

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 93

abril
2015



**RESPIRACIÓN
VITAL**

**MEMORIA
DE CIUDAD**

**UN AÑO MÁS
DE FESTIVA**

DESPERTAR A LA VIDA

EL ESTADO EXPANDIDO DE CONCIENCIA QUE SE DA AL ACERCARNOS A LA MUERTE LLENA DE ASOMBRO Y GOZO. LO ASEGURA JOSEP M^º FERICGLA, ANTROPÓLOGO, EXPERTO EN ETNOPSICOLOGÍA Y CHAMANISMO. "HAY QUE AMAR LO QUE UNO ES Y HACE", AFIRMA.

ZENTRATE. UNA FORMA DIFERENTE DE MEDITAR

LÍNEA OSHO - MAESTRO FIRAK

3 de ABRIL, de 19 a 21 hs.

Aportación voluntaria
Imparten: M^a CRUZ y ALEJANDRO.

TALLER DE AROMATERAPIA

10 de ABRIL, de 16 a 20 hs.

Aportación: 50 €.

Imparte: ANA ROSELLÓ.

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.

Aportación: 6 €

Imparte: MAVI MOLL.

Sesiones de MASAJE y REIKI,
FLORES DE BACH,
NATUROPATÍA

Clases semanales de
BIODANZA, TAI CHI

Disfruta de nuestros
ZUMOS Y BATIDOS
NATURALES
hechos en el momento!

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

Estar bien es sentirse bien



LÍNEA DE CUIDADO PARA
PIERNAS Y PIES

Emulsión para pies y piernas



Cuida la piel y le confiere elasticidad, ideal para problemas circulatorios. Refrescante y relajante.

Crema reparadora



Especialmente indicada para el tratamiento de grietas, callos y durezas. Para tener una piel lisa y suave.

Sales para pies



Alivian el dolor, el cansancio, la hinchazón, la retención de líquidos y el olor a transpiración.

Pídelas al 635 856 228

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

Swissnahrin
Calidad Suiza en productos naturales

¡TE ESPERAMOS
EN FESTIVAL!

Sumario

abril 2015
93



06

VOLVER
AL ORIGEN

bienestar

- 04 CÓMO TE SIENTES CONTIGO.
- 08 RESPIRACIÓN VITAL.
- 10 LA BOCA VISTA DESDE LA MTC.



20

CONEXIÓN CON
UNO MISMO

con-ciencia

- 12 STHIRA Y SUKHA, NUEVAS VISIONES.



28

UN AÑO
MÁS DE FESTIVA

interiores

- 22 MUNDO SUBATÓMICO.
- 24 CREER ES CREAR.
- 26 MEMORIA DE CIUDAD.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Jenny Cornero, Pilar Ivorra,
Mar Tarazona, Víctor M. Flores, Emi Zanón,
Sol García Zato, Manuel del Álamo, Albert Pitarch

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



Redes sociales: 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 Gráficas

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

CÓMO TE SIENTES CONTIGO

El desarrollo de la autoestima

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta todos los aspectos de nuestra experiencia de vida, tanto en las actividades de la intimidad cotidiana como en el trabajo, el amor, el sexo, etcétera; tener una buena autovaloración personal significa vivir la experiencia de confiar en nosotros mismos y de sentirnos capacitados para afrontar las vicisitudes de la vida, implica sentir que somos dignos, que tenemos derecho a satisfacer nuestras necesidades y disfrutar de los logros obtenidos. Estar convencidos de nuestro valor como persona y del derecho a ser felices, es lo que se denomina autoestima, la que desarrollamos desde el momento en que nacemos y durante los primeros años de vida.

Si en la infancia no se logra afianzar esta certeza de creer en uno mismo, tampoco se logrará una adecuada madurez psicológica, lo que conllevará una reacción de-

sadaptada ante las circunstancias de la vida. Por ejemplo, seremos más propensos a quedarnos con lo negativo y no con las cosas buenas y agradables, nos sentiremos más inseguros, tenderemos a buscar la aprobación de los demás ocultando nuestras verdaderas necesidades, eludiremos las situaciones dolorosas en lugar de enfrentarlas y evitaremos tomar decisiones, ya que la inseguridad o la sensación de no ser lo suficientemente capaces, o no ser lo suficientemente dignos estará generalmente detrás de nuestros actos.

De esta forma, la vida a la que venimos para disfrutar, ser felices y vivir la aventura de la propia superación, se transforma en un atemorizante campo de batalla en el que nos sentimos incapaces de entrar por nuestra propia iniciativa. Tal como expone el prestigioso psicoterapeuta Nathaniel Branden, "nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién pensamos que somos y de cómo

valoramos eso que somos, y por eso, los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos".

Si nos proponemos desarrollar nuestra autoestima siendo adultos, debemos primero valorar y reconocer de manera consciente lo que somos, para luego explorar lo que podemos llegar a ser. De acuerdo con el catedrático y psiquiatra Enrique Rojas, y tal como expone en su libro "¿Quién eres?", esto se logra revisando y reforzando cuatro aspectos de nuestra vida: la visión de uno mismo, la forma como nos relacionamos con los demás, la visión que tenemos de nuestra propia historia de vida y la interpretación que hacemos de la realidad. En relación con el primero, esto se consigue revisando cómo se ve uno mismo, física, emocionalmente, y en cuanto a los sucesos vividos, cuál es el sentimiento de identidad en lo personal y también ante los demás, en el entorno familiar, social, laboral, etcétera.

Respecto del segundo, debemos

revisar las dificultades que afloran al relacionarnos con los demás, ya que generalmente en las personas con baja autoestima prevalece un cierto complejo de inferioridad que los lleva a distorsionar o "ver cosas que no hay" en los gestos, actitudes o palabras de los otros, y por lo tanto hay una tendencia a vincularse en términos excesivamente emocionales. Son personas que les cuesta mucho decir lo que verdaderamente piensan porque siempre están evaluando la respuesta de aprobación del interlocutor. Por el contrario, también puede ocurrir que detrás de una persona con actitud agresiva y lenguaje cortante, se oculte alguien con una muy baja autoestima.

En el tercer aspecto, referente a la historia de nuestra vida, que como sabemos es parte importante de la génesis de la autoestima, es necesario revisarla de forma consciente, ya que podemos quedar condicionados por las circunstancias dolorosas o las situaciones que nos han tocado vivir, tergiversando nuestra forma de mirar y experimentar la vida, sin ser además totalmente conscientes del alcance de estos condicionamientos. No permitarnos confiar en los demás, postergar siempre lo que tenemos que hacer para más adelante, no atreverse o no saber cómo tomar las decisiones, ser demasiado perfeccionista o autoexigente, o por el contrario excesivamente despreocupado, etcétera, puede ser signo de habernos quedado atrapados o condicionados por una parte de nuestra historia que aún no hemos superado; también es importante lograr perdonar aquello que necesite ser perdonado y, del mismo modo, liberarnos del sentimiento de culpa.

El cuarto aspecto se refiere a descubrir cómo interpretamos la realidad vivida, es decir, saber concretamente y de manera objetiva en qué lugar estamos situados y qué significado damos a los sucesos y a las circunstancias de aquello que

nos toca vivir. La persona con baja autoestima tiende a generalizar las situaciones, pensando por ejemplo que "siempre" le ocurre a ella, o que "sólo" le ocurre a ella y no al resto. También se observa una tendencia a interpretar las situaciones de una forma más emocional que objetiva y por ello es necesario aprender a descubrir el significado de lo vivido, argumentándolo también en términos más racionales.

Si somos sinceros este ejercicio de exploración y autoconocimiento es algo que todos debiéramos hacer en algún momento de nuestra vida, y no sólo aquellos que se sienten con una baja autoestima, puesto que todos tenemos algo que madurar o algún condicionamiento que superar; no existen los seres humanos perfectos ni las familias ideales. Quizás nuestra aventura más importante es la que tiene que ver con la propia superación, la búsqueda de la serenidad interior y el reencuentro con nuestra naturaleza más íntima, per-

mitiéndonos disfrutar de la vida y, al mismo tiempo, aportar lo mejor que tenemos de nosotros mismos.

Las diversas técnicas que utilizamos en arteterapia funcionan como un puente para reconocer los elementos que afloran en nuestro diálogo interior, transformar aquellos que necesitamos madurar, reforzar el concepto que tenemos de nosotros mismos y perfilar nuestra identidad, además de aceptar la historia de vida con todo lo doloroso que puede haber en ella, teniendo claro que somos nosotros los que finalmente decidimos de qué manera queremos vivir, liberando las ataduras internas y reconociendo el derecho a ser felices. Os invito a disfrutar de los beneficios del arteterapia, no se necesita tener aptitudes artísticas ni tampoco saber de arte, sólo la ilusión de entregarse a una nueva aventura creativa de la cual saldéis, sin dudas, fortalecidos. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
sesiones terapéuticas

Descubre, Explora y Experimenta
los Beneficios del

ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA
620865224 - procreartevida@gmail.com
[HTTP://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM](http://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM)

VOLVER AL ORIGEN

El zafiro nos conecta con nuestro ser primordial



Carla Iglesias
Aqua Aura

de la familia de los corindones, el zafiro es un mineral considerado de gama alta y llamado piedra preciosa. Se cristaliza hasta con siete colores diferentes, desde el transparente hasta el azul oscuro, pasando por amarillos, rosas y verdes.

Los zafiros más conocidos son de color azul y en gemoterapia podemos utilizar una calidad más baja en canto rodado.

El zafiro azul es un gran "desintoxicante" del cuerpo y de la mente. Muy útil cuando necesitamos volver al origen, cuando hemos mezclado conceptos y nos sentimos perdidos. El zafiro azul nos conecta con nuestro ser primordial, guiándonos como de un mapa se tratara y apartándonos de todas las "distracciones" de lo cotidiano para que nos centremos en nuestro equilibrio y no caigamos en las trampas del ego.

En las diferentes terapias con zafiros utilizamos sus cuatro principales colores:

amarillo, para el cuerpo mental.

azul, para el cuerpo etérico.

rosa, para el emocional

transparente, para el físico.

Debido al alto coste de los diferentes colores, se utilizan normalmente los zafiros transparentes, rosas y amarillos en elixir, tomado en gotas, y los azules más comunes en el mercado en canto rodado, o en joyería engarzada en plata.

Cuando empezamos un proceso de sanación, muchas veces nos encontramos que hemos localizado la emoción correspondiente a la enfermedad, también hemos utilizado diferentes técnicas de sanación... pero el proceso de curación no termina, y eso ocurre porque ya llevamos la información de la enfermedad en nuestro cuerpo. Por eso el siguiente paso es borrar esa información.

En la India son muy conocidos los zafiros llamados estrella, nombre dado por un brillo especial adquirido en su cristalización. Esa "estrella" nos proporciona pensa-

mientos positivos y energía pura, aunque estemos inmersos en un periodo de confusión. Especialmente indicada para la meditación, es colocada en el "tercer ojo"; así nos devuelve la conexión con el origen de nuestro ser, reconectándonos con nuestro Ser primordial y ayudando a que poco a poco sintamos paz interior.

Preparación del elixir

Es muy importante aclarar la diferencia entre preparar "agua de un mineral" y un elixir. Para preparar el elixir es fundamental que la piedra sea de calidad "gema" (alta calidad) y pequeño tamaño. Y siempre utilizar un mineral de alta dureza según la escala de Mohs.

La gema se limpia y purifica, después se deja en un pequeño recipiente con coñac durante todo un ciclo lunar: nunca empezaremos la preparación en luna menguante.

Los goteros marrones de las flores de Bach son perfectos. Dejaremos durante 28 días la gema en el coñac completamente aislado de la luz. Después de completado el periodo de descanso (tres días después de finalizar los 28 ya indicados) ya tenemos nuestra "tintura madre", que puede ser diluida en otro gotero de cristal mezclando 18 gotas de tintura para cada pequeño frasco. Luego añadiremos agua mineral hasta

completar todo el frasco.

Esta fórmula es útil para la preparación de cualquier elixir... pero siempre tener en cuenta la dureza de la gema.

Disfrutad de tan alta vibración y conectaros con la magia de los zafiros.

La piedra de mayo: esmeralda. TM

www.facebook.com/aqua.aura



Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

Roberto Rodrigo
(formación en Escuela Tantien)
tel. 656950199
www.valenciachikung.blogspot.com

AQUA AURA

IMPORTADORES
DIRECTOS
DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN AQUA AURA

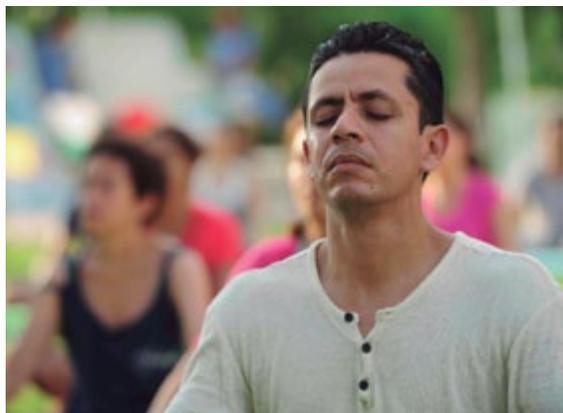
Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

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

RESPIRACIÓN VITAL

La llave de nuestra mente

Jenny Cornero



Si en este momento haces un stop y pones atención a tu respiración probablemente seas testigo de algunos de los hábitos que conviven con nosotros.

Estás respirando con la boca, o estás respirando con el pecho o quizás hasta estés sosteniendo el aliento o respiración. En cualquier caso, te das cuenta de que poner atención en tu respiración es un hecho poco común en el día a día de nuestras vidas. Porque es una acción que realizamos sin pensar, y cuando le pones un breve momento de atención puede significar uno de los mayores cambios en la transformación de tu calidad de vida.

De ser posible, saber si respiras por la boca o con el pecho, o las

dos cosas, es un patrón del que debes ser consciente y entender por qué es conveniente cambiarlo. "Pienso, luego existo" (cogito ergo sum), dijo el filósofo racionalista René Descartes. "Existo, luego pienso", propuso Sartre desde su existencialismo- humanismo francés; y los yoguis desde hace 6.000 años demostraron que la piedra fundamental de todo pensamiento y de toda existencia es la respiración, y el modo en que lo hacemos definirá los años que nos toca por vivir. (El yogui calcula su paso por estas dimensiones de acuerdo a la cantidad de respiraciones realizadas)

Somos como respiramos, pensamos como respiramos, gracias y de acuerdo con una ley universal que demuestra que todo ser vivo respira el aire y vive gracias a su oxígeno.

no. Así de simple. Pero no luce tan simple a la hora de entender que la respiración es la mera llave de nuestra mente, según los Yoga Sutras de Patanjali. Y en la tradición del yoga, el control de la respiración o pranayama es esencial para el desarrollo espiritual.

Prana, energía, chi, vida, es lo que nos manifiesta como seres vivos. El agua, el fuego, la tierra y el espacio son 4 de los elementos naturales que nos rodean, nos habitan y son **prana** en sí mismos, nuestro cuerpo necesita de ellos para subsistir. El aire, el elemento número uno, es **prana** y lo necesitamos para vivir, por lo tanto sin él no existiríamos, esto lo vuelve el elemento más importante para todo ser viviente.

El aire entra en nuestro ser por la nariz naturalmente sin siquiera

nosotros ejecutar la acción, la manifestamos a través de lo que llamamos respiración. La nariz es el órgano de origen para este efecto ya que dispone de pequeños filtros que hacen que el oxígeno que entre, llegue más limpio a los pulmones, continúe su largo proceso a través de la sangre y así nutra el corazón, el cerebro y todos nuestros órganos vitales, extrayendo el mayor **prana** posible en el trayecto para darle a nuestro organismo la mejor calidad de sangre y armonía al buen funcionamiento de los sistemas. Al respirar por la boca el aire no entra directamente a los pulmones y llega impuro, lo que genera agitación mental; por eso honramos la boca para comer y comunicarnos y la nariz para respirar y oler.

Muchas veces respiramos con el pecho como hábito, ¿pero qué pasa cuando respiramos con el tórax? Sólo utilizamos la mitad superior de los pulmones, dejando la otra mitad posterior completamente inactiva. Si nos dedicamos por un minuto a respirar desde el abdomen notaremos que los pulmones trabajan en su total capacidad y por ende el oxígeno que ingresa y se proyecta a los órganos vitales también lo hará en su máxima calidad.

Introducción a simples ejercicios de respiración yóguica o vital

1) Sentados con la espalda erguida, cerramos los ojos, inhalamos por la nariz y exhalamos por la misma. Cinco veces, fluida y conscientemente.

2) Apoyamos la mano derecha en el abdomen y la izquierda en el pecho y volvemos a inhalar, sintiendo como el aire ingresa desde el abdomen y termina su ciclo de inhalación en el tórax.

3) Exhalamos suavemente continuando el mismo recorrido, relajando el pecho primero y terminando la ronda de exhalación en el abdomen.

Respiración abdominal

1) Sentados en el suelo o en una silla.

2) Apoyamos la mano derecha en el abdomen e inhalamos por la nariz conscientemente, empezando desde ahí, como si infláramos un globo.

3) Exhalamos por la nariz, relajando el abdomen hacia la espalda.

4) Repetimos este ejercicio diez veces... Inhalando, el abdomen sube y exhalando, el abdomen baja. Este ejercicio puede realizarse también acostado sobre la espalda.

Luego de practicar la respiración vital o la respiración yóguica por algunos días empezaremos a sentir la gran diferencia de energía que emana de nosotros y cuanto más claridad en nuestros pensamientos exista, así también nuestra capacidad de atención y de concentración se manifestará notablemente.

Pensar en existir será más como sentir que estamos vivos, y existir a través de nuestros pensamientos será más como la intención de estar presentes en nuestra esencia más profunda.

La respiración vital nos conducirá naturalmente a liberar la mente de actividad, induciéndonos a un estado de relajación y de sutil contemplación. TM

Yoga para la Salud con Jenny Cornero está en Facebook.
www.jennycornero.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

Kinesiología Biomagnetismo Flores de Bach
Restauración Bioenergética Reiki
Homeopatía Fitoterapia Test de alimentos

CURSOS Y TALLERES

Introducción a la Kinesiología
Taller de Test Muscular
Libera tensión en la mandíbula
Kinesiología Integral y Evolutiva
Kinesiología del Alma

¡CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA!



Olga Lavin Morales

Cita previa: 679 320 928 - www.olgalava.com

LA BOCA VISTA DESDE LA MTC

Relaciones con los órganos, según la Medicina Tradicional China

Mar Tarazona

Colegiado Nº 1794



La salud de la boca depende de la salud de todo el organismo. Según la Medicina Tradicional China, los labios se relacionan con el bazo. Los dientes son considerados una prolongación de los huesos y están influidos por el riñón. El estómago está vinculado con la encía ya que su meridiano distribuye la energía y la sangre por la encía. El corazón controla el color, forma y aspecto de la lengua, más concretamente en la punta de la lengua. Debido a esta relación entre los distintos órganos del cuerpo y las piezas dentales, un problema en un órgano se puede somatizar en un problema dental y una afección dental puede influir en otras partes del cuerpo.

Los labios

El estado normal de los labios es

de color rojo claro y están humedecidos y brillantes.

La masticación de los alimentos ayuda al bazo/páncreas a transformar y transportar los nutrientes de los alimentos, por esta razón la boca mantiene una relación funcional con el bazo/páncreas. Cuando el bazo funciona correctamente, el sentido del gusto es bueno y los labios están sonrosados y húmedos. Si su energía no es normal puede aparecer un gusto anormal en la boca y alteraciones en cuanto al color y el aspecto.

Los labios secos y con grietas aparecen cuando hay sequedad patógena de causa externa o un síndrome de calor donde disminuyen los líquidos. Los muy pálidos indican que hay insuficiencia de sangre o de energía. Los demasiado rojos y secos se dan cuando hay calor en bazo y en estómago. Y los labios

morados o azulados indican que hay mala circulación sanguínea o frío.

Si sólo se respira por la boca hay una debilidad en la energía pulmonar y si la boca está siempre un poco abierta es un síntoma de debilidad.

El color verdoso alrededor de la boca se debe al hígado.

La úlcera bucal o labial es debido a un aumento del calor en el bazo y el estómago.

Los dientes

El riñón es el encargado de gobernar los huesos y los dientes, y cuando está en deficiencia puede crear calor causando dolor dental. Un exceso de trabajo, demasiada actividad sexual y dormir pocas horas son motivos que, mantenidos un largo periodo de tiempo, provocan el desgaste de la energía del riñón.

Los dientes húmedos indican un

correcto estado de los líquidos orgánicos y del riñón, mientras que los dientes secos indican falta de líquidos y/o insuficiencia del Yin del riñón y acumulación de calor en estómago. Los dientes relucientes y secos indican calor externo. Los dientes flojos, espaciosos y con la encía descubierta indican la deficiencia del riñón.

La energía del cuerpo humano se reparte fundamentalmente en doce meridianos que se relacionan con los dientes:

Los incisivos corresponden al elemento agua y a los órganos de vejiga y riñón. También se relacionan con los órganos genitales.

Los caninos se relacionan con el hígado y la vesícula biliar. También con las articulaciones.

Los premolares superiores se relacionan con los órganos de pulmón e intestino grueso contenidos en el elemento metal. Los inferiores se relacionan con estómago y páncreas.

Los dos primeros molares se relacionan de forma inversa con los premolares. Los superiores corresponden a estómago y páncreas, y los inferiores a pulmón e intestino grueso.

El tercer molar se relaciona con el elemento fuego y con los meridianos de corazón e intestino delgado.

Aunque la relación entre los órganos y los dientes es energética, se sabe que algunas infecciones bucales pueden viajar a través de los vasos sanguíneos y el sistema nervioso, desde cavidades en los dientes hasta diferentes partes del cuerpo.

Las encías

La observación de la encía se centra en los cambios de su color. Una encía pálida indica deficiencia de sangre. La encía roja e hinchada indica fuego del estómago y si además hay sangrado sería, es síntoma de que los vasos sanguíneos están

lesionados. Las encías sangrantes se pueden deber a tres causas:

- Calor en el estómago: las encías están doloridas e inflamadas y sangran de manera profusa. Dolores de cabeza frontales y sed. La lengua será roja con capa amarilla y el pulso rápido. Frecuentes úlceras en la encía, dolorosas y sobretodo en niños.

- Deficiencia del Yin del estómago con calor vacío: síndrome más común en pacientes geriátricos y de mediana edad. Hemorragia ligera, desasosiego mental, encías enfermas y dientes flojos.

- Deficiencia del estómago y del bazo: hemorragia crónica pero ligera, encías y labios pálidos, cansancio, pérdida de apetito, heces sueltas, lengua pálida y el pulso débil. Causa común de úlceras en la boca en dolencias crónicas debido a exceso de trabajo. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com



*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Tel. 96 344 76 01

clinica@clinicadentalmartarazona.com



STHIRA Y SUKKHA, NUEVAS VISIONES

*Principios
de esfuerzo
y abandono
en el Yoga*



Víctor M. Flores

El yoga, para la comprensión íntima del ser humano, tuvo en cuenta una buena comprensión de cómo funcionaba nuestro cuerpo. Su filosofía se basaba en la obediencia a dos leyes: **equilibrio** (en el cuerpo humano es un esquema de curvas vertebrales) y **confort** (este equilibrio concede prioridad al escape del dolor, percibido por la mente).

El equilibrio va más allá del equilibrio. Dado que la mente está dispuesta a todo para no sufrir, es capaz de curvar y disminuir incluso la movilidad corporal en la medida en que sus adaptaciones le hagan recuperar el confort.

Pero tanto confort (*shukka*) como equilibrio (*sthira*) no son gratuitos, se pagan con un desgaste de la energía (prana). Ser un bípedo equilibrado no es fácil, supone la necesidad de evitar la atracción gravitatoria pues conseguimos verticalidad en contra de las leyes de Newton dado que el desequilibrio nos disgusta.

Sin embargo el *sthira* corporal está basado en dos desequilibrios: la línea de gravedad cae delante de los tobillos y la cabeza queda 2/3 por delante de la línea de gravedad y un 1/3 por detrás de la misma. El resultado de esto provoca tensión en el tejido fascial de la columna vertebral. O sea: conseguimos equilibrio no por los músculos sino por las presiones de las fascias y a su vez toda extensión muscular no es sino un préstamo de éstas. Si ambas cosas tuvieran que hacerlas los músculos, se contractarían inevitablemente. Y además lo que

ganamos en esa verticalidad, lo perdemos en energía pues hacemos trabajar el doble a la fascia, lo que nos conduce de nuevo a estar desequilibrados...

Habitualmente abatiremos los hombros, en una búsqueda de *shukka*, que se expresa en binario: me gusta no me gusta, pues para evitar el agotamiento fascial tenemos que recurrir a mantener una continua presión torácica-abdominal. Pero esto exige un trabajo postural y dado que somos especialmente sensibles a las sensaciones físicas, encontrar confort en la postura es pura disciplina y en una de las torsiones del yoga, un auténtico reto. No hay paradoja en todo esto, aunque lo parezca, pues la naturaleza nos dotó de un cuerpo que debe vincularse a la introspección, al viaje interior.

El cuerpo es un reflejo de nuestra psique, refleja nuestra biografía, nuestra intimidad, volcanes, mareas, mordiscos en el corazón que nos han arrancado pedazos. Podemos zarpar del puerto de nuestro cuerpo pero navegamos hacia el no-cuerpo. La asana, pues, es trina y resumen del yoga: contiene elementos somáticos, psique y espíritu, materializados en movimiento, concentración y conexión. Esto nos hace mantenernos presentes.

Siempre habrá una tendencia hacia *sthira* y *sukka*, hacia el principio de esfuerzo y el principio de abandono. La asana empieza antes de materializarse en la forma, es nuestro laboratorio, la última resistencia donde no hay displacer. Sólo mente y categorías de la mente. TM

<http://institutoestudiosdelyoga.com/>



II Edición
**Spring YOGA
Valencia Festival**
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
15-16-17 MAYO 2015

CAMPUS DEPORTIVO UNIVERSIDAD
DE VALENCIA AV. MENÉNDEZ PELAYO

CLASES MAGISTRALES, CONCIERTOS DE MANTRAS,
FESTIVALITO PARA NIÑOS, MEDITACIÓN, DANZA,
GASTRONOMÍA VEGANA, MERCADILLO ARTE-SANO...



ORGANIZAN:

- THE LION WAY SPORTS MANAGEMENT
- Gobinde
- GMIntegra Global Markets
- Drum!
- Quinsoma
- ecorganic
- YogaOla

COLABORAN:

- UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
- tú mismo

facebook.com/springyogafestival twitter.com/Springyogafesti
www.springyogafestival.com



TERAPIA CRANEOSACRA BIODINÁMICA

Comienzo 11 y 12 de abril
con la Dra. Paloma Cavanillas



SHIATSU FAMILIAR

Viernes 10, 17 y 24 de abril
Japan College Shiatsu
con Julio y Eduardo



DRENAJE LIPORREDUCTOR Y ANTICELULÍTICO

Comienzo 9 y 10 de mayo con Dr. Portillo, Paqui y Alfredo



AURICULOTERAPIA SUPERIOR

9 y 10 de mayo con Julio Ortiz



CHAKRAS: REGULACIÓN ENERGÉTICA

2 y 3 de mayo con Mapi Fuentes



MASAJE METAMÓRFICO

16 y 17 de mayo con la Dra. Cavanillas



MASAJE AYURVÉDICO

23 y 24 de mayo con Miguel Benavent



GUA SHA

30 y 31 de mayo con el Dr. Deng y Santi

CAMBIO DE PERCEPCIÓN

La sociedad vive y muere de acuerdo al patrón cultural que tiene. El actual, consumista, implica pasar por el mundo de una forma muy similar a la de los psicópatas. Es el punto de vista del antropólogo Josep María Fericgla, que dirige un reconocido centro de estudios sobre la conciencia

-Un científico norteamericano afirma que el concepto de la muerte es un mero producto de nuestra conciencia. ¿Está usted de acuerdo con este pensamiento? En todo caso, ¿cuál es su propia definición de muerte?

-La realidad suele ser muy simple y complejísima a la vez. Todos los organismos vivos, entre ellos los seres humanos, están conectados por una fuerza habitualmente invisible. Todas las comunidades vivas tienen esta fuerza, y ellas mismas se convierten en un organismo de orden superior. Es lo que llamamos el campo de fuerzas cuyo efecto puede observarse de forma incuestionable en innumerables situaciones, por ejemplo, lo puedo constatar en cada uno de los talleres catárticos que dirijo. En este sentido, toda comunidad humana puede verse y ser tratada como un organismo, y no hay diferencia entre quienes están clínicamente vivos y lo que están "muertos", entre quienes están aquí y los que están allí. Desde mi punto de vista, la muerte es un cambio profundo de percepción de la realidad que tiene que ver con el campo, pero... y aquí está el tema más serio de todas las religiones, para seguir viviendo en algún sentido tras el cambio de percepción, el organismo debe haberse preparado previamente para ello, sea individual o colectivamente.

Tras la muerte hay un incremento de la sensibilidad del sujeto y de la percepción de la totalidad del organismo, y este aumento de la sensibilidad puede transformar tanto

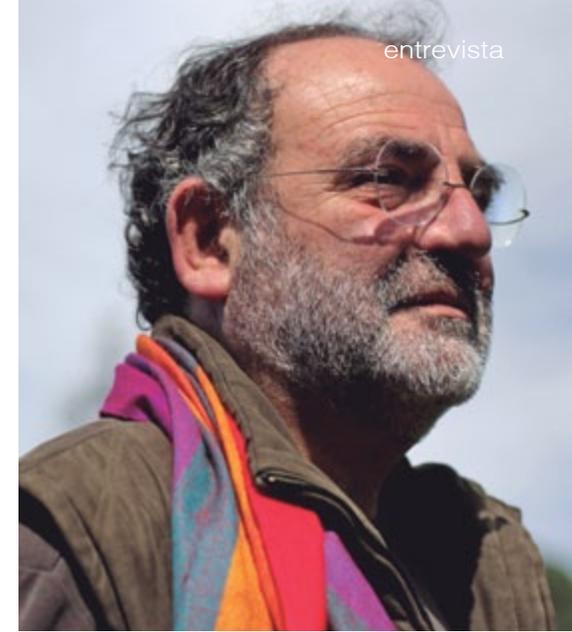
a los individuos como al organismo. Y la transformación puede ser constructiva o destructiva, según si el individuo se ha preparado para ello o no.

Científicos como R. Sheldrake han demostrado que, en cierto nivel, los pensamientos se transmiten directamente, sin vocalizarlos, desde individuos o grupos a otros grupos o a toda la raza, incluso entre razas diferentes como es el caso de transmisión de pensamientos entre perros y sus dueños. Afirmarlo no es algo nuevo, antiguas tradiciones místicas ya aseguraban que existe la transmisión directa de pensamientos, y algunos pueblos, como los indígenas australianos, la han usado como vía de comunicación habitual. El efecto de esta transmisión puede ser mucho más efectivo que la transmisión oral ya que a menudo no se perciben estos pensamientos mediante las percepciones ordinarias. En este sentido, existen capacidades humanas que si se practican pueden actuar de manera constructiva o destructiva, sin tener contacto alguno con las llamadas funciones mentales corrientes. Esta categoría de pensamientos es la que produce los resultados más espectaculares, es el pensamiento humano que se transmite a través de todo el organismo social. Así pues, la muerte es un cambio profundo en la forma de percibir la existencia, cambio que puede ser constructivo si el sujeto está preparado para ello, o destructivo en caso contrario.

-Estadísticamente se sabe que en el mundo cada vez

hay más muertes por enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares ¿Qué nos están diciendo estos datos?

-Cada sociedad humana vive y muere de acuerdo al patrón cultural que tiene y que reproduce. Nuestro actual sistema cultural o modo de vida sigue un patrón consumista que implica una forma de pasar por el mundo muy similar a la de los psicópatas. Yendo siempre más, siempre en expansión, sin un respiro reflexivo ni un movimiento de contracción que permita el resurgimiento existencial. Esta forma de vivir es idéntica a la que siguen los heroinómanos y cocainómanos, consumir siempre más, siempre más hasta la muerte. A partir de este estilo de vida patológico, surgen trastornos como los que mencionas, consecuencia del colapso al que llega alguna de nuestras dimensiones más sagradas. El corazón no es sólo un músculo retorcido que impulsa la sangre, sino que el corazón es un centro de toma de decisiones. Es el corazón quien debe dirigir la vida de la persona y de la comunidad, no el cerebro craneal. La mente racional es un esclavo que ha de servir para encontrar el cómo, no el qué ni el para qué de la vida, esto depende del corazón. El problema, como decía Albert Einstein, es que hemos puesto el esclavo en el lugar del soberano. Donde tenemos el corazón tenemos nuestro tesoro, y lo hemos olvidado. Solo escuchamos las órdenes de la mente racional hasta que el corazón colapsa, y con



"Transpersonal es la experiencia subjetiva, clara y no delirante de formar parte de algo real aunque invisible", afirma Fericgla.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Licenciado en geografía e historia y doctor en antropología cultural, con estudios superiores de psicología, música y arte dramático, Josep María Fericgla es especialista en antropología cognitiva, etnomusicología, etnopsicología, chamanismo, estados de conciencia expandida y antropología de la vejez.

Autor de numerosas publicaciones científicas y de divulgación, entre sus obras destacan "Antropología de la vejez", "Alucinógenos tradicionales en el Mediterráneo", "Los chamanismos a revisión" y "Uso terapéutico de la LSD-25 en Europa". En su etapa como investigador y docente ha recibido varios premios por su labor científica. También es fundador y director de la Sociedad de Etnopsicología Aplicada y del Centro de Desarrollo Humano Can Benet Vives (Barcelona).

Más información en www.josepmfericgla.org

el corazón se apaga la persona completa si es que no ha colapsado antes el sistema encefálico por la presión y la

tensión que soporta el sujeto, más la mala alimentación y la agitación que, cada vez más, rige la existencia de la mayoría de la gente. En Japón y Corea del sur está tipificada la muerte por caroshi, por “exceso de trabajo”. Solo en Japón el caroshi mata unas diez mil personas al año, y sólo se considera caroshi si la muerte del individuo se da por colapso cardíaco o derrame cerebral, no por accidente, aunque sea a raíz del cansancio extremo de tanto trabajar.

No hay como seguir mucho más tiempo así. Hay que recuperar la paz interior, el hacer las cosas con calma y con ganas de hacerlas bien, el vivir con entusiasmo y amando lo que uno es y hace, no lo que uno posee, ni se puede seguir viviendo con prisas bajo una presión externa descomunal.

-¿Hay algo de cierto en cuanto a que morimos según hemos vivido?

-Totalmente cierto. La muerte es el paso final del proceso que llamamos vivir, y no hay diferencia cualitativa entre el proceso y el final. He acompañado a personas valientes en el trance de morir, y suelen marcharse con presencia y valentía, conscientes, algo de ellas está por encima de enfermedades terminales. He acompañado a personas cobardes, personas que se han engañado toda su vida, personas avaras y también personas generosas, y cada una ha muerto tal y como ha vivido.

Que la muerte sea el último paso del proceso que llamamos vida no significa que luego no continúe. Cuando alguien se marcha de tu casa tras una velada entrañable, no se volatiliza, simplemente desaparece de tu casa y sigue existiendo en otra forma y lugar. Antes estaba sentado confortablemente en tu salón, abrigado y charlando animosamente. Tras cerrar la puerta de tu casa y marcharse, tal vez camine por una calle oscura, soportando la lluvia y en silencio. Algo ha cambiado, naturalmente, pero no por eso tu invitado ha dejado de existir. Por esto, dado que no hay ninguna prueba incontestable de que todo el mundo desaparezca al morir el cuerpo, ni tampoco de lo contrario, lo objetivo es que les denominemos “los ausentes”, las personas que se han marchado, sin que esto sponga nada más sobre su destino. Están ausentes, sin más.

-Entre el 70 y el 80% de los pacientes en estado llamado “terminal” esperan a estar solos en la habitación para morir, según un estudio que se publica en estos días.

-A medida que una persona se acerca a la muerte su conciencia se expande. En las últimas horas de vida, la conciencia no se debilita ni se oscurece, sino que se acrecienta, al contrario de lo que cree mucha gente. La naturaleza nos regala unas horas de extrema lucidez antes de marcharnos. Una vez vi una pintada en las calles de una ciudad norteamericana que decía: “La muerte es el mejor pelotazo de todos, por eso nos lo dejan para el final”. No es una mala manera de expresarlo. Un tema diferente es que cada persona, en concreto, quiera y sepa aprovechar

esta expansión de la conciencia o prefiera encerrarse en sus miedos y no ver. Por ello, cuando se acompaña un terminal hay que hacerlo con toda la calidad humana y compasión de que sea capaz el acompañante porque el moribundo lo capta, incluso aunque parezca estar ausente. Una persona que esté muriendo en su casa, por ejemplo, sabe perfectamente todo lo que está sucediendo en la casa. De ahí que, dada la incomparable importancia del último suspiro, la mayoría de las personas prefieran, como se suele decir, pasarlo solas que mal acompañadas, y esperan a morir cuando no está presente nadie que les incomode. La mayor parte de personas que participan en el taller vivencial que dirijo desde hace unos veinte años y por el que han pasado más de seis mil personas, “Despertar a la vida a través de la muerte”, descubren con asombro y con un enorme gozo el estado expandido de la conciencia que se da al acercarnos a la muerte. Es un estado transpersonal, lleno de comprensión, de claridad y de amor hacia uno mismo y hacia los demás.

-Personal de enfermería, sobre todo, cuenta que en el momento de la gran transición, de la vida a la muerte, todo es paz, como en el que se experimenta en una profunda meditación.

-Es un instante maravilloso, trascendente, luminoso, beatífico, espiritual y muy, muy amoroso. Es indescriptible. La muerte nunca va acompañada de dolor ni de agitación, esto, si lo hay, es previo. Y la sensación de trascendencia que acompaña el momento final tanto la experimentan los creyentes como los agnósticos o ateos. No es una cuestión de creencias ni de ideologías. No. Dejar el cuerpo atrás, y todo lo que va ligado al cuerpo, es una experiencia inmensa y, como toda experiencia profunda, es muy difícil de transcribir en palabras. ¿Cómo explicar qué siente una persona enamorada cuando está junto a su amor, a alguien que nunca se ha enamorado? Es posible intentarlo pero será siempre una aproximación, solo esto.

-Nacemos llenos de simplicidad y con el paso del tiempo, a través de nuestra vida social, a menudo terminamos inmersos en complejidades. ¿En qué momento habría que evitar la suma de problemas innecesarios?

-La respuesta a esta pregunta es la respuesta del millón de euros. En todo momento hay que tratar de evitar problemas innecesarios, pero siendo realistas es algo que parece imposible para los humanos. Forma parte de la naturaleza humana el hecho de mentir, olvidar y prometer cosas que el sujeto no puede cumplir, y estas formas de conducta nos impelen a perder lo que podríamos llamar nuestro lugar en el mundo. En el momento en que una persona deja de ocupar su lugar en el mundo, comienza a complicarse la existencia.

-¿En qué modo podemos vivenciar que todos somos uno, en lo transpersonal, más allá de cualquier conclusión de tipo mental?

-Lo que hoy se denomina “experiencia transpersonal” es la experiencia subjetiva, clara, intensa y no delirante de formar parte de algo real aunque invisible, algo que es mucho más grande que el propio sujeto y que lo incluye, y a la vez da sentido a su existencia. A veces se denomina Dios, a veces conciencia Búdica, a veces Allah, a veces la fuerza primigenia de la Naturaleza, a veces la experiencia del Ser. ¿Cómo tener esta experiencia? Hay innumerables vías. Desde el consumo ritualizado de sustancias psicoactivas visionarias como la ayahuasca, sustancias usadas desde hace milenios para tener la experiencia de la divinidad, hasta las prácticas extáticas de origen chamánico o místico, pasando por técnicas de respiración como la respiración súfi, la yóguica o la respiración holorónica. A margen de la vía que una persona o una sociedad escoja en su búsqueda de la experiencia transpersonal, hay que tener valentía para ello, hay que tener una intención limpia. Ni es una experiencia para jugar ni para personas satisfechas de su vida corriente.

-Como fruto de su experiencia, ¿qué mitos y verdades puede señalar acerca de la ayahuasca?

-Se ha escrito y se sigue escribiendo mucho acerca de la ayahuasca, algo sorprendente dado que hace ya dos décadas que empezó a consumirse en Occidente proveniente de la Amazonia. Personalmente, creo que está llenando un vacío que las religiones occidentales, empujando por el cristianismo, han dejado durante siglos. Muchas personas tienen una necesidad vital de encontrar el sentido a su existencia, de conectar interiormente con algo que está más allá de la vida psicológica individual, y aunque nunca hayan tenido la experiencia del Ser, como solemos denominarlo, algo dentro de ellas las impele a buscar una respuesta, una certitud, algo permanente y no material. La ayahuasca, tomada con conocimiento, es una herramienta preciosa y muy precisa para tener la experiencia de la Vida, en mayúscula, dentro del sujeto. En la actualidad, hay el peligro de los Quijotes de turno que se hacen pasar por chamanes o por entendidos sin serlo ni de lejos, seguidos por un alud de Sancho Panzas crédulos que han invadido un espacio sagrado y lo han convertido en un mercado y en una moda. De todas maneras, con la ayahuasca no hay peligro de adicción ni de trastorno psíquico grave. Máximo puede causar un ataque de ansiedad a las personas que no están preparadas para abrir las puertas de su percepción de forma creativa y hacerse cargo de lo que albergan en su interior.

-Conciencia versus alucinaciones, un cuestionamiento que viene del campo de la ciencia con respecto a fenómenos todavía inexplicables según qué disciplina del conocimiento formal.

-La diferencia es bastante simple y suele aceptarse por todos los estudiosos, a menos que tengan prejuicios ideológicos determinantes, que los hay. Las alucinaciones

aislan al sujeto de la realidad contextual que le envuelve, se sobreponen al contexto y sumergen a la persona en la realidad alucinatoria. En cambio, las visiones propias del imaginario humano no aíslan al sujeto de su contexto sino que le despiertan una diversidad de niveles en este mismo contexto. Es como si, de pronto, la realidad ordinaria, simple y sin relieve, se viera desdoblada en diversas capas superpuestas, y este imaginario humano ha sido muy estudiado por la antropología simbólica y la psicología junguiana. En este sentido, por ejemplo, una persona que esté bajo los efectos de la ayahuasca no pierde el contacto con el contexto ni deja de saber en todo momento dónde está y qué hace.

-Comparta los alcances de su trabajo a través de la Fundación que ha creado y desarrolla.

-Desde hace más de veinte años que dedico mi tiempo a investigar la mente humana y a dirigir experiencias extáticas o transpersonales en el sentido de lo que hoy denominamos cultivo del mundo interno. En el año 1997, y tras un largo periplo académico, dejé mi plaza de profesor universitario. Trabajar de profesor universitario me era cómodo pero muerto. En España, y hablando en términos generales, la universidad es como un lago donde pescar peces muertos, y yo opté por la vida. Entonces creé la Societat d'Etnopsicología Aplicada i Estudis Cognitius, que llegó a tener 130 miembros. En 2011, junto a un grupo de colaboradores, fuimos más allá y creamos la fundación que lleva mi nombre. Esta entidad tiene por objetivo promover y difundir investigaciones sobre la conciencia, especialmente sobre los estados expandidos de la conciencia, o estados modificados de conciencia como se los denominaba antes. También organiza eventos, cursos y talleres que permiten a las personas que lo necesitan o que lo desean tener una experiencia de conciencia expandida en un contexto seguro, sea con objetivos terapéuticos, evolutivos o espirituales. Así mismo, organizamos cursos de formación y también es objetivo de la Fundación gestionar el campus Can Benet Vives. Creo que es el único lugar en Europa dedicado exclusivamente a estos temas. Al año, y a pesar de la crisis, pasan más de 3.000 personas. El mismo estilo de vida que se mantiene en el campus por parte de los residentes, implica una forma vanguardista de organización laboral y de vida diaria semicomunitaria. Este hecho atrae a muchas personas a pasar una temporada residiendo y colaborando con el campus en calidad de voluntarios. Vienen desde escritores hasta empresarios, jubilados, estudiantes, músicos, profesionales y, en general, personas hartas de la mediocridad dominante que buscan aprender a ser personas entre personas. Actualmente, en el campus residen personas de varios países y de todas las autonomías españolas. Os invito a colaborar en este hermoso proyecto donde se respira un ambiente respetuoso, amoroso y vanguardista a la vez. TM

CONEXIÓN CON UNO MISMO

Ayuno, un gran acto de autoestima

Pilar Ivorra Ferrándiz

Renecedora, Facilitadora en Constelaciones Familiares y Formadora



No es necesario recalcar de nuevo la importancia de la alimentación, no solo en el plano nutritivo, sino como medicina preventiva para evitar caer enfermos.

Mantener un estado alcalino en el cuerpo que evite la aparición del cáncer, masticar lo suficiente para que las digestiones sean ligeras, tomar los nutrientes en su justa medida, usar productos ecológicos siempre que sea posible para evitar tóxicos innecesarios, evitar los excitantes, etcétera.

Pues bien, si la alimentación es importante, también lo es el ayuno cuando se hace de la manera correcta. Solo en algunos pocos casos un ayuno puede no ser pertinente, en todos los demás y precisamente porque no siempre podemos comer ecológico, evitar las comidas rápidas, las conservas o el postre apetitoso cargado de azúcar... es importante que una vez al año le demos al organismo un merecido descanso y una depuración que nos viene bien a todos los niveles.

No se trata de adelgazar. Al menos no solamente, ya que el adelgazamiento es solo una consecuencia del ayuno terapéutico. Se trata de cuidarnos en el sentido más amplio de la palabra.

Hacer un ayuno, dejar de comer sólidos, y acompañarlo con infusiones que ayuden al cuerpo a limpiar los filtros:

hígado, riñones, piel, etcétera, es un regalo para el ser humano en su totalidad. No solo descansa el sistema digestivo y se regenera, sino que le damos la oportunidad de limpieza y regeneración a todos los tejidos, a todos los órganos, a nuestra sangre. Y también a nuestra mente.

El ayuno es también, si uno quiere, una oportunidad para entrar en un estado de tranquilidad, un estado meditativo, para hacer introspección. Tenemos más tiempo, el que no vamos a dedicar a cocinar, llenar la nevera, comprar y comer. Y lo podemos usar para cuidarnos todavía más.

Es más fácil aprender a meditar cuando se tiene el cuerpo ligero que en la densidad de las digestiones. "Mens sana in corpore sano", no hace falta recordarlo.

Aprovechar un ayuno para hacer introspección, para aprender alguna técnica de meditación, para conectar con la Naturaleza, son todos ejercicios que nos van a nutrir en otros niveles y que siempre queremos hacer pero andamos "escasos de tiempo".

Aprovechar también para darnos tratamientos en la piel y el cabello, baños de arcilla, ponernos nutritivos aceites naturales, dar largos paseos por el campo o la playa, son otras maneras de nutrirnos, tanto física como espiritualmente.

Los beneficios se notan rápidamente. En solo tres o cuatro días, dependiendo del grado de intoxicación del

cuerpo, nos sentimos más ligeros, con mejor humor, ¡más alegres! Como si despertáramos de un largo letargo, tenemos más ganas de movernos, de hacer algún tipo de actividad, caminar, correr, practicar yoga...

Estamos desinchados, las barriguitas se reducen, nuestra piel se tersa, el pelo brilla más y se ve más sano, dejamos de sentir molestias, por ejemplo articulares o de huesos, dolores de cabeza, etcétera, y también nos ayuda a mejorar los estados de ansiedad en los que "comemos para llenar un vacío", nuestro sistema inmunitario se activa y nos protege mejor, sentimos más tranquilidad ¡y estamos más ligeros de cuerpo y alma!

Por el simple hecho de ayunar, nos ponemos más en contacto con nuestro cuerpo y con nosotros mismos, más en comunión. Aprendemos sobre nosotros mismos, cómo funcionan nuestro cuerpo y nuestra mente y cómo hacer que funcionen mejor, más armónicamente, más en sintonía uno con la otra.

Por todo ello, el ayuno terapéutico, a ser posible asistido por un naturópata, es una herramienta poderosa de autoconocimiento y de autoayuda. Una medicina, tanto preventiva, como para algunas dolencias que ya existan, y una manera fácil y económica de mantener nuestro organismo en un estado óptimo.

Una vez se ha practicado con asesoramiento, podremos hacerlo por nuestra cuenta. No tiene que ser largo, unos pocos días bastan para

limpiar, desintoxicar y poner en marcha el propio sistema inmunológico, sentirnos mejor y tener más ganas de cuidarnos.

Luego, como un seguimiento, un día a la semana podemos hacer un semiayuno, comiendo solo frutas, o caldos de verduras si es invierno. De esta manera alargamos durante todo el año el efecto del trabajo del ayuno terapéutico.

Uno oye la palabra ayuno y de inmediato piensa que va a pasar hambre, que es aburrido, que es un sufrimiento, y no sé cuantas cosas más.

Nada más lejos de la realidad, es una experiencia bonita, de conexión con uno mismo y un gran acto de autoestima que nos refuerza en todos los aspectos, además de hacernos descubrir y disfrutar estados en los que solamente nos podemos encontrar cuando ayunamos.

Esta Semana Santa, me doy el lujo de mi ayuno anual guiada por un especialista, ¡ya estoy lista, inscrita y preparada! ¿Te animas? TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz

Renecedora,
Seguidora de la senda chamánica
Facilitadora en Constelaciones Familiares
diplomada por Hellinger Sciencia,
Formadora

pilarivorra@gmail.com
622 270 210

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

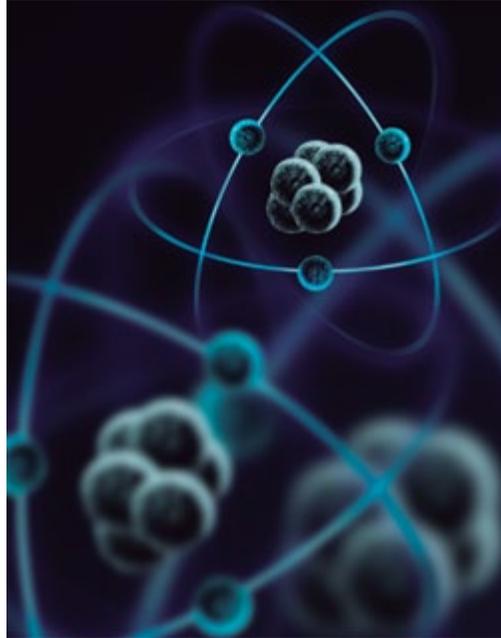
NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

MUNDO SUBATÓMICO

*“He querido hundirme
-en la vasta alma universal-
para convencerme de que
nada es extraño a mi yo”.*

*Rubén Darío
("El canto errante")*



Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora

Los científicos para poder describir el estado primigenio del Universo han enfocado todos sus esfuerzos hacia el estudio del mundo subatómico, pasando del Universo en su conjunto o macrocosmos al mundo microscópico de las partículas elementales, o microcosmos.

Uno de los avances más notables en la física de nuestros días

es que las partículas elementales tienen propiedades de partícula y de onda al mismo tiempo. La llamada mecánica cuántica está basada en esta dualidad que implica profundas repercusiones físicas y, mucho más allá, filosóficas y ontológicas al contemplar el mundo subatómico no como un conjunto de piezas sino como una red de relaciones. Todos somos uno a un nivel muy ínfimo,

imperceptible a nuestros ojos físicos limitados y racionales. No hay separación, como han venido diciendo los grandes maestros de la antigüedad, y filósofos y alquimistas como Paracelso, o el más entusiasta cruzado de la modernidad, fray Benito Feijoo –quizá el primer español que tuvo un microscopio–, quien consideraba el microcosmos del hombre como el ejemplo más ilustre de reduc-

ción de lo máximo a lo mínimo, del macrocosmos al microcosmos.

Estos avances nos han conducido hacia la ciencia del futuro que ha empezado a dar sus primeros y satisfactorios primeros pasos en este incipiente siglo XXI: la nanociencia, la nanotecnología y los nanomateriales y nanopartículas, que nos llevarán hacia una auténtica revolución no solo industrial sino personal y social, pues darán respuesta a un gran número de problemas y necesidades de nuestra sociedad actual. Uno de ellos, y el que más requiere nuestra atención urgente, el gran problema de la contaminación de nuestros suelos, mares, ríos y el aire que respiramos.

En la actualidad el estudio de las nanopartículas es un área de intensa investigación, y los experimentos llevados a cabo, hasta el momento, en distintas partes del planeta con diversos tipos de nanopartículas y nanomateriales han dado muy buenos resultados y se ha comprobado su alto potencial para restaurar la contaminación en general, generada en el pasado siglo por nuestra inconciencia e intereses privados.

Esta noticia es, sin duda, lo más prometedor para

avanzar e innovar de forma responsable y sostenible, y poder legar un planeta saludable a las generaciones futuras, aunque también, como ocurre siempre que damos un salto cualitativo/cuantitativo, surgen las preguntas de rigor: ¿tendrán las nanopartículas consecuencias imprevistas?, ¿son inofensivas? Afortunadamente, vamos aprendiendo de nuestros errores y los científicos estudian ya desde el principio los posibles efectos nocivos.

No obstante, esta esperanzadora mirada hacia nuestro futuro deberá ir acompañada de un fuerte compromiso a nivel individual de respetar, por encima de todo, cada gota de agua, cada grano de arena, cada brisa de aire, cada manifestación de vida. En definitiva, responsabilizarnos de todo cuanto hagamos. Todo ello, como una expresión de amor compasivo y de una conciencia social que va más allá de uno mismo para abarcar la totalidad. No olvidemos que somos y formamos un gran todo. TM

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

2ª Feria de Ciencias Alternativas y Mágicas

8-9 y 10 de Mayo del 2015

Parque L'Eixereta de Burjassot

Charlas Gratuitas -Talleres -Terapias



AVALARTE (busca más información en facebook)

avalarte@hotmail.com



El Poder Curativo del Sonido Formación en SonoTerapia



Diploma de la Asociación Internacional de Terapia de Sonido (I.A.S.T.)

Crecimiento y Transformación Personal a través del Sonido

19 DE ABRIL - 4 DE MAYO 2015

La Cúpula, Alicante, con alojamiento y comidas incluidos



Canto de Armónicos, Cuencos tibetanos, Diapasones Terapéuticos
Sonido, Color y Manejo Energético, con Visión Aural
Técnicas Curativas de Sonido: Antiguas, Científicas y Chamánicas

Asociación de Terapia del Sonido 96 648 2312 686 942 033

info@sonidosquesanan.net www.sonidosquesanan.net

CREER ES CREAR

Nos alineamos con la danza del universo y encontramos el verdadero sentido de la existencia

Sol García Zato

Comunicación y Prensa
Asociación Camino a
la Solidaridad (Chincha, Perú)



La autora con varias madres adolescentes, en el albergue.

La tierra es muy grande y mi mundo comienza y acaba en un minúsculo puntito de ese globo ladeado de la estantería del salón". Este pensamiento me asaltaba de vez en cuando y a menudo venía acompañado del susurro de mi brujita cíclica: "Atrévete a salir de tu zona de confort y descubre qué hay más allá". Yo me justificaba explicándole que

en ese puntito del mundo estaba la seguridad: mi casa, mi trabajo, mis amigos. Ese lugar era el espacio conocido por mis cinco sentidos, los sitios donde sabía manejarme. La brujita se reía y me recordaba: "La seguridad y el control son el precio de tu libertad". Mantuvimos durante años estos diálogos internos que cuando ya me abrumaban en exceso cerraba con un categórico: "Todo el mun-

do vive en un puntito del globo y de ahí no suele moverse, así que yo también". Pero mi brujita cíclica es testaruda.

Revisando mi vida me daba cuenta de que ya tenía todo lo que anhelaba: un hijo maravilloso, buenos amigos, un hombre fantástico a mi lado, una casita con jardín y un trabajo estable. ¿Y entonces por qué algo dentro mí insistía en que mirara más allá,

en que siguiera haciéndome preguntas?

En la primavera del año pasado mi querida amiga Mariló, que dirige la Casa de Acogida de Pepe Bravo en Alozaina, me invitó a un taller de fin de semana impartido por Emilio Carrillo. Pasar con Mariló unos días es siempre un regalo. Es una mujer a la que admiro profundamente: por su entrega incondicional a los demás, por la inmensa humildad de su persona y por la gran labor que hace desde el hogar que dirige. Así que no dudé en aceptar su invitación y ahora tengo claro que fue justo ahí, en ese fin de semana, mirándome en el espejo de Mariló y escuchando las sabias palabras de Emilio, cuando por fin algo despertó dentro de mí y comencé a escuchar a mi corazón.

Emilio Carrillo, autor del libro "Dios", nos recordó durante el fin de semana que cada ser humano trae al nacer dones y talentos que le fueron entregados para ponerlos al servicio de la vida. Solo cuando los desarrollamos y los ofrecemos al mundo nos sentimos realizados y encontramos el verdadero sentido de nuestra existencia. Entonces nos alineamos con la danza del universo y comienzan a surgir respuestas. Ese fin de semana en Alozaina marcó un antes y un después en mi vida, las palabras de Emilio me acompañaban como un mantra. Las compartí con mi familia, con mis amigos, con mis alumnos de biodanza y en toda ocasión cuando se daba un contexto para ello. Cuanto más lo comentaba más fuerza cobraban en mí.

Fue una noche de julio, durante un concierto, cuando le planteé a mi pareja que había llegado mi momento de salir de la zona de

confort, de cambiar la seguridad y el control por la libertad y de extender las alas para volar. Sus ojos se empañaron de emoción y recuerdo que me dijo: "Yo siento lo mismo, creo que la vida ha cruzado nuestros caminos para que volemos juntos". Así que esa noche escuchando y bailando al ritmo de Canteca de Macao abrimos las ventanas de nuestras vidas para que surgieran otras posibilidades.

Durante las siguientes semanas enviamos cartas a varias organizaciones que trabajaban con mujeres y niños para informarles de nuestra disponibilidad. Elegimos este sector social porque ambos consideramos que solo empoderando a las mujeres y educando a los niños se puede cambiar el rumbo de una sociedad. Recibimos varias propuestas en diferentes países y finalmente elegimos el albergue para madres adolescentes y bebés fundado por la asociación Camino a la Solidaridad en Chincha, Perú.

La maternidad entre las adolescentes, sobre todo en las zonas más pobres, es muy frecuente en Perú y existen pocas sedes públi-

cas que las acojan. En muchos casos el abuso sexual se produce en el seno familiar y cuando se quedan embarazadas son repudiadas por su propia familia, por lo que las menores quedan en una situación de desamparo total y completamente desprotegidas en todos los niveles. El albergue Camino a la Solidaridad ofrece un hogar a estas mamás adolescentes y a sus bebés, posibilita que sigan con sus estudios y lleva esperanza a sus almas rotas.

Y aquí nos encontramos Carlos, nuestro hijo y yo desde febrero. Nuestra misión es crear un flujo económico que permita la continuidad del albergue, dar a conocer la labor de Camino a la Solidaridad al mundo y dotar de herramientas personales y profesionales a las adolescentes para que tengan la oportunidad de disfrutar de una vida plena y puedan volar alto liberadas de las cadenas del abuso y del maltrato.

¡Si estas palabras resuenan en ti, da el salto! ¡Crear es crear! TM

e-mail: sol@caminoalasilididad.org
móvil: (0051) 942 165 668

Depresión
Ansiedad
Fobias
Adicciones
Trastornos de personalidad...
Consulta individual, en pareja, familia

Técnicas de la Psicología oficial y terapias alternativas:
Regresiones, Hipnosis, BDO de Christian Fleche, Psych-K

CURSOS A EMPRESAS

CURSOS Y TALLERES:
La pareja, Mindfulness, Psicología Positiva y Risoterapia,
Taller de Psicoterapia en grupo, Coaching y PNL, etc.

PSICOLOGÍA INTEGRAL
Calle San Vicente, 140, pta. 1, Valencia.
Tel. 963 440 406 y 667 668 000
www.psicologiaintegral.es • info@psicologiaintegral.es

MEMORIA DE CIUDAD

*Una plaza,
tres fundaciones*

**Manuel del Álamo
Albert Pitarch Navarro**
Asociación Tornatemp



Las calles y plazas de nuestra ciudad, de cualquier ciudad, son, a veces, máquinas del tiempo donde podemos escuchar los ecos del pasado... el silbido de la fusilería, el griterío del viejo mercado, los latines de los inquisidores, el galopar de las cuádrigas, la llamada del almuédano, la tertulia de los blasquistas, la proclamación de la República...

Hay que saber escuchar, ciertamente. Y mirar en todas las direcciones para recuperar este urbanismo sensorial que defendemos.

Valencia tiene algunos lugares especiales donde es fácil este acercamiento al pasado que en los paseos de Tornatemp invocamos. (1) Por espacio nos referiremos a

dos de ellos, ambas plazas muy conocidas.

Comenzamos por la Almoína. En ella proponemos descubrir y situarnos sobre una lápida frente a la puerta románica de la catedral con un precioso trébol y un poema de Ausiàs March —enterrado precisamente en dicha catedral y cuya tumba puede verse aún hoy— y desde esta escondida atalaya construir un telúrico triángulo de lo mejor del románico que permanece en Valencia.

La capilla de San Miguel, frescos medievales únicos en nuestra ciudad, del siglo XII, en San Juan del Hospital, calle Trinquete Caballeros, 5, sería nuestra primera visita. Esta increíble iglesia de caballeros-guerreros nos traslada al Grial, a la

Jerusalem conquistada y perdida ante el gran Saladino y a tantas otras historias de reinas y tumbas que guardan este yacimiento de historias y memorias.

Continuaríamos con la torre románica —igualmente el único ejemplo que se conserva en Valencia de este tipo de arquitectura— en la calle de El Salvador, iglesia recientemente remozada, la calle más antigua de la ciudad, su memorable cardo romano y, naturalmente, la puerta románica de nuestra catedral, con sus siete matrimonios de sonrisa etrusca mirándonos como construimos nuestro imaginario paseo por la Valencia del siglo XII. De la puerta hablaríamos mucho. Fijémonos en los 20 querubines que la enmarcan. Son los

espíritus puros, ni hombres ni mujeres, son sencillamente volátiles felices... para los judíos cuidaban de la entrada al jardín del Edén y sus referencias son abundantes en el Talmud y la Cábala. Son servidores de Dios, pero también protectores de los justos.

Señal misteriosa de que la destruida judería de nuestra ciudad se encontraba bien cerca, su calle principal, la calle del Mar. Pero ello sería otra historia.

Lo prodigioso es que, también él alado, el Mercurio-Hermes pagano, está no demasiado lejos de nuestros querubines, en la cripta arqueológica en la plaza del Arzobispo podéis admirar un precioso fresco romano de dicho divinidad. El destino los une misteriosamente, pero son pocos los que lo saben.

En la plaza de los Fueros, detrás del portal de Serranos, es sin duda

otro lugar especialmente mágico y trágico a la vez.

Las torres sirvieron, como conocéis, de prisión de nobles y lugar donde los reos condenado a muerte esperaban su traslado a la plaza del Mercado donde se les ejecutaba en el patíbulo. Allí tenía su sede el verdugo donde procedía a ejecutar las torturas y mutilaciones a los condenados. Era un territorio que los valencianos, durante mucho tiempo, rehuían. Sin embargo, éstas fueron las primeras tierras que pisaron las personas que colonizaron la isla fluvial que se convirtiera en Valentia, tal y como atestigüó el descubrimiento de un puerto fluvial romano en el siglo XIX al lado de las torres.

Y las milenarias fortificaciones de la ciudad musulmanas igualmente están al alcance de ser tocadas en el horno Montaner, calle Roter es esquina Palomino, en un

benéfico ejercicio de invocar poderosas fuerzas.

Como veis, en esta plaza se dan cita las tres fundaciones de la ciudad: romana, árabe y cristiana...

La desmemoria, la falta de atención por la administración municipal, la especulación, el maldito coche que ha destruido nuestras ciudades y, cómo no, nuestras prisas han laminado, entre muchas cosas, el uso de la lentitud, el urbanismo sensorial y la magia de los lugares por donde transitamos, incluso, toda una vida.

Algo habrá que hacer para recuperar para las personas, pero también para la memoria, nuestras ciudades. TM

(1) "Cuatro paseos por la ciudad de Valencia". Carena Editores, 2014

Contacta con Tornatemp en Facebook

ESPIRES

Una creación de

**YOGA
PILATES
MEDITACIÓN...**

con *Alba*

y música en directo

Lunes y miércoles
de 10 a 11 hs.
y de 20 a 21 hs.



Cuenca 128, bajo
Valencia

Contacto:
678 149 378 - 600 609 415

UN AÑO MÁS DE FESTIVA

Conferencias, música y mucho más, el 11 y 12 de abril, con entrada libre. Programa de actividades



el programa de la octava edición de FestiVa es el siguiente: el **sábado 11 de abril, salón Turia, 10.30 hs.** "Crea el destino que quieres", María Moreno, Brahma Kumaris. Experta formadora en temas de liderazgo y calidad; 12.30 hs. "El poder de los símbolos", Emilio Alonso Ebrí; 16.30 hs. "Arteterapia. Las imágenes que hay en mí", Patricia Abarca, arteterapeuta, doctora en Bellas Artes, matrona; 18 hs. "Por qué aprender a leer los registros akáshicos", Paula Zúñica, maestra de Registros Akáshicos, gemoterapeuta; 19 hs. "Concierto interactivo de cantos armónicos y canto consciente". Jacob Helps; 20.15 hs. "Somos Uno", concierto de Michele Averard, Charli Kornblum y Dayaram.

Sala Marina, 10 hs. "Mindfulness. La vida en tiempo presente", Luz Victoria Arango, psicóloga; 11.30 hs. "ReSonArte, diapasones terapéuticos", Ester Argiles; 13 hs. "Nutrición ortomolecular y antienviejecimiento", Rosa María Baz, naturópata; 16 hs. "Krishnamurti y la meditación en el siglo XXI", Juan García Armengol, filósofo y médico cirujano; 17.45 hs. "Nacimiento y relaciones", María Luisa Becerra, renacedora, autora del libro "Nacimos para triunfar"; 19.30 hs. "Desde la frecuencia cuántica, la enfermedad como progresión de una vida equivocada", M.A. Serrano, terapeuta.

Domingo 12 de abril, salón Turia, 11.30 hs. "Espejismo", Marta Salvat, coach de crecimiento personal;

13 hs. "Sanar las emociones a través de la terapia regresiva y la hipnosis", Leopoldo Sáez Santamaría, hipnoterapeuta y naturópata; 16.30 hs. "La ascensión planetaria, la ascensión humana y los cristales luminosos", María Victoria Argote, Litos Iberia; 18 hs. "Chamanismo y actualidad", Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal; 19 hs. "Odontología Holística. Un abordaje interdisciplinar a los tratamientos bucodentales", Amelia Izquierdo, psicóloga, y Gema Ballester, odontóloga; 20.15 hs. "Sincronías", concierto de Williches Gente del Sur.

Sala Marina, 11 hs. "Consumo consciente transformador", Héctor Conesa, arquitecto; 12.30 hs. "Eficacia y beneficios saludables de la aromaterapia científica", Natalia Slavuta, médico y especialista en aromaterapia científica; 16 hs. "Espire. Yoga, Pilates, meditación", Alba; 17.45 hs. "La terapia regresiva: una técnica terapéutica transpersonal", María José Hernández, terapeuta en regresiones; 19.30 hs. "El Arte de la Transformación", Mari Carmen Vilata, terapeuta holística.

Eventualmente, puede haber cambios. En Facebook actualizamos la información al momento.

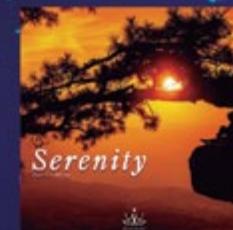
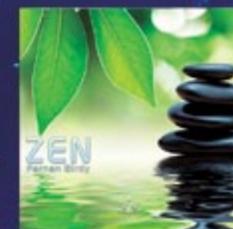
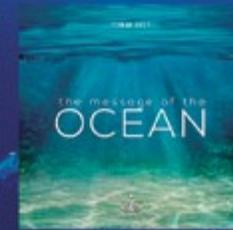
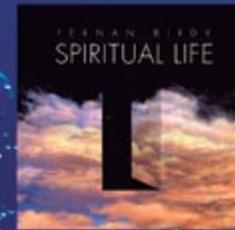
Este foro del crecimiento personal en Valencia se realizará nuevamente en el hotel Senator Parque Central, Plaza Manuel Sanchis Guarner, 1 junto a la Pantera Rosa y su entrada será libre.

Informes, info@tu-mismo.es, teléfono 652 803 027.



RELAX MUSIC

Toda tu música relajante en tu herbolario más cercano



Escanea el código con tu móvil
y accede a contenido exclusivo

www.relaxmusic.es
relaxmusicspain@gmail.com
96 103 11 45 - 645 736 399

Síguenos en





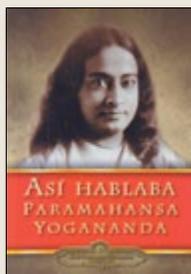
Sosiego, el arte de envejecer
Wilhelm Schmid
Kairós

En esta fase de la vida la Naturaleza nos otorga el suficiente tiempo para transmitir las experiencias vividas y apoyar a los más jóvenes, pero también para acumular nuevas experiencias y celebrar la vida de modo más consciente. El sosiego es uno de los ingredientes necesarios.



Los 7 pasos del perdón
Daniel Lumera
Obelisco

Siete niveles de comprensión y realización del perdón mediante los cuales lograremos que se produzcan cambios sorprendentes en nuestra propia vida y en la de los demás. Un revolucionario método a través de las técnicas y los ejercicios utilizados en un prestigioso instituto de formación sobre el perdón.



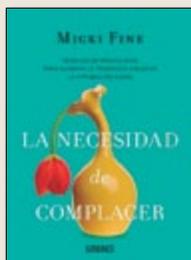
Así hablaba Paramahansa Yogananda
Paramahansa Yogananda
Self-Realization Fellowship

Esta colección de consejos informales del autor de "Autobiografía de un yogui" proporciona un atisbo entrañable del pensamiento de una de las personalidades espirituales más ilustradas de nuestro tiempo y su compasiva comprensión humana.



El proceso de convertirse en persona autónoma
Manuel Villegas Besora
Herder

La vida es un proceso de crecimiento y maduración personal en el que es imposible esquivar los conflictos propios de la existencia humana. Sin embargo, cuando adoptamos una actitud responsable, son una oportunidad para tomar las riendas de esos mismos conflictos.



La necesidad de complacer
Micki Fine
Urano

Cuando nos esforzamos por hacer o decir lo que creemos que los demás esperan de nosotros, cuando nos cuesta decir "no" o sacrificamos nuestro propio bienestar por complacer a los demás o por encajar, ha llegado el momento de tomar medidas, a través del mindfulness.



El pescador de mentes
Christian de Selvs
Sirio

Un pescador imaginario que, de una forma amena, sencilla y pedagógica, te guiará para encontrar el camino hacia la felicidad, comprender el funcionamiento de tu mente y ayudarte a tomar las riendas de tu propia vida, todo gracias a sus reflexiones, sus consejos y sus acertados ejercicios.

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/ Burriana, 14. 96 347 38 16 / 647 791 497.

AFRICART.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio - Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, masajes, Osteopatía, Reflexología Podal, Terapia con Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Info: C/ Caballeros 11, Telf. 963 92 60 81 www.centroluzatlante.com

SEMANA SANTA, AYUNO TERAPÉUTICO.

En el Mas de Aguilar, macizo del Peñagolosa, Castellón. Ayuno con actividades variadas en plena naturaleza, aire puro, agua de manantial, río con pozas, excursiones, meditación, respiración, ejercicio moderado. Las actividades son opcionales pero recomendables. Más info: Pilar 622 270 210.

TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES EN VALENCIA.

Sábado 11 de Abril, de 10 a 14.30h. C/ Padre Urbano, 35 bajo. Imparte Pilar Ivorra. Participar: solo 10 euros. Más información: Pilar 622 270 210.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 8, "Tratar la pereza y el descuido"; el 22, "Limpiar la mente y el corazón", y el 29, "Desarrollar la atención y la precisión". Además, el viernes 17, en el salón de actos de Cajamar, paseo de la Alameda 34, Valencia, Sigrun Olsen y Thor Barddal, coordinadores en Islandia, disertarán sobre el tema "Libre de uno mismo: métodos para eliminar viejos patrones de nuestra vida y expandir nuestra conciencia". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

ESCUELA DE FELICIDAD.

Terapia personal. Hipnosis. Regresiones. PNL. EFT: presencial, online y a domicilio. Talleres Grupales de Arteterapia y EFT. Taller de Autoestima Abierto. Valencia. Centro "Imaginarte". www.escueladefelicidad.es 654 140 479, info@espacioimaginarte.com

ZENTROTAL.

Tienda oficial de Mundayoga. Zafús, zabutones, banquetas, esterillas, ropa de práctica, aceites esenciales, inciensos naturales, velas sin parafinas, yogi tea, gemas, librería, Yoga, reiki, consultas Flores de Bach... C/ San Vicente, 60 Puerto Sagunto (Valencia) (zona playa, Consum). Tlf. 961 466 294, 681 079 514. www.zentrotai.com

FORMACIÓN EN SONOTERAPIA.

Del 19 de abril al 4 de mayo, en La Cúpula, Alicante, organizada por la Asociación de Terapia del Sonido, dirigida por Nestor Kornblum y Michele Averard. Crecimiento y transformación personal a través del sonido. Canto de armónicos, cuencos tibetanos, diapasones terapéuticos, técnicas curativas de sonido. Informes, 966 482 312, info@sonidosquesanan.net

8ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL
11 y 12 de ABRIL 2014

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL
Plaza Manuel Sanchis Guarner
(junto a la Pantera Rosa)

ConFERencias

PresentACIONes

MÚSICA y danZA

STANDs

RINCÓN GastronómIco

UNA CELEBRACIÓN DE LA CONCIENCIA!

TODA LA PROGRAMACIÓN
EN NUESTRA WEB
Y EN FACEBOOK

CONTRATA
TU STAND

Patrocina



Organiza
tú mismo

Entrada gratuita

Info: 963 366 228 · 652 803 027

www.tu-mismo.es