación a
recogerse en
uno mismo*

Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora



“No sé si por estos lugares se pasean hechiceros espíritus, o si un delirio celestial llena mi corazón, porque todo cuanto me rodea parece un paraíso”.

“Semejante a una de esas suaves mañanas de primavera que dilatan mi corazón, reina en mi alma una admirable serenidad. Estoy solo, y gozo y me regocijo de vivir en estos lugares, creados para almas como la mía. Me siento tan dichoso, amigo mío, estoy totalmente tan absorto en el sentimiento de una plácida existencia, que hasta mi talento se resiente de su influencia”.

Werther, de Goethe

Con estos dos pequeños e infinitamente hermosos extractos de “Werther”, la novela epistolar del romántico alemán Goethe (1749-1832), considerada como una joya universal de la literatura, y un extracto de mi primera novela “Su último viaje” (una novela lírica sobre el Amor y el sentido profundo de la Vida), he querido, en esta hermosa estación otoñal que invita al paseo contemplativo, al gozo de los sentidos, a recogerse en uno mismo y a bucear en nuestro interior, plasmar en este papel el bienestar que me proporciona, como a Werther, mi profundo amor a la Vida y todo cuánto nos rodea, pues igualmente, “parece todo un paraíso”. Espero que

los disfrutéis y tengáis un feliz otoño.

“... Acababa de cerrar los ojos, después de observar durante un buen rato, o mejor dicho de amar, porque lo que experimentaba en ese momento con la observación de un hermoso rayo de sol reflejado en el estanque, era amor, mucho amor por la naturaleza, por el cosmos, por toda la Creación, cuando, de repente, sintió una gran fuerza que penetraba por su coronilla y la aspiraba hacia arriba a una gran velocidad. Sintió, al principio, un poco de vértigo y desconcierto. No sabía medir en tiempo cuánto duró ese tirón, pero lo cierto es que le pareció eterno, hasta que, súbitamente, vio un punto de luz pequeño muy brillante que, conforme se acercaba a ella, también a gran velocidad, se iba

haciendo más grande. Al instante se vio envuelta en una gran espiral de luz blanca muy hermosa e intensa, no cegadora, y sintió mucha paz. La espiral la hacía girar y girar, y cada vez la paz que experimentaba era mayor. Al fin se detuvo la espiral en un punto de vacío infinito en el que ella, libre de ataduras carnales, sabiéndose solamente conciencia, dejaba que ese amor sin límites, embriagador, universal, que la rodeaba, que estaba en todas partes, penetrara en ella. Fue tan grande el gozo, tan grande la dicha, que llegó a un punto en el que sintió que su ser eclosionaba con fuerza en miríadas de universos pequeños refulgentes de amor, luminosos. Experimentó cómo cada uno de esos pequeños universos era ella misma. Y se expandía y expandía sin cesar por el infinito hasta que llegó a un gra-

do de amor de tal intensidad que se disolvió y se sintió Una con el Todo. Fue entonces, diseminada en el Todo, que comprendió, entendió, percibió y sintió a Dios en todas sus dimensiones... Y se sintió Dios.

“—¡Oh! Dios mío —exclamó su alma— qué maravilloso es saberse universo, constelación, galaxia, o nebulosa, porque en cualquier apariencia somos la realización de tu voluntad, somos la creación de tu corazón, somos energía pura de tu amor, somos VIDAAAAA...”

“En ese momento, embriagada de espíritu divino, se dio cuenta de que todo el Universo era, y emitía, una gran sinfonía musical. Cada cuerpo celeste, cada astro, cada planeta, cada galaxia, cada nebulosa, emitía una nota musical propia de acuerdo con su vibración. Todo en el Universo era vibración, era sonido. El sonido se hallaba en

el origen de Todo. Cada esfera celeste danzaba en armonía emitiendo su propio sonido, su propio timbre, su propia intensidad. Todos los sonidos eran armónicos del sonido principal y único de la Creación, de la Fuente, del Todo. Gozó desde su alma, desde su espíritu, la gran melodía universal. La armonía universal de las esferas la sumió en la nada... Y desde la nada, despertó en el gran estanque de peces dorados y flores de loto. Un ruiseñor se había apoyado en su hombro y le estaba cantando suavemente en el oído. Cuando intentó acariciarlo, el ruiseñor emprendió su vuelo”. TM

(Parte I, En el Paraíso, capítulo “La tarde”, del libro “Su último viaje”, finalista del XII Premio de Novela Fernando Lara)

www.emizanon.galeon.com www.emizanonsimon.blogspot.com

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

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

BIOMAGNETISMO PARA EL ALMA

*Equilibrio en
todas las niveles*

Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora
de Terapeutas



Sabías que el tratamiento con Magnetoterapia o imanes se utiliza desde hace dos mil años? El imán es una piedra de óxido de hierro, un mineral negrozco y pesado que tiene la propiedad de atraer al hierro, al cobre, al níquel y al cromo, y es el único mineral en la tierra que la posee. Tiene un polo norte y un polo sur y son inseparables, uno no puede existir sin el otro, de hecho si un imán se divide o se parte se formarían dos imanes iguales, con sus dos polos opuestos cada uno. Estos polos configuran líneas magnéticas internas que circulan desde un polo del imán al otro. Y esa energía crea un espacio alrededor del imán que se ve afectado por la fuerza de atracción. Su manifestación es tridimensional y puede atravesar todas las sustancias. Su potencia de atracción se mide en unidades gauss (en honor del matemático y físico alemán Carl Friedrich Gauss).

Muchas civilizaciones como los griegos, chinos, indios, los utilizaban para tratar numerosas enfermedades. Los filósofos griegos Aristóteles, Platón y Homero escribieron 800 años antes de Cristo acerca de las propiedades curativas de los imanes naturales.

Paracelso fue uno de los primeros en postular que la propia Tierra era un gran imán. Mesmer entendía la curación magnética según una teoría astrológica para la cual el Sol, la Luna e incluso la Tierra poseen energías magnéticas sutiles que pueden influir en el sistema nervioso humano y proporcionar energía al cuerpo. Hahneman, el creador de la homeopatía, y otros prestigiosos terapeutas utilizaron los imanes para ayudar a encontrar el camino de la salud.

En 1988 el doctor Isaac Goiz creó el Biomagnetismo Médico y dio un vuelco a los tratamientos con imanes al relacionar el cuerpo con dos cargas dispares para el equilibrio del pH. Con un pH en desequilibrio se crea un terreno favorable para la aparición de virus, bacterias, parásitos, hongos, disfunciones glandulares, desequilibrios emocionales, etcétera. Al impactar los imanes se trata de llevar al cuerpo a un pH neutro, en el cual estos microorganismos ya no pueden desarrollarse.

Ahora con la Kinesiología del Alma vamos un paso más allá porque en la mayoría de los casos no sólo hay que equilibrar el pH con los pares biomagnéticos, sino buscar el factor que desequilibró el terreno bioló-

gico. Si no, ¿por qué aparecen los dolores siempre en el mismo sitio? o ¿por qué siempre se repiten las mismas enfermedades a pesar de los tratamientos que parecían haberlas sanado?

Esto es porque en las diferentes terapias que existen se trabaja a un nivel físico o emocional o energético y se pasa por alto una parte muy importante que no se tiene en cuenta: el alma. Como estructura, el alma es una energía que nos interpenetra, nutre y anima. En esa estructura energética se guardan las memorias de todos los sucesos que ocurren en nuestra vida, los favorables y los menos favorables. Y cuando ha sucedido algo traumático, bajo una situación de alerta y llenos de adrenalina hacemos creaciones mentales y conexiones de redes neuronales que se graban y comienzan a generar patrones. A partir de ahí empezaremos a vivir bajo esos patrones derivados de creencias limitantes. Por eso a veces sentimos que no conseguimos resolver conflictos o traumas del pasado, o que hay algo en nuestro interior que nos frena cuando tenemos que tomar decisiones importantes, o que no vemos posible alcanzar nuestras metas y liberarnos de aquello que nos paraliza y limita, o repetimos comportamientos en determinadas situaciones que, aunque no nos gustan, no podemos dejar de hacerlos, o atraemos un determinado tipo de personas o situaciones a nuestra vida.

Para resolver estos conflictos, el kinesiólogo Alberto Arribalzaga desarrolló los hologramas del Biomagnetismo con los que podemos revisar las memorias del alma, de esta vida y de otras anteriores para sanarlas. A este método de

trabajo se le añadió la Integración Emocional, del maestro espiritual MahaVajra, para gestionar todas aquellas emociones que se generaron en ese evento traumático. Es imprescindible poner paz y reconciliarse con lo que sucedió para poder traer el perdón a nuestras vidas, cambiando la percepción y la actitud que tenemos sobre ello. De este modo se gana comprensión y conciencia, que es la clave para disolver el sufrimiento. Y como consecuencia de este proceso, la estructura del alma volverá a acoplarse completamente en la persona, restaurándose todas las conexiones energéticas que hubieran dañadas entre el cuerpo físico y el alma. Todos los hongos, virus, bacterias y parásitos desaparecerán al proporcionar un nuevo equilibrio en todos los niveles.

Durante el mes de noviembre tie-

nes la oportunidad de recibir esta formación en Valencia que impartiremos, con la experiencia de años trabajando con esta técnica y consiguiendo resultados asombrosos en sus sesiones.

¿A quién va dirigido? A todos los profesionales que trabajen con personas en diferentes ámbitos: médicos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, terapeutas del par biomagnético, acupuntores, osteópatas, kinesiólogos..., personas que busquen un crecimiento personal avanzado o que quieran iniciar una carrera profesional como terapeutas. No es necesario ningún requisito para hacer el curso. TM

Información sobre próximos cursos
o cita previa para consulta:
679 320 928, olgalava@hotmail.com,
www.olgalava.com

KINESIOLOGÍA DEL ALMA
Imparte: Olga Lava
Curso
BIOMAGNETISMO HOLOGRÁFICO
14, 15 y 16 de noviembre
CENTRO YAM
C/ Marqués de Zenete, 10 - 3 Valencia
Contacto: 679 320 928 - olgalava@hotmail.com
www.olgalava.com

LA CIENCIA DE LA VIDA

*Balance físico,
mental y
emocional.
Rejuvenecimiento*



Chandrakant Pawar
Médico ayurvédico,
director de International Institute
of Ayurveda Medicine

ayurveda significa "la ciencia de la vida" o "el conocimiento de la vida" y se originó en la India hace unos 5.000 años. Según sus fundamentos, la salud no es sólo la ausencia de enfermedad o dolencia, sino también una perfecta armonía entre cuerpo, mente y alma. Ayurveda nos otorga el conocimiento de cómo prevenir la enfermedad y la forma de eliminarla.

Los recientes cambios en el estilo de vida han llevado a un deterioro total del ser humano, lo que se traduce en un estrés excesivo y un desorden en el equilibrio interno del cuerpo. Esto hace que el Ayurveda sea necesario en el día a día.

La base de nuestra salud, la mejor medicina, es la alimentación. Los principios dietéticos del Ayurveda se encuentran escritos en los textos antiguos y sagrados (Vedas). La cocina ayurvédica es equilibrada y sus recetas se basan en principios milenarios.

Conocer la propiedad nutritiva y la combinación de

los alimentos resulta ser una gran herramienta para obtener equilibrio en el cuerpo y la mente. En otras palabras, una alimentación equilibrada es garantía de salud.

Para obtener este balance físico, mental y emocional, el Ayurveda propone consumir alimentos frescos, naturales, nutrientes y sabor aconsejado según la tipología de cada persona dieta (Sativka). Una buena y equilibrada alimentación promueve salud, longevidad, inteligencia, felicidad, vigor, vitalidad.

Alimentos aconsejables

- Todos los frutos secos y las frutas, especialmente de sabores dulce y ligeramente amargo.
- Todos los tipos de verduras y hojas verdes comestibles.
- Leche (la adecuada a cada constitución).
- Miel y jaggery (azúcar negra).
- Arroz, legumbres, cereales, germinados.

Importantes reglas

- Comer para vivir, pero no vivir para comer.
 - Comer alimentos que sean beneficiosos para la salud (Hitbhuk).
 - Comer alimentos en cantidad moderada (Mitabhuk).
 - No comer alimentos: 1) con prisas; 2) si el estado de la mente está alterado; 3) con tensiones; 4) con brotes emocionales.
- Recuperar la paz de la mente y luego disfrutar de la comida sintiéndose feliz, sano y con humor.

Los alimentos a consumir deben ser los adecuados a nuestra constitución individual. En una consulta ayurvédica se da información sobre los alimentos aconsejados y alimentos a evitar según la tipología de cada persona. Se planifica

la dieta de alimentos para cada uno de su constitución (Vata, Pitta y Kapha) y su estado de salud. TM

ANTECEDENTES PROFESIONALES

El doctor Chandrakant Pawar es originario de Palus, Maharashtra (India) y reconocido médico ayurvédico. Fundador y director de la Shashi Clinic Palus, creada en 1997, donde se realizan tratamientos a nivel físico, mental y emocional, rejuvenecimiento, desintoxicación y fortificación. Allí acuden personas de India, Europa y resto del mundo. También es miembro de la Academia Europea de Ayurveda (Italia) e imparte formación oficial para estudiantes indios y extranjeros desde 1998. Asimismo, en el Hospital Shivam desarrolla obras de caridad para desposeídos y toma a su cargo estudiantes de familias sin recursos económicos para su educación de grado y posgrado.

Difunde el Ayurveda en sus viajes por España, Italia, Suiza, Letonia, Noruega, Finlandia, Rusia y otras partes del planeta, y ha recibido premios internacionales.

El Dr. Pawar realizará diversas actividades (charla, taller y consultas) en el Instituto Valenciano de Terapias Naturales del 23 al 26 de octubre. Info: www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

ENCUENTRO Ayurveda

noviembre 2014

con el Dr. Chandrakant Pawar INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

EQUILIBRAR CUERPO, MENTE Y ALMA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN AYURVÉDICA

domingo 23	de 11:30 a 13:00 charla AYURVEDA Y SUS BENEFICIOS
lunes 24	de 10:00 a 14:00 el Dr. Pawar pasará consulta ayurvédica a quien lo solicite de 16:00 a 20:00 taller IMPORTANCIA de la ALIMENTACIÓN nivel I: LAS ESPECIAS
martes 25	de 10:00 a 14:00 taller LA ALIMENTACIÓN : nivel II: Propiedades de los alimentos de 16:00 a 20:00 El Dr. Pawar pasará consulta ayurvédica a quien lo solicite
miércoles 26	de 10:00 a 14:00 taller DE COCINA AYURVEDA desarrollo de cinco recetas

c. Xàtiva 4, 1ª pta 1. Valencia **960 034 119** www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

EMOCIONES Y BOCA

Hay que tener en cuenta la historia de cada paciente



Sonia Córdoba
Colegiado N° 03002880

Os voy a contar una experiencia con una paciente que confirma que siempre que queremos tratar una boca hay que mirar a la persona en su conjunto y tener en cuenta la historia de vida de cada paciente. Lo bonito de nuestra profesión es que, día a día, junto a nuestros pacientes vamos aprendiendo.

Hace unos días vino a la consulta una mujer joven, de unos 20 años, para su revisión dental, que efectúa cada 6 meses. Presenta una boca cuidada y mantenida con ligeros depósitos de sarro sin inflamación, ni sangrado de las encías y sin afectación ósea, así

que planeamos una cita con la higienista para la correspondiente limpieza dental. En ocasiones anteriores ya habíamos hablado de su higiene alimentaria y de sus hábitos diarios, pese a ser tan joven ha tenido experiencia muy duras en su vida lo que le ha llevado a periodos de poco autocuidado y conductas autodestructivas. Sus hábitos alimentarios son bastante malos, saltándose comidas e incluso pasando días enteros sin comer. Abusa de café y los alimentos que ingiere son poco nutritivos, lleva una dieta escasa en vegetales y fruta y en alimentos frescos y la comida que consume es mayoritariamente envasada. Cuidamos mucho este aspecto en nuestros

pacientes puesto que una buena alimentación es la base para un buen sistema inmunitario y buen funcionamiento del organismo. Así que repasamos con ella las bases de una buena higiene alimentaria y dimos pautas.

Apareció en la consulta de urgencia dos semanas después, con dolor agudo, incapacitante, lacerante, constante en la boca y sangrado abundante de las encías acompañado de mal olor de boca. Está tomando analgésicos - antiinflamatorios y no nota ninguna mejoría, está bastante asustada por el dolor y tiene miedo a perder sus dientes. Luego nos cuenta que ha estado ingresada en el hospital por dolor abdominal. Sigue con

sus malos hábitos alimentarios y tiene mucho estrés en su vida.

En la exploración oral encontramos encías muy inflamadas, sangrantes y necrosadas, lo que produce el mal olor. El diagnóstico fue gingivitis úlcero-necrotizante aguda, una condición en la que las encías se inflaman mucho primero, para necrosarse a nivel de las papilas interdientarias después, con lo que los dientes pierden parte de su soporte y se "descarnan". Suele ser muy dolorosa. Se caracteriza por afectar principalmente a individuos jóvenes y los dientes que más se suelen ver afectados son los incisivos inferiores.

Sabemos que en este caso la causa no es la placa dentaria, puesto que el detratraje ya se había realizado y su higiene oral es buena. Sin duda, el sistema inmunitario de la paciente está deprimido debido al estrés al que está sometida y a su falta de autocuidado, pero nos preguntamos por qué ha desarrollado esta enfermedad en concreto, a qué corresponde una gingivitis úlcero-necrotizante aguda. Los dientes más afectados son siempre los incisivos inferiores, que son los dientes que expresan la emoción del "yo", de quién soy realmente. La emoción asociada a esta enfermedad es una sensación de resignación específica

y marcada frente a una impresión de imposible, "no sirve de nada lo que yo hago, quien yo soy, porque no va a cambiar nada, es imposible así que descarno los dientes que dicen quién yo soy". La pérdida de los dientes es aquí una búsqueda inconsciente de desencarnación.

Explicamos la relación del proceso emocional con el proceso físico a la paciente que asimiló perfectamente, negociamos pautas de autocuidado, buena higiene alimentaria y mental, se realizó una sesión de terapia neural y prescribimos homeopatía para regular el dolor y la inflamación, y flores de Bach para tratar la emoción. La flor específica que trabaja con la resignación es Wild Rose y es de mucha utilidad en estos procesos. La paciente acudió a revisarse cuatro días después y se encontraba mucho mejor, ya sin dolor ni sangrado en las encías y había empezado a integrar los nuevos hábitos saludables en su día a día.

Este es un caso que ilustra cómo un proceso físico determinado tiene asociado un componente emocional subyacente, que también debe ser integrado en el proceso de sanación. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta PROMOCIONES

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

www.clinicadentalmartarazona.com

ESENCIAS FLORALES LARIMAR

*Comunión con
el alma de la flor
y el alma del agua*



Raquel Cabo

Estas esencias nacen de una unión entre el agua y la flor, vienen en un momento donde es necesaria restaurar la energía femenina del planeta.

El agua es un elemento potencialmente femenino, el mar donde se genera la vida, y los ríos y lagos donde la vida se hace presente. La flor es la sublimación del reino vegetal, representa el alma, de un reino que tiene mucha simpatía y afabilidad con el género humano.

Estas flores nacen de una comunión con el alma de la flor y el alma del agua, sintonizadas en un estado meditativo y de sintonización crística. Esta comunicación nace después de mucho tiempo dedicándome a las flores como terapeuta y de un largo proceso personal de crecimiento interior y comunicación con los elementos de la naturaleza, ángeles de las plantas, de los lugares y seres ascendidos.

Aquí os dejo con las aguas de las esencias florales Larimar, para que podáis comunicar y sanar vuestras emociones a través de un sistema inocuo y que devuel-

ve a su centro el alma y el cuerpo, tal como empezó haciendo mucho tiempo atrás el doctor Edward Bach.

Las esencias florales son preparados vibracionales que se extraen de la flor, por método solar y por método de meditación con cristales y agua. Cada flor tiene una característica que impregna el preparado, siendo entonces muy eficaz como método de sanación vibracional. Cada una de las características de esa flor a nivel vibracional resulta de una conversación interior entre el sintonizador de la flor y la energía sutil de la planta. Cuando creo esta terapia, me pongo en sintonía con el deva, o alma de la flor, y ésta le susurra la eficacia y su utilidad, sobre todo su aplicación en el cuerpo emocional de las personas.

Otros sintonizadores conectan con la flor a través de la signatura, es decir, la forma, color, posición y función en relación con su entorno, le indican como si fuera una firma, para qué se utiliza y qué emoción trabaja en sanación.

El creador de la terapia de las flores de Bach, y primer sintonizador floral, fue el propio Bach, que bebe de las

fuentes de la homeopatía y de la alquimia, cuyo máximo exponente es Paracelso. Cuando sintonicé las flores no pensaba en el agua más que como mediadora en la información entre la energía y su transporte al envase; sin embargo, cada vez que accedía a un lugar mágico, en busca del lugar donde el deva era activo, y conectaba allí no solo con el tipo de plantas, sino incluso con la flor específica que reclamaba mi atención, algo más despertó mi atención, y fue el agua que rodeaba esos lugares. Pronto sentí que esa agua llevaba una información importante y necesaria y que, procesada de forma oportuna, podría convertirse en un nuevo remedio para trabajar la energía femenina, base por otra parte de la evolución del planeta en su proceso de ascensión. Así lo suave, como lo llama en I Ching, entro en el sistema Larimar. Por supuesto, no podría ser de otro modo en un sistema bendecido por la Madre. No en vano Bach utilizó agua de roca como una esencia floral.

De las esencias florales Larimar, de las que soy su creadora, muchas han sido conectadas en el Parque Nacional de Cabañeros y en los Montes de Toledo, en tanto que otras lo fueron en la franja mediterránea.

En el trabajo de conexión el alma de la planta se pone en contacto con mi ser y, a través de un trabajo con el agua, le indica las cualidades de la planta. Estas cualidades han sido certificadas por la especialista en radiónica Estela García Descals, que ha comprobado su eficacia con las máquinas de radiónica, cerciorándome así de su vibración energética en bovis y de sus cualidades curativas, que van más allá de su cuerpo emocional. TM

Taller gratuito para terapeutas en diciembre, infórmate de fechas a través del teléfono 606 106 876.

EL LLOVEDOR

- Energía mágica de un gran deva de la naturaleza que con absoluta compasión hace de guardián a la verdadera energía que se esconde detrás de él, una divinidad femenina.
- Trabaja la compasión borrando memorias ancestrales, de muchas vidas de sufrimiento, a través de una limpieza celular, sin precedentes, y de una manera muy amorosa y compasiva arrastra el dolor hasta integrarlo incluso celularmente, haciendo desaparecer la desesperación más profunda.
- El Llovedor no para de llorar gotas de lluvia, limpia y purifica la carga para proteger lo más sagrado de dentro de cada uno, el espíritu.
- Habla de una comunión compleja y que va más allá de toda prueba entre la naturaleza y el espíritu humano, y consigue con su rudeza alejar todo aquello que pueda dañar nuestro ser más profundo.
- No todos se pueden acercar al Llovedor y encontrar su secreto, sólo los que guardan un deseo incorruptible de llegar a ser uno con su ser más bello y perfecto.
- El Llovedor es el remedio de urgencia de las flores Larimar, está formado por dos energías: la energía del agua purificada por las lágrimas del Llovedor y la energía mágica del deva que la guarda. Masculino y femenino, naturaleza y espíritu se funden en este preparado que alivia cualquier mal profundo del alma.

www.esenciasfloraleslarimar.com
<http://blog.raquelcabo.es>

www.raquelcabo.es
<http://blog.raquelcabo.es>
www.esenciasfloraleslarimar.es

Esencias para la Nueva Vibración

Esencias Florales Larimar

Las esencias florales Larimar están sintonizadas por Raquel Cabo en una conexión entre el alma de la flor y la energía del agua del mar.

Contacto: 606 106 876 C/Torís, 5 planta baja (Valencia)

MENOS AZAR, MÁS LIBERTAD

Conocerle, permitir que seas tú mismo, un afloramiento de estado de conciencia que se ve especialmente en la acción. Los efectos de quien se sumerge en la Cábala según dice Eduardo Madirolas, maestro y traductor de obras de este antiguo saber, matriz de la espiritualidad en Occidente

-¿Por qué crees, Eduardo, que la Cábala ha quedado en un segundo lugar como fuente de conocimiento trascendente?

-En términos generales, la gente ha buscado un tipo de espiritualidad más profunda que no le daban las religiones convencionales, que hablara sobre la expansión de conciencia, de una nueva manera de estar en el mundo, y ha indagado en otras fuentes, como el taoísmo, el tantra, el chamanismo, etcétera. Eso responde a una necesidad moderna de la búsqueda de sentido y de valores que nuestra sociedad materialista, basada en el consumo y el hedonismo absoluto, tenía completamente relegados y que dejó al espíritu humano bastante insatisfecho.

En el judaísmo se ha dado este fenómeno. Los llamados *yu-bu*, judíos budistas, fueron los primeros que hicieron el tránsito por el misticismo oriental y se han dado cuenta de que en el fondo también está su propia tradición, sepultada por una serie de siglos de interpretación limitada, manipulada e interesada. Las mismas técnicas de meditación de Oriente están en Occidente, las encontramos en la propia Biblia, sobre todo en la Torá, el Pentateuco.

-En el Renacimiento hay un movimiento similar al que estás señalando.

-Sí, en el Renacimiento italiano algunos humanistas advirtieron que en la Cábala están las raíces de sus propias convicciones religiosas, cristianas. Entonces la Cábala empieza a penetrar en el mundo cristiano occidental, y más aún, se encuentra en la base de las escuelas de misterio occidentales "modernas", donde encontramos la formulación renovada de misterios antiguos. En este momento la Cábala está experimentando una gran apertura. Antes había desconocimiento por falta de información y porque ha habido pocos maestros que hablaran al gran público.

-¿Qué papel entonces tiene la Cábala en la espiritualidad occidental?

-Es la matriz, pero evidentemente no es mejor ni peor que otras corrientes. Entronca con lo que es el árbol de la espiritualidad universal, del que han brotado retoños como el judaísmo como religión, también el cristianismo, el Islam... Subyacente está esa visión del mundo, su filosofía, sus prácticas, técnicas muy antiguas que quedaron relegadas.

-La Cábala parece una herramienta para el hemisfe-

rio izquierdo, muy racional, el Árbol de la Vida es una ecuación matemática.

-No, cierto es que una parte de la Cábala se halla muy sesgada hacia lo intelectual, pero el Árbol de la Vida es un sistema de tres pilares y estás hablando de solo uno, el izquierdo. En la Obra del Principio, el Génesis, trata sobre la filosofía, la cosmología, la concepción de la deidad, los mundos, los planos, las almas, y efectivamente eso es filosofía, teosofía, mística racional, y la mayor parte de la gente considera que eso es la Cábala. Sin embargo, la Obra del Carro, basada en el capítulo primero del Libro de Ezequiel, son las técnicas del éxtasis, de meditación e interiorización. Se las denomina técnicas secretas porque aunque afloraron claramente en el siglo XIII en España, con la escuela profética o extática, sin embargo fueron censuradas, incluso dentro del judaísmo. En la antigüedad las escuelas de profecía, de iluminación, muy mal entendidas, entre sus técnicas tenían la música, la danza, como técnicas fundamentales.

También en la Biblia encontramos que el rey Saúl ve que descienden los hijos de profetas por una montaña con sus danzas, cánticos, y al observar que ese espíritu



El lenguaje en la Cábala tiene poder creativo, explica Eduardo.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Licenciado en Física, Eduardo Madirolas ha trabajado como profesor de matemáticas durante 30 años. Junto con su esposa Esther Pérez Vázquez, se inició en el camino de la Cábala, desarrollando una labor de enseñanza y difusión, en pequeños grupos y realizando talleres y otras actividades. Traductor de obras especializadas, dirige varios grupos de Cábala y desarrollo personal. Autor de "El Camino del Árbol de la Vida. Un curso de introducción a la Cábala mística" y de "Senderos en el Jardín de la Conciencia. Manual de meditaciones cabalísticas".

El 15 y 16 de este mes comenzará un ciclo de formación "La Cábala de la luz" en Afric Art, Valencia. Info: 96 392 60 81, info@circuloatlante.es

es contagioso, él mismo se pone a bailar.

-Es decir que no sólo lo mental se enmarca en la filosofía cabalística.

-En el Árbol de la Vida están cartografiados los distintos momentos de la evolución, el primero es conocerte a ti mismo, que no tiene nada que ver con el intelecto. No es sólo un acto mental, intuitivo, que también, sino un afloramiento de estado de conciencia que sobre todo se ve en la acción. Permitir que seas tú mismo, corriendo totalmente el velo de tus contenidos psíquicos, incluidos los emocionales.

Lo que transmite la Cábala no es información, exactamente, sino que se trata de un procedimiento supramental. Entre las distintas vías de la Cábala está el estudio, que es fundamental, pero no intelectual porque no se trata de que seas matemático o numerólogo. El estudio es simplemente un modo de conexión, de meditación, basado en el intelecto, aunque lo que se pretende es trascenderlo.

-¿Qué diferencia a la meditación cabalística de otras?

-Muy poco. Pero digamos que en lugar de intentar vaciar la mente de todo contenido, la meditación cabalística intenta colmarla, ponerla en un sobrefuncionamiento con nombres, letras, etcétera, de forma tal que, en lugar de bloquear, quiere trascender a otras dimensiones.

-El lenguaje de la Cábala en un primer momento parece muy difícil.

-El lenguaje para la Cábala es algo ontológico, por eso entender por ejemplo el concepto de creación por la palabra cuesta mucho. Si decimos "mesa", pensamos que es un nombre convencional que ponemos a un objeto, en cambio al usarlo cabalísticamente estamos operando con una serie de esencias o energías básicas de las cosas.

-Con un potencial creador...

-Claro. Según el Génesis, Dios crea el mundo mediante la palabra: "Y Dios dijo: Hágase la luz". ¿Significa que antes había una cosa que da luz y que cuando lo dijo vino la luz? No, el "hágase la luz" es la propia luz, ese es el lenguaje divino.

-¿Puedes explicar en qué contexto no se puede nombrar lo divino?

-El Tetragrama de Dios (cuatro letras, las primeras del verdadero nombre) no se puede nombrar en ningún contexto. Los otros nombres de Dios, en un contexto meditativo, devocional, claro que se pueden pronunciar. No se debe en una forma frívola o banal. Entendamos que nombrar una palabra de este tipo, con peso ontológico, sagrada, de poder, es traer una energía que no se puede tratar de forma superficial.

Pero permíteme volver al Génesis, que dice en su primer versículo "Creó los cielos...". El significado es

que en el principio, mediante la manifestación divina llamada Elohim, creó las letras de los cielos y las letras de la tierra. Quiere decir, como vasijas metafísicas de luz, como contenedores de la luz infinita, de modo que manipulando las letras de la tierra, manipulamos las letras del cielo.

-Quiere representar una conexión muy estrecha.

-Hay una conexión directa, como si nos agarramos a un cable de tensión y conectamos a un potencial. Esta es la visión meditativa de las letras. La mejor manera de considerar los nombres hoy en día es como si se tratara de los denominados "operadores" en mecánica cuántica. Disculpa, pero como soy físico utilizo ese símil. La función de onda sería la luz infinita y los nombres de Dios actúan como si fueran operadores.

-La Cábala parece ser muy cuántica entonces...

-Visto así, sí. Existen en la Cábala dos tipos de conexiones fundamentalmente, una con el Árbol de la Vida y otra con el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal. Eso es como la dualidad onda - corpúsculo, cuando estás en conexión con el Árbol de la Vida te encuentras en el aspecto onda, una onda es algo que está extendido por todo el espacio, conectado con el todo. Cuando estás en el aspecto de conexión con el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, dualidad, etcétera, te encuentras en la representación tipo corpúsculo, tienes una entidad, una individualidad, por separado. Muy bien, ¿qué es lo que determina una u otra representación? Al igual que sucede en física, lo que determina que utilices un electrón para que se comporte como onda o como corpúsculo es el tipo de experimento que tú programes, la conciencia. Es decir, el estado de conciencia establece si estás en una conexión universal o individual... El observador.

-¿Cómo llegaste a la Cábala?

-Por una búsqueda personal. Con Esther (su mujer), hemos practicado Cábala siempre juntos. En la España franquista buscábamos, leíamos lo que se podía encontrar por entonces hasta que cayó en nuestras manos un texto que me impactó totalmente; fue un flechazo, era lo que yo quería. Nos fuimos a vivir a Londres y allí contactamos con un grupo, así empezó un nuevo camino.

-La práctica de la Cábala no es sólo para hombres, como tampoco es requisito ser rabino.

-Esa es una cuestión del judaísmo ortodoxo, la Cábala rabínica, hecha por rabinos fundamentalmente de un núcleo ortodoxo. El profeta Elías dijo a sus discípulos "... pongo al Cielo y la Tierra por testigos que tanto hombre como mujer, libre, esclavo, judío o no judío, pueden recibir el Espíritu Santo, sólo depende de

sus actos". Está todo dicho.

-¿Qué aspecto te interesa más de la Cábala?

-Las letras... pero en realidad me atrae todo. Destacaría también el aspecto de los niveles superiores de conciencia, los modos de llegar a ellos y cómo integrarlos en la vida cotidiana.

-Como humanidad, estamos lejos de esos niveles.

-Incluso de nosotros mismos, en lo personal. Sin embargo, de a ratos, todo el mundo tiene sus experiencias. La Cábala es un camino abierto a todos, es universal, se reformula, al igual que a lo largo de la historia ha ido tomando como vestidura por las distintas tradiciones o incluso modos de pensamiento: en un momento dado ha sido evidentemente neoplatónica, en otro se ha puesto ropaje hermético, hubo una influencia egipcia, babilónica, que asimila en su lenguaje, y hoy la Cábala es el lenguaje de la psicología moderna, sobre todo transpersonal. En mi libro "El camino del Árbol de la Vida" dedico un capítulo entero a correspondencias entre el Árbol, los mundos y la psicología de Ken Wilber.

-¿Los terapeutas deberían conocer mínimamente la Cábala?

-Pues estaría muy bien porque es uno de los caminos, yo personalmente estoy trabajando en esa vinculación

cabalística. La Cábala considera al ser humano en su aspecto integral, pero para entendernos, en distintos niveles, el físico, el etérico, el mental, el espiritual e incluso el aspecto divino, la mónada.

-¿En qué nivel la Cábala sitúa la curación?

-Una persona sana lo está en la totalidad de sí misma, en todos los niveles. Y el cabalista como sanador, en este sentido, es como un catalizador.

-¿El azar existe?

-Cuanto más elevada esté la conciencia, habrá menos azar y más libertad. Parece una paradoja... La Cábala en esencia es libertad, si lo que pretendemos es llegar a la divinidad tenemos que ser completamente libres.

-¿Aquí y ahora?

-¿Por qué no?

-¿Hay alguien libre?

-Alguno hay, sí. El mandato que Dios le da a Abraham cuando le dice "sal de tu tierra y ve a la tierra que yo te mostraré" significa conócete a ti mismo, sal de tus hábitos, de tus programaciones, de todos los aspectos que están condicionados y te oprimen, y te mostraré la tierra, un símbolo de la tercera sefirá, que mana leche y miel. Entonces llegarás a una integración de los opuestos y la experiencia para ti será sustento y dulzura, gozo. TM



15 y 16 Noviembre

Lugar: Afric Art
C/Caballeros, 11

Taller de Eduardo Madirolas

Licenciado en Física, profesor de matemáticas durante 30 años.

Se inició junto con su esposa Esther en el camino de la Cábala.

Información y reservas
96 392 60 81

LA CÁBALA DE LA LUZ
Las letras hebreas,
los elementos
de la Creación.

- El lenguaje Divino: Las letras de la Creación
- Las letras en el Árbol de la Vida: Senderos
- Estudio de cada letra: Su luz o energía.
- Meditaciones y ejercicios con las letras.
- Semántica del alfabeto hebreo: Técnicas clásicas de guematria, notaricón, temurá.
- Interpretaciones bíblicas.
- Meditación Ejad (Unidad)



Patrocina:



COMPROMISO VS. COMPROMISOS

Parar la inercia de "dejarnos llevar" y empezar a elegir



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en Constelaciones Familiares y Formadora

Si buscamos la definición de compromiso, nos encontramos con palabras como obligación, promesa, contrato, situación incómoda... No es extraño que la palabra no nos resulte agradable. Compromisos laborales, familiares, con las amistades... llenamos nuestra vida de compromisos que en su mayoría, no hacemos demasiado conscientemente, que de alguna manera se nos imponen por el entorno o que solo persiguen un fin, ser aceptados y sentirnos

amados. Para cumplir con todos los compromisos y así sentirnos admitidos y abrazados, a veces nos mentimos, nos perdemos, nos abandonamos y nos estafamos a nosotros mismos. ¿Dónde quedo yo entre tantas obligaciones? ¿A quién debo lealtad en realidad?

¿Y si en vez de sentirnos obligados y sentir incomodidad, tomáramos la responsabilidad de vivir solo lo que nosotros decidamos y como y con quien decidamos, aceptando conscientemente las consecuencias de esas decisiones?

Si podemos parar la inercia de

"dejarnos llevar" y empezar a elegir, entonces pasan varias cosas. La primera es que tenemos la oportunidad de probar, acertar o equivocarnos, aprender y crecer con las experiencias. La segunda, tomamos un grado mayor de compromiso con nuestra felicidad. Y, además, estamos creando para nosotros un marco de referencia en el que podemos cambiar las cosas, actitudes, etcétera, que nos llevaron a la experiencia incómoda.

Si frente a las situaciones desagradables que *nos co-creamos,*

nos quedamos en la queja, si "culpamos" o responsabilizamos a los demás, si solo nos enfadamos con la situación, con las personas involucradas, a veces hasta con la vida y/o con Dios... entonces perdemos.

Si estamos dispuestos a asumir con madurez la soledad, el miedo, la culpa, que indudablemente vamos a sentir por romper las fidelidades ajenas y empezar a ser quienes somos hasta las últimas consecuencias... ¡entonces ganamos!

Este es el único compromiso que merece la pena tomar. El compromiso de vivir nuestra vida siendo fieles a nuestros valores y a lo que verdaderamente somos, a nuestra singularidad. No como un acto de soberbia, sino todo lo contrario, como un acto de humildad al reconocer lo que el Espíritu nos regaló a cada uno de nosotros, honrando nuestra herencia de sangre y de vida, respetando quienes somos sin pretender ser otra cosa para agradar.

Con la humildad de quien se reconoce en su luz y en su oscuridad, que se acepta y se ama tal y como es, y así puede amar y aceptar a los demás tal y como son. Con la humildad de quien puede relacionarse consigo mismo en paz y con los demás sin exigencias.

Ser quienes somos, lejos de convencionalismos sociales y fidelidades familiares, es el verdadero compromiso que nos exige la vida. En cada momento, a cada instante, sin aspirar a ser otra cosa, sin más pretensión que... ¡ser felices con lo recibido, aprender, mejorar, estar agradecidos y amar lo que somos y todo lo que es! TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz



Formación en Chamanismo
Formación en Constelaciones Familiares
Formación en Renacimiento



www.pilarivorra.org
pilarivorra@gmail.com
622 270 210

Josep Pamiès

CONFERENCIA
Cáncer, Sida, Ébola, Diabetes... ¡Enfermedades curables!

martes
16 de diciembre
20 hs.

lugar a confirmar



961 081 362 - 677 519 547

MÁS ALLÁ DE LA LUZ

"El miedo no existe cuando das a los demás".

René Mey



francés, humanista, hombre de paz, sin ninguna afiliación política o religiosa, René Mey se ha dedicado a la labor humanitaria y a transmitir un mensaje de paz y esperanza, para formar un nuevo camino de ayuda a los demás, de ayudarnos los unos a los otros. Desde niño René tiene recuerdos de su vida anterior, puede ver y sentir la presencia de seres de luz que siempre lo acompañan y lo guían. Siendo adolescente se sintió atraído por las matemáticas, logró definir cómo está constituida la materia y aprendió mucho de los misterios y secretos de la vida: el porqué y cómo de las cosas y del universo, por qué había guerras, por qué la gente enfermaba, por qué había gente muriendo de hambre y sed.

Mediante este camino y de manera natural, René despertó sus sentidos y comprendió que la razón de nuestra presencia en la vida reside en **dar**; por lo que, durante muchos años recibió y atendió a miles de personas para ayudarlas en cualquier tipo de problemas: afectivos, enfermedades, espirituales, profesionales, así mismo, visitó a enfermos hospitalizados, sobre todo aquellos que

estaban bajo cuidados oncológicos o en fase terminal.

Meditación profunda

Durante estos años, René se dio cuenta de que quería y podía ayudar a más personas, pero era necesario encontrar otra manera que le permitiera ir en la búsqueda del saber, de llegar a otra forma de inteligencia; así, con la ayuda de seres de luz, René aprendió la técnica de la meditación profunda, y durante 2 años se enfocó completamente a su práctica; su objetivo era bloquear por completo sus pensamientos ya que éstos son los que nos limitan e impiden ir más allá de nuestros sentidos, ir más allá de lo que nuestros ojos pueden percibir.

Así, René entró en una segunda fase de meditación, donde su mente alcanzaba un estado de "vacío" tan profundo, que lograba bajar todas las vibraciones de su cuerpo, las tensiones, incluso las pulsaciones cardiacas y la respiración; esto le permitía aumentar todas sus vibraciones interiores y profundas, dando valor a lo que él llama su "estado de conciencia", el Yo Interior, el cual

no tiene límite alguno y nos permite contactar con nuestra fe, con nuestra verdad, con Dios.

Mediante este camino de esfuerzo, dedicación y encuentro de sabiduría, René adquiere facultades sorprendentes, logra "ver" a través de las personas para sanarlas, estar en diferentes lugares al mismo tiempo, tener contacto con personas a distancia, etcétera. De estas facultades, su principal interés es enfocarlas a ayudar al prójimo y a transmitir que la capacidad del ser humano es infinita, que sólo utilizamos el 95% de nuestro cerebro y que todos podemos despertar ese potencial. Asimismo, descubrió "La Nueva Inteligencia del Corazón", la cual se basa en el **amor** al otro, en tomar cada uno la responsabilidad de protegernos los unos a los otros.

Madagascar

René sabía que debía continuar e ir al país más pobre del mundo para crear un centro de salud gratuito. Así llega a Madagascar, donde en tres meses realizó la construcción del primer centro de salud, que arrancó con un médico general y una persona que tenía conocimientos en la medicina herbolaria. La gente recorría a pie varios kilómetros para recibir cuidados gratuitos. El centro, hoy en día, recibe cerca de 200 enfermos diarios y trabaja en conjunto con el hospital de la capital. Gracias a la creación de este centro, René logró no sólo comenzar con lo que siempre deseó hacer (labor humanitaria), sino que también inició un camino que no se detendrá pronto.

México

En agosto del 2007, René Mey llega a México, donde la espiritualidad siempre ha sido muy viva, con el fin de ayudar a que el país cumpla su misión y pueda llegar a ser un ejem-

plo de amor para el mundo, ayudándonos entre nosotros para dar el primer paso hacia el despertar de "La Nueva Inteligencia del Corazón".

René comienza a reunirse con la gente de México en un lugar histórico del país: el bosque de Chapultepec, en *el árbol de la vida*, donde da sanación, les enseña a meditar y empiezan a formarse los primeros terapeutas para posteriormente abrir los primeros Centros Humanitarios.

En el año 2010, se lanza la primera película que trata sobre la vida de René: "HIM, Mas allá de la luz", filmada en México, donde se explican sus facultades, el poder de la

meditación y se transmite un mensaje de amor, que nos permita tener una apertura de conciencia y, por lo tanto, un cambio para vivir más naturalmente, para estar más cerca de la vida y de los demás.

Hasta el día de hoy René continúa visitando las ciudades de los diferentes estados de la república mexicana para transmitir su mensaje, y muy pronto continuará su camino en otros países.

Así es René Mey... un hombre de paz, sencillo, honesto, íntegro, entregado por completo a ayudar a los otros y a vivir por los otros, dándonos un ejemplo de amor, bondad y humildad. TM

Cursos de Regeneración
y Expresión Celular de
René Mey

29 y 30 de Noviembre
en Valencia

Impartido por la coordinadora Angélica Estrella Valencia

Información: 918 712 368 - 666 497 311 (Pepita)
www.somosavatar.es
Información Valencia: 622 954 842



Miel ecológica Olaya

La nueva forma
de disfrutar
la miel

De Eucalipto,
de Castaño
y de Brezo



Atención de Cliente

Pídela al 600 269 851
sarimafe@hotmail.com

SANADORES POR ARQUETIPOS

Cuarto aniversario de la asociación en la Comunidad Valenciana

Gloria Mauriz
Presidenta de ASACOVA



Como presidenta de la Asociación de Sanadores por Arquetipos de la Comunidad Valenciana (ASACOVA) y en nombre de todo el colectivo, queremos dar las gracias a todas las personas que han contribuido a que nuestro proyecto sea una realidad y continúe progresando. Nuestro propósito en estos cuatro años ha sido la divulgación de la sanación por arquetipos.

Seguimos luchando por dignificar el papel del sanador y elevar la sanación espiritual a la categoría de terapia complementaria de la medicina convencional, con el fin de avanzar hacia una sanación evolutiva, donde médicos y sanadores unifiquen sus esfuerzos con el fin de ayudar al ser humano a mejorar su salud.

Desde estas páginas queremos animar a todos los sanadores espirituales para que continúen avanzando en este camino no tan fácil, "pero que vale la pena recorrer".

Qué es la Sanación por Arquetipos

La Sanación Espiritual por Arquetipos es una tera-

pia energética, desarrollada por Colin Bloy, prestigioso y reconocido sanador inglés. Su investigación durante más de treinta años en realidad es una evolución de los conceptos y las conclusiones de Rudolf Steiner, Carl Jung y Emma Kunz, entre otros, todos ellos igualmente reconocidos a nivel mundial como grandes investigadores del mundo de las energías sutiles.

La Sanación por Arquetipos se incorporó como terapia complementaria en el Reino Unido a través de la Sanidad Pública en 1990.

Tres palabras

Primeramente me gustaría definir estas tres palabras:

Sanar: la Real Academia de la Lengua Española nos dice que sanar es restituir a uno la salud perdida.

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

Arquetipo: tipo soberano y eterno que sirve de

ejemplar y modelo al entendimiento de los hombres. Modelo original y primario en un arte u otra cosa. La palabra arquetipo proviene del griego, significa "primera impronta".

En Occidente el primero que se acercó al concepto de arquetipo fue el filósofo griego Platón (425-345 a.C.), quien creía que todas las cosas, tanto materiales como abstractas, tienen su modelo y esencia en otra dimensión: el reino de las ideas.

Pero sin duda alguna fue Carl Gustav Jung (1875-1961) quien acuñó la palabra arquetipo en el año 1919.

En psicología representan los patrones de vida humana, la especificidad del hombre.

Pero hablamos de los arquetipos para la sanación del ser humano. Para comprender mejor esta técnica, debemos de saber que en el universo todo es energía que está vibrando y en continuo movimiento, que ni se crea ni se destruye, sólo se transforma.

Todo cuanto existe está formado por átomos, partículas subatómicas y partículas elementales que vibran y están interconectadas entre sí. Esta energía a través de un orden matemático adquiere formas geométricas, estas estructuras son los arquetipos, la primera forma de todo, la matriz donde se asienta la materia.

La enfermedad es un desequilibrio energético que se manifiesta primero a nivel arquetípico en nuestro cuerpo etérico, y desciende a través de otros cuerpos más sutiles, hasta que finalmente se manifiesta en nuestro cuerpo físico.

Cada aspecto de nuestro cuerpo físico (órganos, sistemas fisiológicos, etcétera), tanto a nivel mental, emocional como kármico, tiene una representación geométrica (arquetipo).

Mediante esta terapia podemos comprobar las formas que se han debilitado, creando bloqueos en la energía, y corregirlos. También nos permite desbloquear los traumas que tienen su origen en sucesos críticos del pasado y que

nos pueden producir a lo largo de la vida una sensación de inseguridad, miedos, tendencias depresivas, crisis de ansiedad, etcétera.

Esta sanación es importante de cara a mejorar la salud, e igualmente es también primordial para un correcto mantenimiento de la energía vital, y como prevención ante cualquier enfermedad.

Con esta técnica podemos autosanarnos y sanar a los demás. También se obtienen excelentes resultados en la sanación a distancia.

A través de esta breve exposición nos hemos acercado un poco más al conocimiento de la Sanación Espiritual por Arquetipos. TM

www.asacova.com
www.gloriaarquetipos.com

A.S.A.CO.VA. Asociación de Sanadores por Arquetipos de la Comunidad Valenciana

Avda. San José de la Montaña, 22 b. dcha.
46008 Valencia Telf 661 166 028

Cumplimos...
4 años

www.asacova.com
www.gloriaarquetipos.com
www.facebook/asacova

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

FIESTAS LÚCIDAS

*Una forma sana
y divertida para
disfrutar y expandir
la conciencia*



Luis Padilla

estamos de enhorabuena! Por fin vamos a poder disfrutar de una manera sana y lúcida de relacionarnos, bailar y expandir la conciencia. Hace ya tiempo que voy sintiendo la necesidad de ofrecer el poder salir de fiesta de una forma más sana. Me encuentro con personas que dicen que ya no salen de fiesta porque se hace muy tarde, se acaba bebiendo más de lo que se quiere, la resaca, el posible malestar del día siguiente... Otras personas se quejan de que no haya ningún sitio al que poder ir a bailar por las tardes...

Por otro lado, siempre me ha interesado el mundo del yoga, la meditación y todas estas cosas que ayudan a expandir la conciencia. Y en ello ando... Incluso llevamos años haciéndole Reiki al local y botellas todas las semanas.

Con la intención de sentirme cada vez mejor, he empezado a escuchar al cuerpo con más atención,

y este me ha estado pidiendo bailar. Me dice: "Que sí, hombre, aunque no sepas, da igual. Escucha, siente y permite que todo se mueva y vaya a su sitio". Y yo: "Bueno, pues vamos a ver qué pasa". ¡A bailar se ha dicho!

Así que empiezan a pasar cosas, y me veo en un taller de Matías de Stefano donde nos guía en una meditación en la que nos pone en movimiento con música tribal y electrónica a la vez... y flipo, ¡Wow, qué bueno! También aparezco en Olot, en un retiro de Kundalini Yoga y llevado por la alegría y la algarabía, también me encuentro bailando sereno a pleno sol. Y digo: "Oye, esto mola. Hay que ver la gente, cómo nos entregamos al baile y sin habernos tomado ni una copa".

Me llega información de un retiro de tres días por Barcelona de Spiritual Dance Festival y allá que me voy a ver qué pasa. Y vuelvo entusiasmado. ¡Qué bien sienta! Es ahí donde empiezo a conocer por experiencia la

Biodanza, Ecstatic Dance, Danza Reajuste Vital, Contact Impro, Kundalini Dance, Danza Evolutiva... y a las personas que en ello andan.

Así que este verano pasado, para alegría y bienestar de mi cuerpo, me voy una semana al Spiritual Dance Festival. Y vuelvo a decir: "¡Wow, qué pasada!, ¡Qué divertido y que bien sienta esto!". Salgo de ahí más alegre, sano, confiado y en paz... Hmmm ... ;-)

Es ahí que se empiezan a juntar las piezas y veo la necesidad de llevar estas prácticas al público en general. A darme cuenta de que dirigiendo un local como Radio City y con estas inquietudes empujando por salir a la luz, hay que llevar a cabo un proyecto que integre todos los factores mencionados. Y es entonces cuando nacen como un ser bailón, libre y divertido; ¡las Fiestas Lúcidas! Se acepta, se confía y se crea. Y ahora mismo, es una realidad viva.

¿Y en qué consiste todo esto? Pues en que todos los sábados por la tarde en Valencia, en Radio City, podemos salir de fiesta sana, bailar, conocer y probar las distintas disciplinas de danza consciente que hay y siguen surgiendo. Conocer a personas con inquietudes similares y disfrutar al final de la tarde de un ambiente de discoteca en cuanto a música, luces y baile, pero sin alcohol ni drogas, con todo el público sereno, consciente y entregado a expresar vida en movimiento. ¿Te lo imaginas? :-))

Comenzarán las tardes con una actividad guiada (Biodanza, Reajuste, Contact...) a la que habrá que apuntarse previamente por la web o en puerta, hasta completar el aforo. Durante estas prácticas se cerrarán las puertas para que no se interrumpa ni altere la energía que se genera. Cuando acabe, se abrirán las puertas y em-

pezará la fiesta, la celebración, con sesión de Dj y oferta no alcohólica en barra, batidos verdes, cocteles sin alcohol, zumos, infusiones... Hasta que sobre las diez de la noche finalice la sesión.

El horario está planteado de la siguiente manera:

- 17.00h: apertura de puertas para la actividad guiada. Aportación, 12€.

(noviembre y diciembre promocionados a 10€)

- 17.30h: comienzo de la actividad guiada y cierre de puertas.

- 19.30h: finalización actividad guiada y apertura de puertas al público; comienzo de la sesión de DJ y baile.

Participar en la actividad guiada te permitirá llegar a la sesión del DJ en condiciones de tener una experiencia de baile más elevada y libre.

¡No todos los tipos de fiesta tienen que estar relacionados con el alcohol y las altas horas! No hace falta intoxicarse para pasarlo en grande. Llega a Radio City una nueva forma de salir de fiesta y relacionarnos, una forma sana y divertida para disfrutar y expandir la conciencia.

¡Bienvenidos al mundo de la lucidez en danza! TM

www.radiocityvalencia.es

**III CONGRESO
MEDITERRÁNEO
DE YOGA**

**6, 7 y 8
febrero
2015**

**COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA**

EL INSTITUTO DE ESTUDIOS DE YOGA

revista
tú mismo

FIESTA DEL YOGA EN CANET



Días inolvidables se sucedieron en el marco del Festival Yoga. Destacados profesores y practicantes disfrutaron de clases y diversas actividades. La promesa es repetir el año próximo

Con la participación de un elevado número de asistentes, que colmó las expectativas de la organización, a cargo del Centro Anahata, tuvo lugar el primer Festival Yoga en Canet de

Berenguer. El evento, que contó con el apoyo de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento local, como también de Synthesis Salud y la Escuela Dharma Ananda, y la estrecha colaboración de TÚ MISMO en la realización, resultó una gran celebración con público pro-

veniente de Madrid, diversos puntos de Andalucía y la Comunidad Valenciana.

Con un tiempo que acompañó durante los tres días que duró el festival, se cumplió íntegramente con el programa previsto.

El acto inaugural contó con la



Imágenes de distintos momentos del Festival. Conferencia inaugural, máster class, visita al sector de stands, taller para niños y el grupo que se quedó en el acto de cierre.

presencia de Gopala, de la Escuela Sivananda de Madrid, y luego el concierto de Armonización Vibracional a cargo de Boro Ferrer.

Desde la organización, el reconocimiento agradecido para con Tao Prajñananda, Abdón Nacarino, Víctor M. Flores, Sigis, M^o Carmen Guardiola, Martín Ribes, Soraya Gil Cifuentes, Erika Cervera, Andrés Quesada, Carlos Kamal, Lenny Lencina, Soraya Montero, Emilia Nacher, Teresa Márquez, Siri Sampuran, Laura Piquer, Miriam Lebourg y Carla Estupiñá, así como a todo el staff de colaboradores (Manolo, Pedro, José, Miriam, Begoña...). También a Copalosanto, Kulala y ZentroTai.

Prácticas, comidas de confraternidad y espectáculos (en la playa incluido) resultaron tan satisfactorios que la promesa es volver el año que viene y repetir la experiencia. ¡Estáis todos invitados! TM



ZENTRO TAI



MUNDOYOGA Y MINERALES

Accesorios de yoga y meditación,
Minerales, Gemas, Incienso,
Velas y Esencias naturales,
Librería especializada,
Ropa de la India y Complementos,
Reiki, Consultas Flores de Bach,
Meditación guiada...

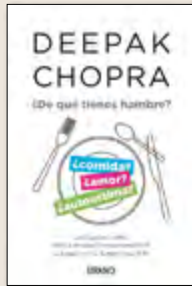









C/ San Vicente, 60. Puerto de Sagunto
(zona playa, misma calle de Consum y Mercadona)
961 466 294 - 681 079 514 www.zentrotai.com zentrotai@zentrotai.com



¿De qué tienes hambre?
Deepak Chopra
Urano

La respuesta al sobrepeso está en la conciencia. ¿Qué te provoca el hambre, en realidad? El reconocido médico y maestro espiritual ofrece un enfoque holístico, basado en los últimos descubrimientos de la medicina tradicional y alternativa, para recuperar el peso ideal, que es el estado natural del ser humano.



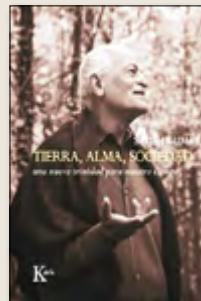
La mente que no mide
Jiddu Krishnamurti
Obelisco

Compilación de una serie de charlas entre 1982 y 1983 en las que Krishnamurti examina temas fundamentales como las causas del desorden y del conflicto, el cese del sufrimiento, el significado del vivir diario, las relaciones personales, la meditación y la naturaleza de la mente religiosa.



Guía práctica del Referencial de Nacimiento
Georges Colleuil
Icaria

Herramienta de conocimiento de uno mismo y de los demás, el R.N. es una vía dinámica de evolución y desarrollo personal mediante una reinterpretación de los Arcanos del Tarot de Marsella que parte de una perspectiva humanista, evolutiva y terapéutica.



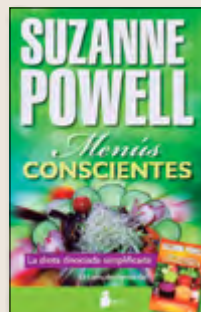
Tierra, alma, sociedad
Satish Kumar
Kairós

Inspirándose en las grandes filosofías de su India natal, y en la reinterpretación que hicieron figuras como Gandhi o Tagore, el autor nos enseña que cuidar el entorno natural (tierra), mantener el bienestar personal (alma) y defender los valores humanos (sociedad) son los imperativos morales de nuestro tiempo.



Supercoaching
Raimon Samsó
Conecta

Aprende que para lograr un resultado satisfactorio es imprescindible cambiar de percepción. Cómo puedes establecer las estrategias necesarias para cambiar el rumbo en tu vida, desarrollar un plan de acción y ponerlo en práctica. Todo el cambio que requieres se producirá en tu interior.



Menús conscientes
Suzanne Powell
Sirio

Menús sencillos y fáciles de preparar, siguiendo las reglas básicas de la dieta disociada. Al desintoxicar los riñones y el hígado, ayudamos a reforzar el sistema inmunológico, potenciando la salud y evitando el dolor, la inflamación y las enfermedades degenerativas. Para quienes se inician en la alimentación consciente.

KRYSTALLOS MINERALES.

Venta de 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.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 5, "Hacia la verdadera libertad"; el 12, "Una terapia llamada amor"; el 19, "Entender la llamada del tiempo"; el 26, "Los secretos de la autoestima". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

BIOMAGNETISMO HOLOGRÁFICO.

Del 14 al 16 de este mes Olga Lava dictará el curso sobre Biomagnetismo holográfico, en Centro Yam, C/Marqués de Zenete 10, 3ª (Valencia). Contacto: 679 320 928, olgalava@hotmail.com, www.olgalava.com

ENCUENTRO AYURVEDA.

El doctor Chadrakant Pawar (India) realizará una serie de actividades en el Instituto Valenciano de Terapias Naturales, del 23 al 26 de noviembre. El 23, charla "Ayurveda y sus beneficios" y los restantes días, talleres de alimentación y cocina ayurvédicas. También el 24 pasará consulta. Informes, 960 034 119, www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com, C/Xàtiva 4, 1º, 1ª.

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

Miguel López Delgado, naturopatía, acupuntura, osteopatía, quiropraxia. 963 676 096, 610 293 091.

ITACA ESPACIO CULTURAL.

Viernes de charlas-coloquio en noviembre, siempre a las 20, y con entrada libre: día 7, "La filosofía de Marco Aurelio y la libertad interior"; día 14, "Los mensajes del agua. Descubrimientos del Dr. Masaru Emoto"; día 28, "El porqué del dolor". El sábado 22, de 10.30 a 14 y de 18 a 22, celebración del Día Mundial de la Filosofía, jornada compuesta por diferentes ponencias en torno a la "Filosofía y juventud". Estas actividades tienen lugar en C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

CLASES DE CHI KUNG.

Aprende y practica Chi Kung con Roberto Rodrigo (formación en Escuela Tantien). En Totart, C/ Palleter 81, bajo, o en el Gimnasio GMS, C/ Jacinto Benavente 2. Contacto: 656 950 199, www.valenciachikung.blogspot.com

FIESTAS LÚCIDAS®

RADIO CITY W.C.
multiespacio evolutivo

NON ALCOHOLIC PARTY

FIESTAS LÚCIDAS

Todos los sábados por la tarde en RADIO CITY



Apertura de puertas a las 17:00 h.

Música grata y alegre, oferta de cócteles sin alcohol, infusiones, zumos, batidos y bebidas sanas.

No se servirán bebidas alcohólicas en toda la tarde.

La puntualidad es respeto.

A las 18:00 se conducirá una actividad que implique música, movimiento y conciencia, a través de dinámicas de grupo, para terminar con la energía muy alta y bailando, y desde ahí se enlazará con la sesión del Dj con luces de discoteca y música que nos permita alcanzar estados cercanos al éxtasis o trance.