

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 101

ENERO 2016



VIVIR DE
TU SUEÑO

LA PLENITUD
DEL MOMENTO

EL AÑO DEL
MONO DE FUEGO

JANOSH

LA GEOMETRÍA TIENE LA VIRTUD DE PODER GUIAR AL ALMA A LA VERDAD, UNA IDEA DE PLATÓN QUE ESTE ARTISTA DIGITAL HOLANDÉS INTENTA HACER REALIDAD CON SUS ESPECTACULARES SEMINARIOS DE SANACIÓN, INSPIRACIÓN Y EMPODERAMIENTO

3ª SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA

8 de ENERO, 16 a 20 hs.

Aportación: 55€

Imparte: ANA ROSELLÓ.

Consultas de SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Precio: 40€ SESIÓN

Próximamente TALLER de COSMÉTICA NATURAL

Más información en tienda o en nuestra web

Sesiones de QUIROMASAJE, AGUPUNTURA,
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Clases de Yoga y Biodanza

Consultas de FLORES DE BACH/NATUROPATÍA...

TIENDA ONLINE

5 de ENERO
La Noche de Reyes
¡estaremos abiertos!
Visítanos...

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - en Facebook [dieteticaesencial](#)

Fortalece tus defensas naturalmente




Echinacina
ideal para
evitar contagios.

Jarabe de Pino
combate y reduce
los síntomas y
consecuencias de
la gripe y resfriados
(tos, estornudos,
garganta irritada,
bajas defensas).

Narosan
sirope multivitamínico
en sus variedades Arándanos
Naranja, Red Berry y Tropic.

Pídelos al 635 856 228

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

SwissNahrin  Calidad Suiza en productos naturales



Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca
Carla Iglesias
Olga Lava
Yuquerí Palmioli
Mar Tarazona
Silvia Velando
Ana Pérez
Martín Ribes

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

Redes sociales:
Facebook:
RevistaTuMismo
Twitter: RevistaTuMismo
Gadiel Álvarez Lier

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

Impresión
Set i Set Gràfiques

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



Sumario #101

Enero 2016



12
ANATOMÍA, PERCEPCIÓN
Y CAMBIO CONSTANTE



16
SOMOS
GEOMETRÍA



22
DEJA DE
BESAR RANAS



28
RECTA FINAL
PARA LA GRAN CITA

bienestar

- 04 LA PLENITUD DEL MOMENTO.
- 06 CUIDADOS MINERALES.
- 08 UNA LIMPIEZA SALUDABLE.

soma

- 10 ESPASMOS DOLOROSOS (PARTE II).

interiores

- 20 EL AÑO DEL MONO DE FUEGO.
- 24 VIVIR DE TU SUEÑO.

la otra realidad

- 26 TIEMPOS DE UNA GRAN TRANSFORMACIÓN.

tiempo libre 30.

el escaparate 31.

LA PLENITUD DEL MOMENTO

La experiencia zen a través del dibujo y la pintura

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes
y Máster en Terapias Expresivas



Las pinturas zen o sumi-e condensan de manera estética el budismo zen además de otras filosofías orientales como son el taoísmo o el confucianismo. En estas pinturas trabajadas con tinta china, generalmente monocromática, aflora una poética de naturaleza minimalista: una rama con hojas, un tallo de bambú o un árbol seco; rocas, montañas o pequeñas piedras; pájaros, insectos o la presencia del hombre, emergiendo en el espacio vacío, dibujados simplemente mediante la valoración tonal y la energía concentrada en el gesto de la pincelada de tinta; elementos que, más que surgir como protagonistas de una composición, afloran como una parte ínfima, que concentra fluidamente la armonía de la naturaleza universal, esa belleza que aflora ante nosotros, en la simplicidad más absoluta de la contemplación de lo

cotidiano.

En estas pinturas la filosofía zen se traduce sobre todo en el acto meditativo de dibujar, en el gesto, en el movimiento intuitivo, en la concentración, en la introspección corporal-espiritual de quien pinta y por lo tanto sólo podemos acercarnos a la esencia de su expresión mediante una silenciosa contemplación, lejana a todo ese discurso intelectual que secunda la observación de las obras del arte occidental. Se dibuja con pinceladas intuitivas y de una vez, sin repazos ni correcciones, de manera libre, en contacto y en armonía con el sentir interior, descubriendo la comunión de la naturaleza exterior con la propia naturaleza interior. Por eso cada pintura es única, irrepetible e incorregible, sólo podemos madurar y corregir la técnica dibujo a dibujo, pintura a pintura, del mismo modo que vamos logrando nuestra propia madurez en la vida, momento

a momento, suceso a suceso y a lo largo de la propia existencia.

Zazen es un método de meditación del budismo que conduce rápidamente a la relajación alpha, que considera tres aspectos: la postura corporal, la respiración y la actitud del espíritu. Su práctica es muy efectiva para la ampliación de la conciencia y el desarrollo de la intuición, generando una gran energía, por eso se considera la meditación del despertar o de la iluminación. Durante la práctica no hay que intentar lograr nada, sólo concentrarse en la postura, la respiración y la actitud del espíritu de estar simplemente en el aquí y el ahora.

La postura de meditación generalmente es sentado, en actitud de loto o en una silla, lo importante es estar atento en todo momento en los diferentes puntos de nuestro cuerpo, relajando las tensiones y manteniendo el tronco erguido. La postura correc-

ta facilita la respiración, buscando mantener un ritmo lento, fuerte y natural: con una expiración suave, larga y profunda presionando hacia el hara o bajo vientre mientras se expulsa el aire; una vez se ha eliminado todo el aire, la inspiración emerge de manera natural y se intenta de igual modo llevar el aire hacia el bajo vientre. La actitud es de estar en el aquí y en el ahora, dejando que las imágenes y los pensamientos que surjan pasen como las nubes en el cielo, sin oponerse ni tampoco quedarse atrapado en ellos, con una atención y una concentración profunda en nuestro cuerpo.

La práctica de esta respiración conduce a la relajación y al control de la actividad mental del córtex, mejorando la circulación de las capas más profundas del cerebro y eliminado la tensión de los vasos sanguíneos. Así, mediante el Zazen se puede llegar a percibir ese estado de profunda paz en el que descubrimos la comunión del cuerpo, la mente y el espíritu con el flujo de la vida. El zen es la filosofía de la práctica donde la mente no imagina, ni espera nada, por eso los maestros dicen que esta filosofía no se puede teorizar, sólo se puede llegar a comprender mediante la práctica y la repetición hasta llegar a experimentar el contacto de la propia naturaleza interior, comulgando con la naturaleza más esencial de todo aquello que nos circunda. La concentración en el propio cuerpo, en el estar en el aquí y en el ahora, sin más; como expuso el maestro T. Suzuki: la concentración viene del cuerpo e influye en el espíritu, y para disciplinar la mente se ejercita la concentración en el cuerpo. De este modo la meditación y la introspección permiten la comunicación directa con la naturaleza de las cosas, se potencia así la intuición y se desarrolla el amor por lo simple; se valora la naturaleza y se reconoce lo esencial de ser humano.

Del mismo modo, el dibujo o la pintura zen no tiene sólo un sentido es-

tético, es un acto de meditación activa en la cual necesitamos concentrar la atención en el acto pictórico, relajar mente y cuerpo mediante una adecuada respiración, además de una actitud libre que permita trasladar a la pincelada lo que emerge en el momento, sin esperar ningún resultado especial: es la búsqueda de esa comunión con la naturaleza más esencial de la vida que emerge en el silencio, en la contemplación y en el contacto íntimo con nosotros mismos; es el reencuentro con la belleza esencial, con esa energía que aflora como un susurro estético expresado en un trazo, en una línea, en una forma, invisible, inexplicable y perceptible solo para quien logra liberarse de todas las ataduras del ego y contactar con lo más esencial de sí mismo.

Por ello, esta práctica artística contiene tres principios relacionados con la vida monástica donde nació su disciplina: el espacio vacío en

oposición al trazo, y la soledad -sabi- necesaria para que emerja el vacío todopoderoso que lo contiene todo; la imperfección -shibui- propia de la naturaleza, y la simplicidad -wabi- o pobreza de medios.

Os invito a sumergirse en la experiencia zen a través del dibujo y la pintura. No se necesita tener conocimientos artísticos, tampoco tener facilidad para dibujar, ya que comenzamos trabajando el trazo, la línea y la aguada de manera muy sencilla. La meditación que se practica en cada taller deja aflorar la simplicidad y la libertad necesarias para introducirnos en ese flujo de lo esencial, que nos permite expresar la sutileza de la vida. Podréis percibir la paz en vuestra mente, descubriréis el gran potencial creativo que guardáis en vuestro interior, así como el inmenso efecto terapéutico que tiene esta maravillosa disciplina. *tm*

<http://procreatevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
y
SESIONES TERAPÉUTICAS

Taller
Dibujo y Pintura
ZEN

PATRICIA ABARCA
620865224 = procreatevida@gmail.com
[HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM](http://procreatevida.wordpress.com)

CUIDADOS MINERALES

*Cómo guardar
nuestras piedras
y limpiarlas*



Carla Iglesias
Aqua Aura

empieza el año y, siguiendo las pautas de nuestro artículo anterior, contestaremos preguntas de los lectores. Las de este mes son las siguientes: "Si tengo muchas piedras y todas diferentes, ¿cómo las puedo guardar?" y "¿real-

mente, cuáles son los pasos a seguir para limpiar una piedra?".

En cuanto a la primera consulta, acerca de cómo se pueden guardar nuestras piedras, lo más aconsejable es agruparlas por colores, de ese modo podremos organizarlas relacionándolas con los chakras.

Veamos...

Primer chakra: las de color marrón oscuro, negro, ahumado. En termoterapia conviene siempre poner piedras negras en este chakra base por ser la energía de limpieza del cuerpo, tanto físico como energético.

Segundo chakra: las de color naranja y rojas, vinculadas con la fuerza, la vitalidad, las defensas, la alegría y la energía sexual.

Tercer chakra: en este vórtice, símbolo del sol por excelencia, colocamos todas las piedras de color amarillo y dorado, canalizadoras de la energía de prosperidad, protección áurica y regente de la digestión.

Cuarto chakra: aquí corresponden las piedras de color verde y rosa. Las primeras simbolizan la energía curativa y las segundas, la energía universal del amor.

Quinto chakra: las piedras azules, ya sean de tonalidad oscura o clara, son responsables de la energía de la comunicación, las emociones y también la piel.

Sexto chakra: las de color morado, índigo y violeta intenso. Aquí rige la energía del Tercer Ojo, que estimula los sentidos, más allá de los cinco más conocidos, despertando nuestra visión espiritual.

Séptimo chakra: los cuarzos transparentes, rutilos y aquellos que tienen inclusiones especiales, como los cuarzos con jardín (clo-ritas).

Y en relación a cómo limpiarlas, digamos que todas las piedras necesitan una buena limpieza cuando llegan por primera vez a nuestras manos, ya sean compradas, regaladas o heredadas. Esto es importante: **todas** las piedras

deben ser lavadas con agua y jabón neutro porque la grasa de las manos que las han tocado sólo se quita de esa manera.

Luego las secamos y las dejamos en sal **seca**, nunca agua con sal, debido a que, ya sean pulidas o en bruto, las piedras tienen un brillo especial y el agua con sal las deja mates.

Además, los antiguos chamanes nos enseñaron a limpiarlas con los elementos de la Madre Tierra, y el agua debe ser limpia y correr, como la proveniente de una cascada o de la lluvia.

Esperamos que, poco a poco, podamos responder todas vuestras consultas. Muchas gracias por interactuar... y seguir mandándonos vuestras dudas al correo electrónico carlaisanf42@gmail.com tm

www.facebook.com/aqua.aura

AQUA URA

IMPORTADORES
DIRECTOS
DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 601 374 876

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

UNA LIMPIEZA SALUDABLE

Consejos para cuidar el sistema linfático

Olga Lava Mares

Kinesióloga y Formadora
de Terapeutas



La finalidad del sistema linfático es limpiar el organismo, librándonos de virus y toxinas. Se trata de una estructura formada por vasos linfáticos, nódulos y órganos capaces de combatir infecciones. En ocasiones este sistema se debilita y por ello es importante saber cómo depurarlo y rejuvenecerlo.

Los vasos linfáticos se encargan de llevar la linfa que se origina a nivel de los tejidos hacia el sistema venoso y la reincorpora a la circulación sanguínea. Estos vasos se encuentran presentes en prácti-

camente todo el organismo.

La linfa es un líquido de color ligeramente amarillento formado en su mayor proporción (90%) por agua. Asimismo, está constituida por proteínas que desde el torrente circulatorio han pasado a los tejidos, grasas, restos de células muertas, de bacterias, de células malignas (en el caso de un cáncer) y de células presentes en la sangre como linfocitos. La linfa se depura y es filtrada por los nódulos linfáticos antes de retornar a la circulación general. En todo el organismo se forman de 1 a 2 litros de linfa.

Los ganglios o nódulos linfáti-

cos se sitúan a lo largo de todo el organismo, siendo especialmente abundantes en cuello, axilas e ingles. Poseen una forma variable (redondeada, alargada o con forma de habichuela) y un tamaño que oscila entre 0,5 y 1cm, pudiendo aumentar debido a procesos infecciosos o tumorales. Estos ganglios constituyen una parte fundamental del sistema linfático ya que poseen funciones importantes en la defensa del organismo (inmunidad).

Otros órganos linfáticos son la médula ósea, las amígdalas, la glándula timo y el bazo.

Algunos de los síntomas más frecuentes que pueden hacer pensar en un sistema linfático lento son incapacidad para luchar contra las infecciones y las enfermedades, o tener enfermedades recurrentes; fatiga persistente que no mejora con el sueño y descanso adecuados; persistente hinchazón de los ganglios linfáticos (tomar en cuenta que la persistencia de nódulos linfáticos inflamados puede indicar enfermedades graves como linfoma, leucemia o enfermedades autoinmunes, por lo que es recomendable visitar a un médico si tiene este síntoma); hinchazón del bazo; mala circulación sanguínea; picazón en el cuerpo que no está relacionada con una condición de la piel, o piel seca; sudoración excesiva; presión arterial alta; alergias y sinusitis persistentes.

Hay diferentes maneras para descongestionar el sistema linfático, entre ellas la más sencilla y eficiente es andar a paso ligero, preferiblemente por la montaña o espacios limpios, puesto que la actividad y contracción muscular favorece el bombeo del líquido linfático. Otra forma de depurar nuestro sistema linfático es beber mucha agua, al menos 2 litros por día. Algunos zumos naturales también nos pueden ayudar, como la granada, el limón, pepino, melón, uva, alfalfa, apio, zanahoria y remolacha. Cuidar la alimentación también es fundamental, evitando harinas y azúcar refinado, y por supuesto toda la comida rápida e industrial. Algunas plantas beneficiosas que puedes tomar en infusión son bardana, sauco, ortiga, diente de león, hisopo, aloe vera y zarzaparrilla.

Otra opción es utilizar la Kinesiología para depurar el sistema linfático con técnicas específicas

diseñadas para ello, y averiguar mediante el test qué alimentos refuerzan y cuáles hay que eliminar de la dieta, qué plantas o suplementos serán más adecuados para cada persona, ya que cada cuerpo tiene unas características, una forma de metabolizar y por supuesto una historia que contar detrás de los síntomas. *tm*

Si estás pensando en estudiar Kinesiología, a partir de enero de 2016 tienes la oportunidad de asistir a varios cursos que se realizan en Valencia impartidos por Olga Lava. Están dirigidos a personal sanitario y terapeutas que quieran incorporar el uso del test muscular cualitativo en su trabajo, como también a todas aquellas personas interesadas en formarse como terapeutas sin tener ninguna formación previa.

BioKinesiología para el alma. Se combinan técnicas de Kinesiología, Biomagnetismo, Metafísica y Cuántica, para resolver conflictos de esta vida y de otras pasadas, o de nuestros ancestros que han generado en nosotros hábitos y patrones que se repiten constantemente y que nos impiden avanzar desplegando todo nuestro potencial evolutivo.

Kinesiología de 5 elementos, basado en la Medicina Tradicional China. Se aprende a trabajar con 14 músculos asociados con los meridianos de acupuntura que a su vez están relacionados con órganos, vísceras, canales de energía y emociones. Esta técnica nos permite mejorar la postura, aliviar dolores, liberar el estrés emocional, detectar intolerancias y alergias alimentarias, equilibrar el campo electromagnético y mucho más. En definitiva, recuperar la salud y el bienestar.

Más información en www.olgalava.com

Bio KINESIOLOGIA
para el alma

Módulo I: KINESIOLOGIA
25, 26 y 27 enero

Módulo II: BIOMAGNETISMO
15, 16 y 17 febrero

PRÓXIMOS CURSOS 2016

Kinesiología
de 5 elementos

de febrero a junio
un fin de semana al mes

679 320 928 - www.olgalava.com

ESPASMOS DOLOROSOS

Neuralgia del trigémino. Segunda parte

Mar Tarazona
Colegiado N° 1794



algunos pacientes experimentaron menos dolor cuando eliminaron los alimentos salados, grasas saturadas, dulces y café o soda de su dieta. Los zumos de zanahoria y apio son buenos para nutrir los nervios y como alcalinizantes. Hay que ver el Ph, porque muchos dolores están provocados por un Ph ácido.

Las vitaminas pueden fortalecer tus glándulas suprarrenales, desapareciendo así el dolor neurálgico. Está indicado tomar un complejo multivitamínico B, especialmente B1, B6, B12.

La B12 es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso, antineurálgica. También son importantes las vitaminas A, C y D. Pueden utilizarse suplementos en las cantidades indicadas (por Kg de peso), repartidos con las comidas a lo largo del día: manganeso 33mg, magnesio 7mg, lecitina 15mg.

Los oligoelementos, magnesio y azufre, hay que utilizarlos como bases en todos los casos de neuralgia. Dependiendo del tipo de neuralgias, se añaden otros oligoelementos:

- Neuralgias agudas: manganeso.
- Neuralgias crónicas: mangane-

so-cobre.

- Neuralgias arteriales: cobalto.
- Neuralgias venosas: manganeso-cobalto.

Como calmante: Cu-Au-Ag en todos los casos.

Se pueden tomar biosales de Schussler para ayudar en la neuralgia.

Ferrum phosphoricum en la primera fase de toda inflamación.

Magnesia phosphorica, más efectiva cuando se toma con agua caliente. Es el remedio de los espasmos y las neuralgias agudas.

En uso externo hay pomadas de Kalium phosphoricum para aplicar sobre la superficie del trayecto del

nervio trigémino.

Hidroterapia, siempre que se pueda aplicar compresas sobre la zona de afectación del nervio.

Si se tiene neuritis, aplicar frío. Si se tiene neuralgia, usar calor.

Si no se sabe lo que se tiene, empezar por calor y si no va bien aplicar frío.

La fitoterapia también nos puede ayudar, como analgésicos podemos utilizar sauce, harpagofito, ulmaria y lúpulo.

El extracto de avena común (Avena sativa) puede tomarse como un extracto líquido (una cucharada con agua) cada 3 horas.

Aromaterapia: se puede aplicar una mezcla de dos gotas de aceite esencial de clavo, una de albahaca y otra de eucalipto en toda la zona del trayecto del nervio.

Técnicas posturales: la técnica de Alexander, el Yoga y el Chi

Kung pueden ser útiles en la regeneración de áreas desnervadas.

A parte de todo lo anteriormente expuesto podemos ayudarnos de otras terapias de la medicina integrativa como la homeopatía, acupuntura, terapia neural, osteopatía... para solucionar más rápida y eficazmente una neuralgia.

Homeopatía: la mayoría de los pacientes que buscan la alternativa del tratamiento homeopático es debido a que no han conseguido un buen resultado con la medicina convencional. Las ventajas del tratamiento homeopático en la neuralgia del trigémino son que en los casos resistentes es muy eficiente, se pueden tomar junto con los otros medicamentos prescritos por el neurólogo y ayudan a ir reduciendo las dosis de dichos medicamentos.

Los medicamentos homeopáti-

cos son seguros y no tóxicos.

El enfoque homeopático con relación a la salud y a la enfermedad es más holístico y no se basa solamente en los síntomas locales de la enfermedad. Se hace un análisis profundo del paciente, se le pregunta sobre todo lo relacionado con el dolor, se da gran importancia a las características individuales del paciente como hábitos, alimentación, sueño, enfermedades pasadas y, cómo no, a su mente y emociones.

Se hace una evaluación final y se encuentran medicamentos que tratarán de una manera individualizada al paciente, curándolo en un nivel profundo y mejorando su neuralgia, reduciendo la intensidad y la frecuencia de los episodios de dolor. *tm*

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL



**ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA
INTEGRAL BIOLÓGICA**



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



Somos un grupo de profesionales cuyo objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

**Consulta
PROMOCIONES**



ANATOMÍA, PERCEPCIÓN Y CAMBIO CONSTANTE

“Si cambias la manera de moverte, cambias la manera de pensar”.
Moshe Feldenkrais

Yuquerí Palmioli

Educadora somática,
 Kinesióloga y Fisioterapeuta



en 1999 y tras estudiar tres años Medicina, comencé mis estudios en Kinesiología y Fisiatría -que en España correspondería a la carrera de Fisioterapia- en Rosario, Argentina. Mi objetivo era analizar y comprender el movimiento del cuerpo humano. Como es sabido, los alumnos recibíamos sentados en el aula información que, paradójicamente, ingresaba principalmente a través de la mente y no del cuerpo. Los contenidos de la carrera eran transmitidos por imágenes que se proyectaban en una pizarra, también mediante libros e internet. Estudiábamos el movimiento (o “kinesis”) de un cuerpo ajeno, que no nos pertenecía, un cuerpo de otro. Resultaba bastante contradictorio analizar el movimiento sin siquiera movernos de la silla.

Luego de unos años participé de

un taller de Eutonía en un congreso estudiantil que organizaba mi universidad. Cuando entré al salón, observé con entusiasmo que no había bancos, sólo unas pocas colchonetas en el suelo. Aquella sala, que en mi época de estudio estaba llena de bancos, de repente se había liberado. Mi primer pensamiento fue: “Aquí vamos a poder movernos finalmente”. El coordinador nos invitó a acostarnos en una colchoneta y a cerrar los ojos. Recuerdo frases como “dejen de hacer y observen qué cambia... si es que algo cambia” o “¿qué es lo que perciben cuando dejan de hacer?”. “Dejar de hacer”, algo que nunca se me hubiese ocurrido pensar porque estaba más acostumbrada a hacer muchas cosas, en breve tiempo, dejándome llevar por la vorágine de las grandes ciudades.

A partir de entonces he dedicado mi tiempo a investigar el movimiento y a

formarme con maestros, y discípulos de maestros, que han creado métodos de estudio e investigación del movimiento humano, algunos muy poco conocidos actualmente. Entre ellos, Feldenkrais, Body Mind Centering, Laban, Eutonía, Esferokinesis, Fundamentos del Movimiento Humano, y otros más populares como Yoga, Pilates y Neurociencias. Todos me han enseñado, de diferentes formas, que la anatomía es única en cada ser; que lo importante es lo que percibimos pero nada es estático y el cambio es constante.

Estos métodos brindan herramientas de autoconocimiento y aprendizaje somático. Aprender a través de nuestro soma significa que aprendemos a través de lo que percibimos al movernos o al estar quietos. Aprendemos cómo nos movemos, cuánta energía usamos al hacerlo, qué sucede cuando dejamos de movernos y

cómo podemos movernos sin tensiones innecesarias. Entender todo esto es la base de cualquier actividad, sea deportiva, artística o de la vida cotidiana.

Todos podemos, si lo deseamos, conocer nuestra anatomía desde la propia vivencia, más allá de los libros. Todos podemos, si lo deseamos, modificar un hábito de movimiento o postural que nos cause malestar, pero antes debemos conocer nuestros patrones más frecuentes. Para modificar un hábito necesitamos uno nuevo y mejor que lo reemplace, y para eso necesitamos descubrir otra posibilidad de hacer lo que siempre hacemos, pero de un modo diferente. Aprendemos con las diferencias. Si notamos un cambio, podemos elegir reforzar esa vivencia hasta que nuestro sistema la convierta en propia y natural o abandonar la práctica. En ese caso, quedará latente, en "la sombra", y nuestro sistema nervioso decidirá utilizarla o no en alguna ocasión.

Lamentablemente para muchos y afortunadamente para otros, nuestro cerebro aprende en quietud, descansando; aprende en pequeñas dosis, de a poco, y durante las pausas. Aprendemos cuando estamos dormidos o realmente relajados, en esos momentos del descanso en donde suelen aparecer las mejores ideas o ciertos problemas se resuelven y encuentran su cauce. Exactamente como aprendíamos de niños, explorando con curiosidad, conectando todos los sentidos y finalmente descansando. Un maestro durante las jornadas de formación nos decía: "No se preocupen, no van a aprender ahora sino cuando vayan a dormir esta noche".

En consultas y talleres mi trabajo es facilitar que cada persona pueda conocer más acerca de su anatomía ya que es un saber que nos pertenece a todos por igual, no sólo a los profesionales de la salud. Se acercan personas que desean mejorar su forma de estar y moverse, o que simplemente tienen curiosidad. Consultan per-

sonas que tienen malestares físicos, problemas posturales, neurológicos, con lesiones o diagnósticos como fibromialgia, artrosis, artritis, osteoporosis, hernias de disco, escoliosis, bruxismo, entre otros. También desarrollo sesiones para deportistas que desean mejorar su rendimiento físico, para niños con o sin problemas específicos y artistas que desean conocer acerca de estos métodos.

El autoconocimiento es un camino personal y cada uno de nosotros aprende de diferentes formas y en distintos tiempos, y afortunadamente el arte de aprender no es una "carrera". tm

Dentro del ciclo "Talleres Zen", en la Masía San Agustín, Yuquerí Palmioli, junto a Lola y Miriam Lieber, ofrecerá "Movimiento consciente. Descubre tu cuerpo para aliviar malestares", el 16 de enero, de 10 a 17.30. Info: 635 856 228 (Miriam), masiasanagustin@gmail.com

Talleres

Zen

masía san agustín

16 de Enero, de 10 a 17.30 hs

De 10 a 14 hs.

Movimiento consciente.

Descubre tu cuerpo para aliviar malestares.

Facilitadora: Yuquerí

De 14 a 16 hs.

Alimentación biosaludable.

Comida y taller.

Facilitadora: Lola

De 16 a 17.30 hs.

Mindfulness.

Meditación

Vipassana.

Facilitadora: Miriam

APORTACIÓN:

jornada completa, 45 euros

1 taller a elegir + comida, 35 euros

Sólo comida, 20 euros



INFORMES e INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:

Miriam, 635 856 228

masiasanagustin@gmail.com

"Deja de pedalear bicicletas sin cadena"



REFLEXOLOGÍA PODAL

Comienzo 16 y 17 de Enero

Inmaculada Morelló y Manuel Salvador



AURICULOTERAPIA CHINA

16 y 17 de Enero

Julio Ortiz



AURICULOMEDICINA (Noggier)

13 y 14 de Febrero

Salvador Sabater



TUINA

Comienzo 6 de Febrero

Dr. Huang, Vicente y Paqui



PUNTOS GATILLO Y PUNCIÓN SECA

13 y 14 de Febrero (intensivo profesionales)

Dr. Portillo, Vicente y Paqui

SINTAGMA ENERO/MARZO 2016



BALNEOTERAPIA Y SPA

20 y 21 de Febrero

Santiago González y Alfredo Setien



FITOTERAPIA

27 y 28 de Febrero

M^o José Valcárcel y José Esparza



DRENAJE LINFÁTICO + TÉCNICAS POSTMASTECTOMÍA + KOBIDO

Comienzo 6 y 7 de Febrero

Inmaculada Morelló y Jose Manuel Salvador

ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN ACUPUNTURA

BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN



TITULO UNIVERSITARIO PROPIO DE LA



Universidad
Europea
del Atlántico



SINTAGMA
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. 46008 Valencia. Tel. 96 385 94 44 / 601 144 044
correo@escuelasintagma.com — www.escuelasintagma.com

SOMOS GEOMET

"La geometría sagrada es un lenguaje muy puro, no podemos filtrarlo, llega directo al subconsciente", afirma Janosh, un holandés que utiliza el arte digital como recurso de sanación, inspiración y empoderamiento. Este mes presenta tres eventos en Barcelona englobados bajo el título "¡Celebra el 2016 cumpliendo tus sueños!"

Las civilizaciones antiguas observaron las interminables repeticiones de las mismas relaciones numéricas y asignaron un valor divino a esta geometría. Los egipcios, los nativos americanos, los mayas y los celtas construyeron sus monumentos según la Geometría Sagrada. No es de extrañar que hasta el día de hoy su belleza divina nos sorprenda.

Las frecuencias que están integradas en el arte geométrico de Janosh resuenan con nuestro subconsciente. Son las llaves que abren la puerta a nuestro potencial creativo. Este conocimiento innato es una parte universal del cerebro humano, porque la geometría tiene raíces profundas en nuestro cuerpo y memoria celular.

Nuestra forma de comunicarnos a través de la palabra nunca es pura porque todos tenemos nuestros antecedentes, miedos, inseguridades y transmitimos esa energía a nuestras palabras.

"La geometría sagrada es un lenguaje muy puro –nos dice Janosh–. No podemos filtrarlo; llega directamente a nuestro subconsciente". Es por tanto un lenguaje muy antiguo y es el lenguaje que Janosh utiliza en su arte.

Aprovechando que este mes visita nuestro país para ofrecer sus talleres al público, hemos querido entrevis-tarle y así poder profundizar en el trabajo que viene

haciendo en sus espectáculos que permiten alcanzar un estado meditativo al que normalmente, aseguran, se tardaría mucho más en llegar con métodos tradicionales.

-Hubo un proceso de inflexión en su carrera profesional, alrededor del año 2003, y tras una meditación visualizó unas formas tridimensionales con mucho color que decidió volcar al ordenador. Las compartió en internet y al recibir en poco tiempo las primeras reacciones de las personas que las veían, comprendió que en realidad había recibido unas "llaves" o códigos basados en la geometría sagrada que establecen relación con nuestro subconsciente para "abrir" potenciales creativos. ¿Qué es la geometría sagrada y cómo funciona en el caso concreto de sus códigos que también llama hologramas?

-Una conocida cita de Platón dice: "La geometría puede guiar al alma a la verdad". Desde el pensamiento humano quizás la palabra "verdad" nos puede sonar un poco fuerte, pero todo lo que necesitas saber sobre ti mismo ya está dentro de ti. El subconsciente reconoce la geometría como un lenguaje, porque nuestro ADN y estructura celular están formados por los mismos valores geométricos. O en otras palabras: ¡tú eres geometría!

TRÍA

**Silvia Velando
Miriam Martínez**

Con un conocimiento muy básico al respecto de lo que es la geometría, podemos ser capaces de trabajar conscientemente en la co-creación de nuestra evolución. Si mantenemos las creencias sobre la separación, entonces seguiremos atrapados en la energía de la competitividad en la que nos tenemos que proteger a través del conocimiento y del comportamiento. De este modo tan solo estás programado para sobrevivir y te olvidas de quién eres. La geometría sagrada te ayuda a redescubrir esta parte olvidada, porque va mucho más allá de los filtros de nuestro pensamiento. Nos lleva a la matriz/ anteproyecto de nuestra alma.

Lo que ocurre con los hologramas es que están basados en geometría sagrada pero no son matemáticamente perfectos, lo que provoca que nuestro subconsciente se ponga en movimiento al intentar recrearlos y hacerlos perfectos o armónicos respecto a su estado natural. Y ante eso nuestro consciente no puede hacer nada, así que no podemos escapar ni dejarnos sabotear por el ego que hace todo lo posible por no cambiar. Ahí está la magia. Son códigos que tan solo tu subconsciente puede descifrar y esta comunicación despierta y activa poderes dormidos que ya yacen dentro de ti, a la vez que se deshace de todo aquello que no es natural, sino aprendido y que no resuena con tu verdadero "yo". Los



"La geometría puede guiar al alma a la verdad", la cita de Platón que hace suya Janosh.

Quién es

Artista y formador holandés que inició su carrera como diseñador gráfico. Después de varios años de éxito en el mundo de la publicidad, vivió una serie de experiencias que le hicieron dedicarse plenamente al arte digital. Fundó Energy Lab para preparar presentaciones multimedia y mostrar por todo el mundo sus activaciones: experiencias multimedia basadas en una combinación de hologramas de geometría sagrada acompañada de frecuencias y tonos musicales.

Del 8 al 10 de enero presenta Quick Start, Echo System y Las llaves de la Abundancia, tres seminarios-talleres, en Barcelona. Más información en www.janosh.com/es/celebra-el-2016-cumplidosuenos. También en www.janosh.es

resultados que se obtienen al ponerte en contacto con estos hologramas es algo muy difícil de explicar, ya que se tienen que sentir y vivir para poder hablar de ello. Pero puedo decir que son herramientas de sanación, inspiración, empoderamiento...

-Usted en un primer momento no conocía la coincidencia entre las imágenes de los hologramas que llegaban a su mente y los crop circles que aparecen cada año en los círculos de cosechas de todo el mundo...

-¡No! No tenía ni idea de qué eran. Fue una gran confirmación para creer todavía más en que aquellas imágenes que me llegaban no eran tonterías. De hecho lo que me acostumbra a pasar es que primero canalizo un holograma y más tarde aparece en las cosechas.

-¿Cómo es el proceso de creación de todo código?

-A veces la gente me pregunta cómo hago los hologramas y qué hay exactamente detrás de ellos. Si honestamente les digo que los diseño yo mismo capa por capa, la mayoría se sorprenden. "¿Utilizas una regla o algo así?", "¿el ordenador te hace todos los cálculos?". En ambos casos la respuesta es no. Diseño todo yo mismo, cada punto, cada detalle. Cuando empiezo a "ver" un nuevo holograma, me siento ascendiendo hacia una energía determinada y entonces todo sucede automáticamente. A menudo no sé cuánto tiempo he estado ocupado trabajando en él. A veces es media hora, a veces un día entero. Y lo más divertido es que siempre puedo sentir cuando está acabado. No me cabe la menor duda. Retocar hasta que "parece" bonito no es parte del proceso. Es pura sintonización y cuando está listo, hecho está.

No sigue ningunas reglas y ¡muchas veces llega en el "peor" momento! (risas). Con esto me refiero a que es muy impredecible y que normalmente cuando más ajetreteado estoy y se acerca la fecha de un evento para el que todavía tengo que terminar alguna presentación, entonces tengo que pararlo todo porque el proceso creativo se pone en marcha y la energía que siento es tan fuerte que nada puede pararme ni impedirme posponerlo. Normalmente me siento extraño unos días antes y de repente siento como si una energía entrase en mí y me encuentro sentado frente al ordenador con el ratón haciendo "clicks" a toda velocidad y dibujando líneas sin aparente sentido. Del mismo modo ocurre cuando el código está terminado, de golpe siento que debo parar. No existe la perfección.

-¿Se podría decir que estos códigos activan nuestro ordenador biológico?

-Es una buena manera de enfocarlo. Al principio hablaba mucho de biogeometría, porque realmente al ponerte en contacto con estos hologramas lo que ocurre es que reprogramamos nuestro "ordenador biológico". Sería como formatear el disco duro de todos aquellos programas que ya no nos sirven y que no son afines a nuestra naturaleza, y hasta eliminar algunos virus que nos impiden evolucionar, para así

poder ejecutar todo ese potencial que está escondido en otras carpetas del ordenador y que tan solo necesita ser activado.

-¿Por qué es importante la fusión de la música con las formas en las activaciones?

-La música que utilizamos en las activaciones también es una canalización específica para cada frecuencia. Además también contiene códigos basados en geometría sagrada y otras frecuencias imperceptibles al oído humano pero de gran efecto a nivel inconsciente.

Como frecuencias basadas en la frecuencia del chakra corazón y frecuencias tetra.

-Ha llevado usted su espectáculo a la sede de la ONU, ¿con qué propósito?

-Fui el invitado especial en el marco de unas jornadas de concienciación para los trabajadores de las Naciones Unidas. Realicé una presentación multimedia con activaciones, a mi estilo. Si fuéramos capaces de cambiar nuestras ideas, seríamos capaces de cambiar la marcha del planeta; y elevando nuestra vibración, podemos cambiar esas ideas.

-¿Una misma activación puede trabajar diferentes aspectos?

-A cada activación le corresponde una frecuencia, por lo que trabaja un aspecto en concreto. Sin embargo, se pueden hacer varias activaciones seguidas y unas potencian el trabajo de otras cuando así se hacen. Pero aunque una activación tenga una frecuencia o su función se la de potenciar o liberar un aspecto en concreto, siempre actúa a muchos más niveles que son tan sutiles y profundos que a cada persona le aportarán un efecto distinto en cada momento. Estoy muy feliz con la app que hemos desarrollado porque da la libertad a que cada uno haga intuitivamente las activaciones que estime oportunas, a pesar de estar clasificadas en temáticas y utilidades/beneficios.

-¿Es superior la rapidez con la que llegamos al equilibrio con una activación que con una meditación tradicional?

-Efectivamente se ha comprobado científicamente que los efectos de unos 10 minutos de una activación equivalen a unas 3 horas de meditación, en lo que se refiere al estado de equilibrio y bienestar que te genera. Sin embargo, una activación no solo aporta armonía o empoderamiento, actúa a nivel subconsciente, sobre nuestro ADN, despertando conocimientos y dones "dormidos" y eliminando creencias limitantes que también quedaron programadas físicamente en nuestras células.

-¿Cómo la geometría sagrada de los hologramas

puede inspirarnos a crear nuestra propia vida?

-Devolviéndonos nuestro estado natural de ser. Vinimos a la tierra siendo seres inocentes, vibrando en el amor incondicional, creativos y seguros de nosotros mismos. Sin embargo, desde bien pequeños empezamos a empaparnos de nuestro entorno y ahí es cuando se generan nuestros primeros "programas" de miedos, inseguridades, etc. La geometría sagrada, tal y como dijo Platón, es el lenguaje del alma. Trabajando con los hologramas nos comunicamos con nuestra alma, recordando ese don único y especial con el que vinimos aquí para poder realizar nuestra misión. Nos reconecta con nuestra matriz del alma o anteproyecto de vida. Porque, efectivamente, todos tenemos un plan. Debemos recordarlo para poder vivir en armonía, bienestar y felicidad.

Trabajar no debería ser un esfuerzo si realmente haces lo que te gusta, sin límites, sin miedos... porque lo mereces, es tu derecho de nacimiento. Los hologramas, junto al resto de las presentaciones y rituales, nos liberan de todo aquello que nos obstaculiza a creer en nosotros mismos, a redescubrir nuestros sueños y a materializarlos.

-¿Por qué una activación puede ser el inicio de una gran proceso interno?

-Es como la chispa que enciende la llama. A veces bromeo diciendo que "creo caos" en la vida de las personas, pero así es. Eso sí, un caos que siempre acaba teniendo sus consecuencias positivas. Lo que ocurre es que nada vuelve a ser como antes cuando sientes tu poder y no tienes miedo a expresar lo que sientes ni hacer lo que realmente quieres. Evidentemente al principio puede ser confrontador porque tú cambias, pero tu entorno sigue siendo el mismo. Lo más maravilloso es que todo el mundo comparte que cada vez que te atreves más a mostrar tu vulnerabilidad y a ser auténtico, más te aceptan los demás. Pero tan solo es posible autorrespetándote, poniéndote en primer lugar y amándote. Y esto nada tiene que ver con el egoísmo...

-Ha creado una plataforma para formar a nivel europeo a diferentes terapeutas en el lenguaje de la geometría sagrada. ¿Cuáles son las particularidades de esta formación para terapeutas?

-Es un método basado en mis códigos que se emplea a nivel individual pero que no tiene límites. Hay terapeutas que ya lo están usando con animales, grupos, como complemento en sesiones de coaching u otro tipo de terapias energéticas y/o psicológicas... Las cartas con los hologramas tienen un código plateado que permite que conectes automáticamente con la frecuencia de la otra persona, lo que facilita tanto

la apertura de la persona (porque se siente cómoda y familiar) como la recepción de la información. Hasta canalizadores se asombran de la facilidad y rapidez con la que reciben información y sienten a la otra persona. El contacto visual es otra de las herramientas que usamos, como si fuese un reiki pero sin filtros, ya que el código plateado también nos bloquea nuestros propios procesos, por lo que la recepción y transmisión de información es pura.

Otro de los puntos fuertes son las esencias codificadas también con los hologramas, por el efecto que tiene el olfato en nuestra memoria y ADN. Pero también ofrecemos otra formación para personas que quieran trabajar en sí mismas, como herramienta de autosanación, crecimiento personal y empoderamiento.

-¿Cuáles pueden ser las experiencias que pueden vivir las personas que asistan a los eventos Quick Start, Echo System y Las llaves de la Abundancia, en Barcelona?

-Son tres seminarios-talleres distintos, pero en todos trabajamos con activaciones y presentaciones, con el objetivo de acercarte a tu corazón, a tu verdad, y "darte un empujoncito" para que tus propósitos no se queden en sueños.

Quick Start es un seminario abierto a todos los públicos en el que realizaremos 5 activaciones y rituales que te llevarán a un estado en el que podrás conectar con tus verdaderos deseos y poner acción en ellos para materializarlos. Echo System es un taller basado en una metodología muy revolucionaria en la que hemos estado trabajando los últimos años. ¡Es realmente asombroso como los participantes están convirtiéndose en los masters creadores de su vida! Eso sí, es un día de taller presencial pero luego implica una dedicación de 99 días de trabajo personal en el que se realiza una serie de ejercicios, rituales, meditaciones y activaciones diarias para programarse a uno mismo. En lugar de gastar tiempo con complicados procesos de observación de los problemas, de análisis sin fin e indagaciones en el pasado (lo que a menudo resulta doloroso, traumático e improductivo) el Echo System va directo a la fuente. Doy mi palabra de que la magia existe. Es mucho más que un taller, es un nivel de creación sin precedentes.

Y Las Llaves de la Abundancia es un taller bastante confrontador en el que uno se cuestiona valores. También a través de potentes presentaciones multimedia, ejercicios y activaciones, conectamos con lo que realmente la abundancia significa para uno mismo y poder así atraerla a nuestra vida, en cualquiera de sus aspectos. **tm**

EL AÑO DEL MONO DE FUEGO

Ludovica Squirru Darri presenta su "Horóscopo Chino 2016", de Urano

Aurelio Álvarez Cortez



el año que comienza se las trae, no hay duda. El "Horóscopo Chino 2016" editado por Urano y cuya autoría pertenece a Ludovica Squirru Darri parece confirmarlo, al menos eso es lo que se desprende de la rápida lectura que hacemos para poder extraer datos para conversar con ella. Esta argentina a punto de cumplir los 60 luce en la portada con un mono en sus brazos, y es que el 8 de febrero, el mes próximo, empieza el año del Mono de Fuego. "Me estoy preparando para el cambio de década y para estar en alineación y balanceo cósmico y telúrico en un mundo que se encuentra en momento muy dificultoso", dice para abrir el diálogo.

Este signo, afirma, "trae situacio-

nes inesperadas, imprevisibles, cambios de último momento, es bélico, también muy improvisador, líder, tiene carisma. Al mismo tiempo puede no respetar a quien tiene al lado, desenmascararlo". Sin embargo, significa "la lucha por un nuevo mundo, por ideales". Buda, perteneciente a este signo, "vino para despertar conciencia".

El tema se repite una y otra vez: "Venimos del año del dragón con un cambio muy fuerte en lo sistémico a nivel mundial. Las famosas profecías son convergentes; las mayas, las chinas, las celtas se cumplen, es un fin de ciclo", expresa, para hacer hincapié en que "el tanatos está más presente que el eros, la destrucción más que la construcción". Por ello lamenta que "el mundo debe purificarse lamentablemente a través de

la guerra, la peste, la hambruna, las sequías e inundaciones, que no son castigo de los dioses, sino consecuencia de los actos de los hombres, quienes heredamos este planeta y del que somos responsables". En esa línea, considera que "no basta una cumbre medioambiental en París", sino "poner en práctica un nuevo paradigma".

"Es un bumerán por lo que hemos generado como humanidad", prosigue diciendo al referirse a la aparición de nuevas enfermedades o el resurgimiento de viejas, hasta ahora bajo control. Del mismo modo reseña lo anticipado en su libro respecto de los últimos acontecimientos que sacuden a Europa, en particular, a raíz de atentados terroristas y hechos vinculados con el fundamentalismo religioso. "Todo se ha polarizado,

tanto, tanto... que si no hay inclusión no se puede sostener el desafío inmigratorio", y agrega: "Esto no lo paramos en un día, en un año, se trata de una cuestión generacional, muy profunda. Los excluidos del mundo que no tienen amor ni futuro son responsabilidad del resto de seres humanos que vivimos en el planeta". De las repercusiones sociales nadie sale indemne, "¿por qué pensamos que somos intocables?", se pregunta, para plantear: "El mundo está literalmente en un momento en el cual, si no nos complementamos, como decía John Lennon, a todos nos quedará una deuda pendiente".

En un párrafo destacado de su "Horóscopo Chino...", Ludovica sugiere "no escapar al karma, sino mirarlo de frente, pagarlo y seguir", para sostener la cuestión previamente tratada. Al respecto comenta que el príncipe Sidartha "llegó a ser buda porque se dio cuenta de que debía salir a ver qué pasaba fuera, cuando descubrió que en el palacio donde vivía todos le mentían sobre lo que era la verdadera vida, la vejez, la muerte, la enfermedad. Renunció a todo y se marchó, prometiendo volver. Comprendió el sentido de la vida, la misión que tenía, hasta que se iluminó, y regresó. En la vida estamos postergando por comodidad cosas que son para nosotros, no nos movemos del lugar donde estamos seguros. Hay que rebelarse con el deseo de salir de la jaula y disfrutar de los frutos sagrados de la vida".

Al lanzar una sugerencia para tenerla muy en cuenta este año, sintetizó: "Debemos escucharnos", para explicar seguidamente: "No paramos ni cinco minutos al día para ver qué nos pasa interiormente. Minutos antes de salir de la cama, respira, toma conciencia. Me gusta el yoga, que transforma la energía. Y en el momento previo a dormir, repasar qué hicimos, si fuimos o no solida-

rios o nos traicionamos, escapando de nosotros mismos". Y todo esto porque "la cita de este año es con uno mismo y a quien quiera evadirse el mono le cobrará peaje, el mono nos enfrenta con nosotros mismos".

Ludovica por último invita a "reformular la vida antes de que llegue el año nuevo chino, para tener más paz y armonía, y volver a celebrar

la vida; empezar con los pequeños rituales sea cual sea la creencia religiosa que tengas. Compartir lo que traemos desde tantas historias de nuestro árbol genealógico, filosófico y de credos. El mundo tiene infinitos matices... ¡Vamos a divertirnos!, el mono es alegre, compinche, tiene magia, dejémosnos enamorar de nuevo por la vida". tm



tantien
Escuela de Taichi y Chikung

Dirigido por
Félix Castellanos
desde 1994

Siente el fluir en el gesto y expande tu mente

**taichi, chikung, yoga, meditación,
conciencia corporal, alquiler de salas**

C/Benlopa, 1 - 46022 - Valencia
escuelatantien.com / info@escuelatantien.com



Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias

Castaños y brezos

Pídela en tu herboristería más cercana
o llama al 600 269 851 sarimafe@hotmail.com

DEJA DE BESAR RANAS

¿Deseas evitar alucinaciones y encontrar con quien compartir tu vida?



Ana Pérez

Terapeuta Gestalt y Especialista
en Coaching de Relaciones
(Singles y Parejas)

hemos escuchado muchas veces que hay que besar antes muchas ranas hasta que, finalmente, una se convertirá en el amor verdadero. La culpa de esta idea, bastante asquerosa y que la mayoría considera cierta, está en el cuento de hadas "El Príncipe Rana", de los hermanos Grimm.

Este cuento va de una princesa que tiene una preciosa pelota de oro, un día está jugando al lado de una charca y la pelota se hunde. Aparece entonces una rana y le dice que recuperará su pelota, a cambio de que la princesa se lleve a la rana a su castillo y le permita comer con ella, sentarse a su mesa y dormir en su cama. La princesa acepta, pero cuando recupera la pelota se olvida de su promesa. La rana, persistente, acude al castillo de la princesa para

exigir que se cumpla lo prometido. Le cuenta la historia al rey y éste obliga a la princesa a cumplir su palabra. Al final de la historia la princesa cena con la rana y no tiene más remedio que invitarla a su habitación...

En la versión escrita por los hermanos Grimm la princesa se rebela frente la idea de dormir con la rana, la estampa contra la pared y con el golpe se convierte en un guapo príncipe. En la historia narrada de forma oral, la princesa sí besa al príncipe, aunque los hermanos Grimm la censuraron para crear una historia más aceptable en el XIX, escogiendo la violencia en vez del erotismo.

Hay una explicación científica para que una rana se convierta en príncipe y es que en la piel de algunos anfibios existe una sustancia llamada bufotenina "capaz de causar alucinaciones, ilusiones de vuelo, visiones de colores, luces y formas si el animal

es besado o chupado". Los efectos de besar una rana pueden ser, por tanto, iguales a los de tomar LSD. Dado que no es lo mismo ligar y divertirse que encontrar pareja estable, si lo que realmente deseas es evitar alucinaciones y encontrar la persona adecuada para compartir tu vida, hay ciertas actitudes y comportamientos que deberías evitar.

Por ejemplo, confundir sexo con amor. Y es que tendemos a sobrevalorar la "química", la atracción sexual. Además, los mitos románticos nos han hecho creer que el enamoramiento es algo que no podemos controlar. Es mejor ir despacio y comprobar si persona posee las cualidades que estás buscando, y si sois compatibles en valores, forma de vida, estilo afectivo y sexualidad. El amor verdadero no surge de la nada, como todo lo bueno, se construye poco a poco.

Un segundo error es querer ir muy

deprisa y mostrar demasiado interés, lo que tiene muchas desventajas y ninguna ventaja porque asusta a la potencial pareja. A muchos no les gusta que los agobien a base de llamadas telefónicas y mensajes de todo tipo. Además este interés excesivo te revela como una persona necesitada y poco interesante.

Un tercer desliz es intentar agradar a toda costa. Hay personas que se esfuerzan tanto en gustar que renuncian a sus propios deseos y necesidades para satisfacer al otro. Esto es un fracaso garantizado porque las relaciones sólo funcionan cuando la compatibilidad es real y nunca fingida.

Tampoco conviene estar a la defensiva: hay personas que se sienten abandonadas o heridas en anteriores relaciones y suelen adoptar, de forma inconsciente, una actitud de negatividad que hace que las potenciales parejas se alejen. Si tienes temor a la intimidad, acude un profesional para que te ayude.

Otra equivocación es rechazar pre-

citadamente sólo por el aspecto físico. Aunque a veces la "química" entre dos personas es instantánea, en muchas ocasiones no, y puede tardar algún tiempo en aparecer. Si alguien tiene potencial puede valer la pena conocerle mejor. Muchas parejas se han formado a partir de una amistad que se convirtió en amor.

Por último, no intentes cambiar a la potencial pareja ni te empeñes con quien no te conviene. Si la persona, a pesar de tener la mayoría de cualidades que buscas, tiene algún defecto que consideras inaceptable, y él o ella no está dispuesta a cambiar, es mejor terminar la relación. No vale la pena alargar el sufrimiento ni negarte la posibilidad de encontrar a alguien más apropiado y con quien sí podrías ser feliz. Tampoco pierdas el tiempo con alguien que te gusta pero que solamente te quiere para pasar el rato.

Todos tenemos el mismo anhelo del alma: ser amados. El amor es nuestro mayor alimento; cuando nacemos, si no recibiéramos amor, no podríamos

sobrevivir. Pero a veces buscamos el amor en lugares o desde paradigmas equivocados. Las relaciones de pareja son la fuente de nuestras mayores dichas y también de nuestros mayores sufrimientos. Por lo tanto, es urgente y prioritario que nos ocupemos de entenderlas, atenderlas y mejorarlas. Para ello necesitaremos sanar y mejorar aspectos nuestros personales y adquirir nuevas habilidades. Nada merece tanto la pena y nuestra inversión como este aspecto de nuestra vida, ya que de él depende nuestra felicidad, nuestra salud e, incluso, nuestra abundancia.

El amor de pareja sí está a tu alcance ¿O vas a seguir besando ranas? tm

El sábado 6 de febrero del 2016 Ana Pérez facilitará el taller de medio día "Cambia tu software del amor". Un encuentro teórico y experiencial enfocado en cambiar las creencias que te impiden tener una relación de pareja de éxito. Más información en www.epopteia.es 615 856 360, info@epopteia.es



Epopiteia

Información y reservas
info@epopteia.es
www.epopteia.es
Tel. 651 488 530

CAMBIA TU SOFTWARE DEL AMOR

**Descárgate los programas clave para
re-iniciarte en una relación de éxito**

**Taller práctico impartido por:
Ana Pérez
Terapeuta Gestalt y
Coach Sentimental**

**Sábado 6 de febrero 2016
de 9 a 14 hs
Hotel Sorolla Palace
Valencia**

VIVIR DE TU SUEÑO

*Muéstrate,
sirve y recibe*

Martín Ribes

Experto en Marketing
para Terapeutas,
Formador de Alto Impacto



Cuando llegué de Irlanda con mi título de Shamanic Practitioner bajo el brazo tenía muy claro una cosa: quería hacer de mi vocación de servicio una profesión. Lo que no tenía nada claro era cómo iba a hacerlo. Me había entrenado a fondo como terapeuta, pero carecía de la más mínima formación como emprendedor. Os podéis imaginar que para lograr mi objetivo tuve que dar muchos palos de ciego por falta de conocimientos para hacer llegar a mi público mis servicios. Hice mil pruebas y muchas cosas que no hay que hacer, las cuales me desgastaban mucho y, además, seguía sin obtener los resultados que buscaba: conseguir clientes para mi consulta y alumnos para mis talleres. El camino fue realmente duro, frustrante, solitario y me cuestioné en varias ocasiones si valía la pena continuar, si realmente iba a poder vivir de esta profesión, si mi sueño era realista... Pero mi sueño tiraba de mí, sabía que tenía talento, un don que ofrecer al mundo, quería honrar la razón por la que me hice terapeuta y esta razón me man-

tenía enfocado con determinación en momentos de abatimiento.

Pero mi salto de amateur a profesional y mi gran cambio a nivel de ingresos se produjo cuando pude identificar el conflicto moral que tenía con el hecho de cobrar a las personas por hacer algo que me encantaba hacer. Y además descubrí que detrás de esto estaba mi incapacidad de **saber recibir**. Sabía dar, pero no recibir.

Una vez superada esta resistencia el universo se puso en marcha y empezaron a llegarme ideas para poder ofrecer mis servicios. Empecé a invertir en cursos de marketing y me di cuenta de lo importante que es tener nociones de negocio para no ir tan perdido. Muchas veces los terapeutas, coaches y formadores son muy buenos en lo que hacen, pero tienen muchas dificultades para conseguir clientes. Nos guste o no tenemos dos profesiones. Y es necesario que aprendamos estrategias de marketing y venta para que nuestra consulta sobreviva y para poder llegar a nuestro público y que éste entienda que lo que tú haces le va a mejorar la vida. Sólo así podrás ayudar a más gente –haciendo lo que realmente

amas– y conseguir más clientes sin sacrificar tus valores e integridad.

En realidad, vender es servir y si quieres, puedes dedicarte a tu pasión que es tu don, tu pasión es buena para la gente porque contribuye al bien común. Además de dar sentido a tu vida, te puede generar abundancia y tiempo. Porque en realidad esto es tu vida, no tu trabajo, es tu vida. ¿Cuánto estás dispuesto a apostar por tu vida?

Así que te animo a que trasciendas tus miedos, tus resistencias y dudas, y que te lances al ruedo con las herramientas necesarias. De verdad que lo que tú tienes, si lo haces desde el **corazón**, le va a servir de utilidad a mucha gente. Perjudicarías al mundo si no lo pusieras a disposición. Muéstrate, sirve y recibe... Ahó! *tm*

*El 22, 23 y 24 de enero de 2016
Martín Ribes facilitará el taller
"Tu consulta a tope".*

*Un entrenamiento intensivo de
marketing para terapeutas, coaches
y formadores enfocado en la Venta
con Corazón. Más información
en www.epopteia.es, 615 856 360,
info@epopteia.es*

TU CONSULTA A TOPE!!

Vive prósperamente de tu vocación de terapeuta

Entrenamiento intensivo de 3 días para terapeutas,
coaches, formadores y emprendedores

¿Estás cansado de ponerle mucho corazón a tu
proyecto y tener pocos ingresos?

¿Hasta cuando vas a estar sin vivir prósperamente
de tu profesión de terapeuta?

Haz de tu sueño una profesión y ...



Epopteia

¡¡¡ NO ESPERES MÁS !!!

Hotel Sorolla Palace, Valencia
22-23 y 24 de enero 2016

Información y Reservas:

info@epopteia.es

www.epopteia.es

Tel. 615 856 360



TIEMPOS DE UNA GRAN TRANSFORMACIÓN

Diálogo con Gerardo Pizarro, chamán de la tradición Lambayeque, que visitará Valencia para realizar una Mesa Ritual Peruana



Aurelio Álvarez Cortez

Con frecuencia viene a España desde Francia, donde hace años reside. Gerardo Pizarro, chamán de la tradición preincaica Lambayeque, (norte del Perú), vendrá a Valencia a principios del mes próximo para realizar una Mesa Ritual Peruana. Con antelación pudimos dialogar para que nos cuente qué pasará en dicha celebración, en fechas previas al Día de San Valentín, y lo primero que destaca con sus palabras es que su trabajo no solo será sobre las relaciones, sino también con uno mismo: "Muchas personas no están conectadas consigo mismas, sino con la mente, en lo externo; olvidan aquello que logramos con la

meditación, con la contemplación de lo que ocurre en su propia vida. De este modo, se distraen y dispersan, alejándose de la esencia".

En el convencimiento de que "podemos vivir en el mundo exterior desde nuestro mundo interior", sostiene que debemos darnos cuenta de "qué nos falta trabajar para nuestra evolución, escucharnos". Así llegamos al descubrimiento de que "hay emociones fuertes, cuestiones de las cuales ignoramos su causa, el origen de estos sentimientos que nos pertenecen pero que también pueden ser herencia de nuestros ancestros. Cargamos historias familiares de las que no somos conscientes".

Propone, por lo tanto, "llegar a esa parte profunda de lo que en

realidad somos y ver qué debemos cambiar, qué nos impide avanzar para lograr nuestros propósitos. De esta forma, la vida tiene sentido y todo lo demás también. Para que tengamos armonía necesitamos ir a nuestro interior y descubrir lo que falta trabajar, potenciarlo y alcanzar la paz interior".

Según su experiencia como guía en los viajes enmarcados en el chamanismo, advierte que en los últimos tiempos observa "falta de amor, conciencia, confianza" en quienes se acercan a este trabajo personal, y subraya que siempre "depende de la actitud de cada uno lograr el cambio". Cuesta más la superación de los desafíos a quien "se encuentra atrapado en su pasado, en su mente, porque

no evoluciona o resuelve sus problemas inmediatamente”, como le ocurre también a aquellos que heredan conflictos en la historia familiar. Lo contrario, que les cueste menos, sucede a quienes deben resolver problemas sentimentales, de relación.

Sea como sea, “es posible cambiar cuando somos conscientes y vemos que la vida avanza, que hay que seguir su ritmo”, agrega.

Sobre sus vivencias como chamán, en el día a día, Pizarro explica que “uno reflexiona y abre más su conciencia para ver cómo puede trabajarse uno mismo y los demás. Todos estamos en la misma barca en este planeta, y los problemas de los otros también es parte de nuestra vida. Ver cómo podemos superar conflictos, bloqueos, miedos y dudas; tener claridad y fuerza para vencer las dificultades que se presentan”.

Prosigue expresando que “tenemos que aceptar lo que Es. Un chamán no puede estar en la ilusión, en los pensamientos. Debe adaptarse cada día con lo que pasa para ampliar su conocimiento, su sabiduría y prácticas, hacer su trabajo. El chamán tiene que estar siempre en el presente, actuali-

zado en los problemas cotidianos, para trabajar con esas historias. Esto le da la visión, la claridad de lo que sucede y crea su propio conocimiento, dando la posibilidad de que los demás lo hagan también por sí mismos”.

Otro tema que lo vincula directamente con la actualidad es la reciente cumbre por el cambio climático en París, la ciudad donde vive. “Aquí estaban floreciendo los árboles en tiempo invernal, los mismos días de esa reunión mundial, cuando en esa época del año ya no hay ramas, flores u hojas, pero parecía primavera. ¿Por qué? Por el desequilibrio en la naturaleza. Y cuidado, todo lo que le ocurre a la naturaleza también afecta al ser humano. En estos momentos hay una gran crisis, desequilibrios emocionales, mucha locura, suicidios... Yo lo vivo cada día, y va en aumento. Tanta tristeza y sufrimiento, ese vacío interior, son un reflejo de lo que pasa en la naturaleza, tenemos esa conexión”.

Lo que nos espera como especie “depende cómo es el pasaje, el cambio o transformación en cada persona”, dice, pero desliza una previsión inquietante: “Es un cambio planetario. Muy pronto se

extenderá agua retenida en la naturaleza a través de grandes catástrofes. Lo estoy percibiendo ahora. Los cambios de desequilibrio en la naturaleza, esa energía retenida, son como un volcán a punto de explotar”.

En tal sentido, afirma que “hasta que no haya una descarga de tanto ahogo, una catarsis, los seres humanos no podrán liberarse de sus emociones retenidas porque existe esa conexión con la naturaleza”.

Escenario de dichos sucesos dramáticos naturales puede ser cualquier punto de Sudamérica, Norteamérica, Asia o Europa. “Lo visualizo”, indica, asegurando que “esta generación lo vivirá”.

Finalmente, Pizarro invita a participar de su mesa para “trabajar técnicas naturales del chamanismo, sobre la medicina natural y la fuerza de los elementos”, y para “experimentar la liberación, la purificación de sus bloqueos y conflictos. Son experiencias de transformación”. tm

Gerardo Pizarro ofrecerá una Mesa Ritual Peruana en Jérica, Castellón, del 4 al 6 de febrero. Informes, 622 270 210 (Pilar), pilarivorra@gmail.com



MESA RITUAL PERUANA

4, 5 y 6 Febrero 2016

Ritual de limpieza energética, sanación y de las relaciones con GERARDO PIZARRO

estancia una noche en El Portalico, Jérica (Castellón)

Masajes revitalizantes y baños de florecimiento

Informes y reservas: Pilar, 622 270 210 - pilarivorra@gmail.com

RECTA FINAL PARA LA GRAN CITA

Falta un mes para que en el Complejo La Petxina tenga lugar el IV Congreso Mediterráneo de Yoga



a un mes de la cuarta edición del IV Congreso Mediterráneo de Yoga, el programa de actividades presenta un atractivo abanico de talleres, conferencias y espectáculos que se sucederán durante tres jornadas en las instalaciones del Complejo Deportivo La Petxina de Valencia, Paseo de la Pechina 42.

Este año Samantha Cameron (Boston, EE.UU.) es la invitada especial del congreso, quien junto a profesores de primer nivel en el ámbito local, nacional e internacional compartirán en talleres y máster class sus experiencias y conocimientos.

Programa

El viernes 12 de febrero, a las 18, comenzarán las acreditaciones y, a partir de las 19, tendrá lugar la

inauguración en el salón de actos, con un concierto de Jacob Hells.

El sábado 13 seguirán las siguientes actividades: en la sala A, a las 9, Toni Bono (Orar con el cuerpo); 10.30, Lourdes Vidal (Vinyasa Flow: estabilizar y proteger la articulación del hombro); 12, Samantha Cameron (Shakti Yoga); 16, Marta Marichal (Yoga como rehabilitación y prevención del cáncer de mama); 17.30, Tomás Ribes (Karunesh); 19, Escuela Internacional Yoga Sivananda Vedanta (Kriya Yoga). En la sala B, a las 9, Anna Santos (Kundalini Dance); 10.30, Escuela Mahashakti (Yoga celular); 12, Fermín Suarez (Hot Fit Yoga); 16, Yuquerí Palmioli (Educación somática); 17.30, Cosmin Iancu (Ashtanga Yoga); 19, Naylín Núñez (Adelgazar con conciencia). En el salón de actos, a las 10, Richard Millo (Cómo mejorar tu salud de manera natural); 11, Emilio Ebrí Alonso (Limpieza y equilibrado de chakras y auras en las tradiciones

mexicana, peruana, egipcia, tibetana); 12.30, Leopoldo Sáez Santamaría (Hipnosis colectiva, superando barreras); 16.00, Paulo Akásico (San Valentín y tantra); 17.45, Samantha Cameron (ABC del Shakti Dance. Una experiencia entre la danza y el yoga"); 19.30, concierto de Alchemy.

El domingo 14, en la sala A, a las 9, Gopala (Surya Namaskar); 10.30, Escuela Gobinde (Kundalini Yoga); 12.30, Laura Candell (Yoga para niños, con adultos). En la sala B, a las 9, Pragati Devi y Venya (Yoga integral); 10.30, Devidyal Kaur (Kundalini Yoga, meditación); 12.00, Saritashakti (Tantra Yoga según Swami Sattyananda). En el salón de actos, a las 10, Laura Candell (El yoga y las técnicas de relajación y meditación en el aula); 11.30, Tao Prajñananda (Yoga y felicidad); 13, clausura, concierto de Alchemy.


Otros datos de interés

La contribución al Congreso será de 40€ por inscripción anticipada (ingreso bancario) y 45€ en el mismo evento. Hay descuentos para escuelas o centros con grupos que reserven previamente.

En los Apartamentos Picasso, en proximidades del Complejo La Petxina, se podrán alojar quienes viajen de otros puntos a Valencia, a precios preferentes, citando su participación en el evento.

Contacto: plazapicasso.com

Quienes quieran participar con stands deben contactar a través del teléfono 607 765 811 (Gloria). Informes sobre la programación y reservas, a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o info@tu-mismo.es.

La actualización del programa se realiza a través de la página www.congresosdeyoga.com 

Terapias Cuánticas RCW

Cursos Registros Akashicos - Enero 2016

17 Sagunto, 24 Alcira, 31 Valencia

Informes e inscripciones 646 172 504

info@terapiascuanticasrcw.com



Totart

C/ Palletter 81 bajo

Gimnasio GMS

C/ Jacinto Benavente 2

Espai Respira Vida

C.C Nuevo Centro

Roberto Rodrigo

formado en Escuela Tantien

tlf. 656950199

valenciachikung.blogspot.com



**chi
kung**

Yoga ... relajación y meditación

*Rejuvenece
tu cuerpo,
tu corazón
y tu espíritu.
Vive con
más energía.
Mantente en
plena forma
física y mental*



Clases abiertas para hombres y mujeres que quieren mantener la salud, en plena forma física y mental.

Liberarse del estrés y la fatiga. Fortalecerse.

A través de la práctica del yoga, la relajación y meditación te encontrarás más ágil, más despierto, más vital. La mente está más calma, más clara y con mayor capacidad de concentración y atención.

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ



Lunes y miércoles:

Mañanas, 9.30 a 10.30.

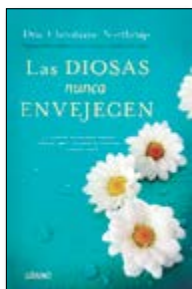
Tardes, 16.30 a 17.30 y 20.15 a 21.15.

Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.

¡Ven, prueba una clase gratis!

Apúntate llamando al 600 269 851.

TIEMPO LIBRE



Las diosas nunca envejecen
Christiane Northrup
Urano

Una obra práctica e inspiradora, con una perspectiva original, que invita a las mujeres a envejecer con vitalidad y plenitud, cuidándose físicamente, liberándose de emociones tóxicas y afrontando el proceso como una experiencia completamente positiva para el cuerpo y el alma.



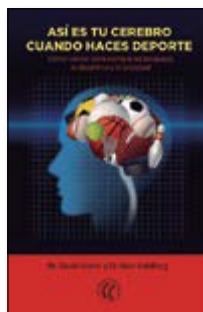
Cómo resolver problemas irresolubles
David Niven
Obelisco

Fruto de la experiencia, el autor explica la manera de transformar nuestras vidas con un principio sencillo pero sólido: si empiezas a dar vueltas a tus problemas nunca hallarás una solución, pero si los abordas pensando en una solución, nunca más volverás a preocuparte de ellos.



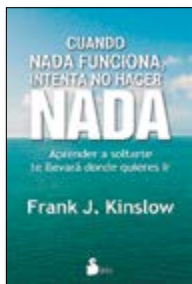
ECM. Experiencias Cercanas a la Muerte
Penny Sartori
Kairós

A través del estudio de evidencias observadas e investigación documental, se demuestra que quienes han experimentado una ECM pueden contribuir a que vivamos unas vidas plenas y significativas. Rompe concepciones obsoletas sobre el morir y el vivir.



Así es tu cerebro cuando haces deporte
D. Grand y Alan Goldberg
Eleftheria

El enfoque del trabajo con brainspotting deportivo es eficaz y potente en el tratamiento de atletas de todos los deportes y niveles. Ayuda a los individuos en todos los contextos, a sentirse mejor en su piel y a encontrarse serenos, equilibrados y mejor coordinados.



Cuando nada funciona, intenta hacer nada
Frank Kinslow
Sirio

La nada es la profesora perfecta. Es amistosa, sosegada y tolerante. No es rencorosa y nunca nos hace sentirnos culpables. Está siempre presente y no le preocupan ni el futuro ni el pasado. La nada es el contrapeso que equilibra el ajetreo demencial de la vida que llevamos.



Superpoderes del éxito para gente normal
Mago More
Alienta

El autor no te promete que vayas a hacerte rico, ni que vayas a vivir de lujo trabajando media hora; lo único que quiere es ayudarte compartiendo cosas contigo que ha descubierto, recursos y herramientas y que le han hecho la vida más fácil. Buen humor, con recetas para una vida sana y equilibrada.

el escaparate

ARTETERAPIA.

Descubre, explora y experimenta los beneficios del Arterapia.

Talleres crativos y sesiones terapéuticas.

Imparte: Patricia Abarca,

620 865 224,

procreartevida@gmail.com

procreartevida.wordpress.com

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19,

Brahma Kumaris ofrecerá

las siguientes conferencias

este mes, en el horario de las 19.

El día 13, "7 pasos para adentrarnos en el silencio"; el 20,

"El poder del pensamiento puro",

y el 27, "Conectar y comunicar

desde la esencia".

Informes de estas y otras

actividades, Tlf. 963 518 181.

TALLERES DE OLGA LAVA.

Sábado 23, de 9 a 14, "Taller para aprender a liberar la tensión en la mandíbula". No es necesario tener conocimientos de medicina, anatomía o kinesiología.

Precio, 50 €. Sábado 23, de 17 a

19, "Taller intensivo de espalda sana". Precio, 15 €.

Además, viernes 22, de 18.30

a 20, clase de meditación y

autocrecimiento.

En Centro Yam, C/ Marqués de

Zenete 10, 3, Valencia. Más info:

www.olgalava.com - 679 320 928.

TALLERES ZEN, MASÍA SAN AGUSTÍN.

Sábado 16 de enero, de 10 a 14,

"Movimiento consciente". de 14

a 16, "Alimentación biosaludable";

de 16 a 17.30, Mindfulness,

meditación vipassana. Domingo

17, de 11 a 14, "Magia mental

y radiónica", Sol Ramos (Método

Yuen); de 14 a 16, "Comida

consciente", luego tertulia. Sábado

30, de 10.30 a 13.30, "Comida

consciente", Lola; de 15 a 18.30,

"El arte del Chikung. Fluyendo con

la vida", Bea. Domingo 31, de 11

a 14, "Biodanza y la magia del

invierno", Leda; de 14 a 16, "Comida

biosaludable y ecológica",

Lola; de 16 a 18.30, "La danza de

los 5 ritmos", Leda. Plazas limitad.

Reservas, 665 942 924, Leda.

JANOSH EN BARCELONA.

Ciclo "¡Celebra el 2016

cumpliendo tus sueños!",

con tres seminarios-talleres:

Viernes 8 enero, de 13.30 a 17,

"Quick Start 2016, ¡pasando a

la acción!"; sábado 9, "Sistema

del Eco", de 11 a 19; domingo 10,

de 11.30 a 20, "Las llaves de

la abundancia".

Lugar: Centro Tierra Roja,

calle Londres, nº41, Barcelona.

Informes: www.janosh.es

ESCUELA TANTIEN.

Taichi, Chikung, Yoga,

meditación, conciencia corporal.

Alquiler de salas.

Director, Félix Castellanos.

Calle Beniopa 1, Valencia.

info@escuelatantien.com.

www.escuelatantien.com

CLÍNICA DENTAL

MAR TARAZONA.

Especialistas en Odontología

Integral Biológica.

Calle Cotanda 2, 1º.

Junto a la plaza del Ayuntamiento

de Valencia.

963 447 601, correo electrónico

clinica@clinicadentalmartarazona.

com

OLAYA MIEL ECOLÓGICA.

Con todo el sabor de Asturias.

En sus variedades de castaño

y brezo.

En tu herboristería del barrio o

pídela llamando al 600 269 851,

sarimafe@hotmail.com

OSTEOPATÍA, NATUROPATÍA.

Miguel López Delgado.

También consulta de acupuntura

y quiropraxia.

963 676 096 / 610 293 091.

IV CONGRESO

MEDITERRÁNEO

DE YOGA

12, 13 y 14
Febrero 2016

COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA VALENCIA



participación especial
SAMANTHA CAMERON
(Boston, EEUU)

Info e inscripción anticipada
963 366 228 · 652 803 027
info@tu-mismo.es

RESERVA
DE STANDS
AL TELÉFONO
607 764 811



www.congresosdeyoga.com