

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 103

MARZO 2016



Juan Padilla

SIMPLEMENTE,
RECUERDA

ESPIRITUALIDAD
Y DIVERSIÓN

BIOINGENIERÍA
CUÁNTICA

JAUME CAMPOS

PROPONE UNA REVOLUCIÓN EMOCIONAL PORQUE LOS HUMANOS TENEMOS ESA CUENTA PENDIENTE EN EL ÁMBITO DE LA PERSONALIDAD.

CONECTAR EL CONSCIENTE CON EL INCONSCIENTE Y GESTIONAR HASTA LA MÁS MÍNIMA EMOCIÓN. ES EL CREADOR DEL MÉTODO DEEP

5ª SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA
11 de MARZO, de 16 a 20 hs.
Aportación: 55 €
Imparte: ANA ROSELLÓ.

Todos los jueves consultas
de SANACIÓN POR ARQUETIPOS
Precio: 40€ SESIÓN

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Clases de Yoga y Biotanza

TIENDA ONLINE

Consultas de FLORES DE SACH, NATUROPATÍA...

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

Equilibra tu pH




Básico de nahrin

Minerales y oligoelementos de altísima calidad que favorecen el equilibrio ácido-básico del organismo. Combate el cansancio, agotamiento, dolores musculares, fatiga, osteoporosis, obesidad... Retrasa el proceso de envejecimiento. Un buen equilibrio del pH significa salud y vitalidad.

Pídalo 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
Mar Tarazona
Lenny Lencina
Verónica Raga
Emilio Carrillo
Martín Ribes
Tomás Ribes
Amelia Izquierdo
Gema Ballester

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

Redes sociales:
Facebook:
RevistaTúMismo
Twitter: RevistaTúMismo
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 #103

Marzo 2016



bienestar

06 SUPERANDO BARRERAS.

08 BIOINGENIERÍA CUÁNTICA.

soma

10 CUIDADOS DEL BEBÉ (PARTE I).

12 BIODANZA, IDENTIDAD Y LOS 4 ELEMENTOS.

interiores

20 EL GRADO DE SIMPLIFICACIÓN.

22 LOS ERRORES DEL TERAPEUTA (PARTE I).

redes

26 ¡QUÍTEME USTED EL DIENTE!

acontecimientos

28 VALENCIA, CAPITAL DEL YOGA,

29 NOVENA EDICIÓN DE FESTIVA.

tiempo libre 30.

el escaparate 31.

MIRAR, INTUIR, REFLEXIONAR Y DESCUBRIR

Lo terapéutico de la imagen fotográfica

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes
y Máster en Terapias Expresivas



La fotografía nos permite ver, intuir, pensar, reflexionar y descubrir diferentes puntos de vistas de una escena o de una imagen que tenemos ante nosotros, siendo también un medio contenedor —a la vez que de expresión y comunicación— de sentimientos y emociones, especialmente si esa imagen forma parte de nuestra vida. La imagen fotográfica es sugerente y tiene un gran poder evocador, no tiene barreras de tiempo ni espacio, podemos observar a través de ella nuestro universo emocional y la transformación que hemos experimentado desde el pasado, así como los cambios en el presente, y del mismo modo la ilusión del devenir, como cuando se proyecta una terapia fotográfica con fotografías progresivas desde el momento actual hacia el futuro.

Por eso, cuando esta experiencia interna que conlleva, tanto la imagen fotografiada como el proceso fotográfico en sí, es guiada de manera adecuada, conduce a una forma de conocimiento —y de autoco-

nocimiento— con efecto terapéutico. Hay experiencias muy interesantes en algunos centros hospitalarios en las cuales se ayuda al paciente a sobrellevar la enfermedad mediante una vía de liberación y de desarrollo a través de la fotografía, como por ejemplo es el caso del hematólogo Carlos Canal, quien ha trabajado con su cámara al cuello en la unidad de cáncer del Hospital Carlos Haya de Málaga, o las experiencias del fotógrafo y arteterapeuta David Vinuales, pionero en el desarrollo de la FotoTerapia en España. Sin embargo, este efecto terapéutico también lo pueden experimentar aquellas personas que sin padecer ninguna enfermedad física necesitan ordenar y calmar su mundo interior, buscando además una vía creativa de autococonocimiento y desarrollo. En estos casos el proceso les ayuda a centrarse en sí mismos para explorar y observar la realidad desde otra perspectiva; tal como expone Fina Fanz en su libro "La Fotobiografía", una nueva mirada sobre las imágenes e historias del pasado pueden ayudarnos a

vivir con más plenitud el presente".

En esta línea terapéutica vinculada con la fotografía es necesario diferenciar dos procedimientos distintos: por una parte, el que se denomina *Fotografía Terapéutica*, en el cual la persona desarrolla un proceso de fotografiar su mundo externo —o de fotografiarse a sí mismo— con un fin terapéutico pero que simultáneamente también puede conllevar un sentido artístico, son casos en los cuales se utiliza la cámara y la imagen como agente de cambio personal o social. Es, por ejemplo, el proceso que desarrollan las mujeres que fotografían su transformación corporal durante una quimioterapia o tras una mastectomía; o cuando se trabaja la fotografía con adolescentes en riesgo, o con reclusos, con el fin de que experimenten una vía de expresión del propio mundo interior, entregándoles una herramienta de comunicación simbólica de aquello que sufren y que no pueden expresar con palabras.

Por otra parte está la *FotoTerapia*, que utiliza la imagen fotográfica

como medio de introspección, de autoexploración, de reflexión y de autoconocimiento, permitiéndonos observar la realidad con una nueva mirada. Aquí, si se quiere profundizar, es fundamental la presencia de un profesional terapeuta que guíe la experiencia y el diálogo que se produce entre la imagen fotográfica y la persona, ya que del mismo modo que con la pintura, el dibujo o el collage, estas imágenes nos conectan con el inconsciente, más allá de donde nos llevan las palabras; y a partir de ahí, mediante conceptos, historias y símbolos, podemos explorar la realidad, el pasado, lo actual, nuestros deseos y anhelos, nuestro pensamientos, sentimientos y emociones más profundos.

La fotografía es como un viaje a la memoria donde afloran aquellos momentos especiales, buenos y no tan buenos, congelados en el tiempo y que forman parte de la historia de una persona; las fotografías emergen entonces como huellas que señalan el rumbo físico y emocional de esa historia; del mismo modo, estas huellas narran una forma de autorretrato íntimo y subjetivo, que nos desvela el propio proceso de la persona al interior de esa historia. Generalmente ocurre que la exploración no sólo nos hace conscientes del pasado sino que también nos desvela nuestra realidad más intrínseca en el aquí y en el ahora, en el momento actual de la vida. Y como ya hemos visto, en la fotografía terapéutica podemos también proyectar y señalar el "desde aquí en adelante", como cuando decidimos fotografiar las etapas de un embarazo –o en el peor de los casos, de una enfermedad– para ir identificando, expresando y comunicando lo que implica esta nueva etapa de nuestra vida, elaborando y liberando todo el bullir interior que nos inquieta.

Cuando se observa una imagen fotográfica, descubrimos su significado según lo que sus componentes visuales evocan en nuestra mente, y

esto variará según el mundo interior de cada observador. Por lo tanto el mensaje de una fotografía es construido en parte por el fotógrafo y en parte por quien observa la fotografía. El mensaje variará entonces dependiendo de quien mire la fotografía (del mismo modo como ocurre con la pintura); ya que nuestras percepciones, nuestro mundo emocional y nuestras experiencias de vida son los que finalmente encuadran y definen lo que percibimos como real. De este modo, el contacto con la propia realidad desde un medio lúdico y creativo como es la fotografía nos ayuda a desbloquear y traspasar las barreras internas, facilitándonos una visión más consciente de lo que nos sucede y ofreciéndonos un horizonte más amplio de lo que podemos hacer para mejorar nuestra vida. Todos tenemos fotos enmarcadas en nuestra casa formando parte del entorno cotidiano, y muchas veces no nos detenemos a considerar el universo

emocional inconscientemente arraigado que guardan esas imágenes, que hemos elegido enmarcar entre muchas otras.

Les propongo coger una de ellas, observadla por un momento en silencio, escuchemos lo que nos dice la imagen, a continuación respondamos con el pensamiento, luego en voz alta, dejando salir las palabras aun cuando no nos parezcan coherentes; volvamos a observarla en silencio, reconstruyamos y visualicemos con la imaginación y en cámara lenta la escena que nos trae a la memoria dicha fotografía, finalmente escribamos el relato de esa escena y de aquello que nos aflora en el momento presente. Leamos el relato en voz alta, descubramos entonces atentos a lo que nos sugiere nuestro inconsciente, que se ha liberado en nuestro interior. tm

<http://procreatevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
y
SESIONES TERAPÉUTICAS

Descubre, Explora y Experimenta
los Beneficios del

ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA
620865224 - procreatevida@gmail.com
HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM

SUPERANDO BARRERAS

*Los minerales
actúan más allá
de la distancia.
Rodocrosita,
la piedra del duelo*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Seguimos respondiendo vuestras dudas y, al agradecer una vez más las preguntas, os animamos a que sigáis escribiendo al correo electrónico carlaisanf42@gmail.com. Este mes vamos a explicar primeramente qué hacer cuando una persona está lejos y necesita ayuda, cómo podemos enviarle energía con los minerales. Y también, qué piedra utilizar en caso de sufrir la pérdida de un ser querido.

Hoy en día todos tenemos bastante claro que el espacio y tiempo ya no son una barrera en lo referente a la energía en general. Es muy fácil trabajar con los minerales en la distancia, lo único que tenemos que hacer es facilitar toda la información del lugar y la persona adonde queremos que llegue la energía.

Por ejemplo, si se trata de un tema relacionado con la curación, utilizaremos varias piedras de color verde, sobre todo malaquitas. Colocaremos el nombre completo de la persona que necesita recibir energía, su fecha de nacimiento y su dirección. Cuanta más información proporcionemos a las piedras, mucho mejor.

Se pueden escribir todos los datos en un papel o uti-

lizar una fotografía, luego rodeamos el papel con ocho piedras de nuestra elección y en el centro podemos poner una punta de cuarzo o una pequeña pirámide, también de cuarzo. Una vez que montamos la estructura de nuestro mandala, para potenciar más el envío de energía tomamos una punta natural de cuarzo transparente y dibujamos el símbolo del infinito varias veces en sentido vertical y luego horizontal, justo en el centro de nuestro papel. Repetimos varias veces la misma acción visualizando a la persona que recibe esa energía verde, pura y sanadora.

Es aconsejable realizar esta práctica durante un mínimo de nueve días, al cabo de los cuales las piedras deben limpiarse en sal seca como mínimo una noche, y luego las podremos dejar descansar tres días cerca de una hermosa planta, así estarán listas para el próximo trabajo.

El siguiente tema es, en el caso de que alguien esté pasando por un gran dolor debido a la pérdida de un ser querido, qué piedra se aconseja que lleve.

Una característica del mundo mineral es la diversidad de propiedades que poseen sus innumerables compo-

nentes, como también que algunos sólo se encuentran en ciertas regiones o países, y resultan ser especiales porque sólo se emplean en determinadas situaciones o condiciones. Es el caso de la rododocita, llamada *la piedra del duelo*. Solamente se halla en Argentina y tiene la gran capacidad de dar paz a un corazón que sufre. Además es un mineral utilizado cuando hay una separación entre dos personas y las energías se encuentran perdidas.

La fuerza de reconfortar, mimar, abrazar y curar el dolor del corazón es la propiedad más destacada de esta piedra que, además, enseña su trabajo energético ya que, después de ser utilizada, pierde brillo y color. Gracias por vuestro interés y, como hemos dicho, esperamos seguir contestando poco a poco todas vuestras dudas. tm

www.facebook.com/aqua.aura

Terapias Cuánticas RCW



Marzo 2016

Cursos Registros Akashicos.

Limpieza energética de casas y negocios.

Biodescodificación. Reiki.

Informes e inscripciones 646 172 504

info@terapiascuanticasrcw.com

Totart

C/ Palleter 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

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

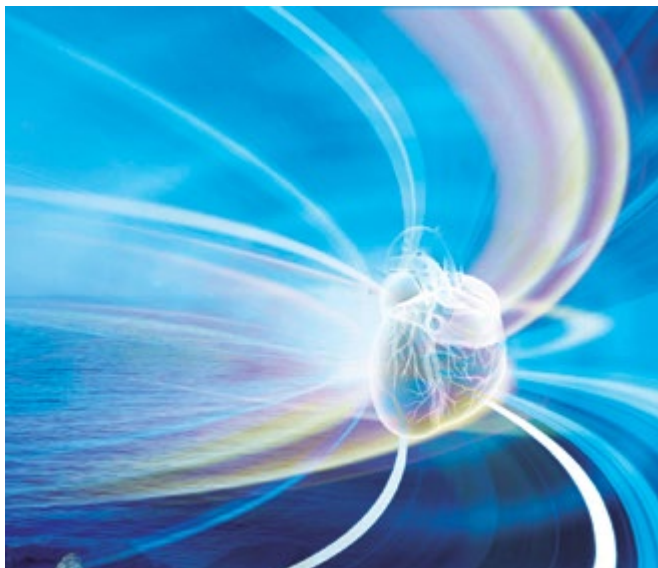
GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)
Tel. 963 524 854

BIOINGENIERÍA CUÁNTICA

*De corazón
a corazón*

Olga Lava Mares

Bioingeniera, Kinesióloga y
Formadora de Terapeutas



Creada por Sandra Fernández, la Bioingeniería Cuántica es una técnica muy novedosa en la que el terapeuta es la herramienta viva que ejecuta la terapia con una elevada vibración llamada coherencia.

Es un hecho que los diferentes tratamientos se comportan según el nivel de conciencia que tenga la persona que los utiliza, por ello el terapeuta de Bioingeniería recibe un entrenamiento específico para

aumentar su coherencia, desarrollando la atención, que es como un bisturí: según donde se enfoque, se entra en un canal de información determinado o en otro. Desarrollando la intención adecuada, por ejemplo, no es lo mismo hacer una sesión buscando el reconocimiento que si la intención es ayudar a aliviar el sufrimiento del otro. Y sobre todo desarrollando la compasión, este es el nivel de lectura más elevado que existe porque cuando actuamos desde ahí nos conectamos con la realidad esencial. Al aplicar

una terapia desde ese estado, el corazón se abre a una lectura mucho más eficaz y precisa que cuando es un acto mecánico. Por lo tanto la coherencia del terapeuta es vital para hacer una sesión.

Pero, ¿qué es la coherencia? Es actuar, pensar y hablar de acuerdo con lo que uno siente en su corazón, sin que haya interferencias externas. Esto es un compromiso con uno mismo y un entrenamiento en la escucha interna, a lo cual no estamos acostumbrados. En este tiempo que vivimos siempre bus-

camos muletas externas: alguien que nos diga qué hacer y cómo hacerlo, o algún libro que nos dé las recomendaciones a seguir. De modo que en la terapia no solo se da tratamiento sino que también se educa a los pacientes, se les reduce en esa escucha interna para que recuperen su independencia y su coherencia.

Durante la terapia utilizamos dos tipos de diagnóstico. Uno es una señal kinésica del pulso que se llama VAS (vascular anatomic signal) descubierto por Paul Nogier y que nos da una señal de lo que el paciente necesita. Con ello hacemos un sistema de rastreo en 12 estructuras que son glándulas, órganos, sistemas, biológico, bioquímico, fluidos, emocional, energético, sutil, cuántico, espiritual e inconsciente, para buscar el origen y la causa de los síntomas que la persona tiene, ya sea ansiedad, cándidas, dolor de espalda, etcétera. Una vez hecho el diagnóstico, tratamos la causa y los efectos.

Pero además tenemos otra forma de lectura, más avanzada y que no es dual, llamada PCT (pulso cuántico toroidal). Esta es una lectura instantánea de cuestiones que no se pueden registrar a través de las 12 estructuras anteriores. En este diagnóstico se da información tremendamente precisa e íntima de la persona, que nos explica si ha tenido algún trauma o cualquier otra cosa que necesite ser ordenada a nivel frecuencial. El pulso toroidal está contenido dentro del pulso biológico y al tomarlo nos conectamos de corazón a corazón, los campos electromagnéticos se conectan y esos campos tienen la información cuántica, es decir, nos habla de todo lo relacionado con el nivel subatómico. El terapeuta que está

entrenado a través del pulso puede empezar a leer esa información que transmite la conciencia y que nos cuenta las necesidades de la persona, de una manera específica y completamente individualizada. Y esto no es una canalización, hay una diferencia. La información que posee el corazón es de una certeza absoluta e instantánea. Ya se sabe que el corazón es un sistema neuronal y el primer órgano que absorbe la información del exterior, capaz de dar órdenes al sistema neuronal, y de hecho es el único órgano que puede dar la señal de activar o desactivar distintas áreas del cerebro.

Toda la gente que prueba la Bioingeniería Cuántica se sorprende de obtener una información tan precisa, detallada, íntima y personal. Esto se explica porque cuando

estamos conectados al corazón lo que ocurre a nivel frecuencial es que el terapeuta tiene acceso al sistema de información cuántico de la persona y se produce a través del campo toroidal, y éste le da al terapeuta detalles muy específicos de la vida de la persona. Esto es altamente beneficioso para el paciente porque las personas lo que más necesitan es comprender y entender no solo lo que le está ocurriendo y por qué, sino cuál es su sentido evolutivo. *tm*

Tratamientos de Bioingeniería Cuántica, tanto presenciales (en Valencia) como a distancia, de la mano de Olga Lava.

A partir de abril también tutorías grupales en Centro Uranium.

Para más información o pedir cita: 679 320 928, olgalava@hotmail.com, www.olgalava.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS



CURSOS Y TALLERES
 BioKinesiología para el Alma
 Kinesiología 5 elementos
 Taller de test alimentos
 Libera tensión en la mandíbula
 Taller de test muscular

Bioingeniería Cuántica
 Kinesiología - Biomagnetismo
 Restauración Bioenergética
 Sanación Akáshica - Reiki
 Flores Bach - Homeopatía
 Fitoterapia - Test Alimentos



CLASES REGULARES
 Yoga
 Espalda Sana
 Meditación
 Autocrecimiento




Olga Lava Mares
Creo el cambio que quieres en tu vida!

www.olgalava.com - 679 320 928

CUIDADOS DEL BEBÉ

Los dientes de leche. Primera parte

Mar Tarazona

Colegiado N° 1794



Se piensa que los dientes de leche tienen poca importancia debido a que serán reemplazados por los definitivos. Pero la verdad es que son importantísimos ya que sirven para que el niño mastique bien, hable correctamente, mantenga el espacio para los dientes permanentes y conseguir una sonrisa sana y bonita.

Para mantener una boca sana desde la infancia hasta la edad adulta debemos llevar al bebé al odontopediatra antes del primer año de vida. Lo ideal es que lo hagamos para que no tenga caries, no para curarlas. Los consejos tempranos y las revisiones periódicas nos ayudarán a lograrlo.

Los dientes de leche se empie-

zan a formar a partir de la sexta semana de embarazo y siguen desarrollándose hasta erupcionar en la boca. Cualquier problema de salud de la madre o del bebé durante este periodo puede afectar a la estructura de estos dientes, motivo por el cual es muy importante la alimentación de la embarazada.

La lactancia materna tiene enormes beneficios nutritivos, inmunológicos y emocionales para el bebé ya que le proporciona satisfacción, placer y seguridad.

La succión del pecho ayuda a que la mandíbula avance en su posición y ejercita los músculos masticadores y faciales, favoreciendo el correcto posicionamiento de las arcadas dentarias y consiguiendo una buena oclusión dentaria.

La lactancia materna nos ayuda

en la respiración nasal del bebé, en la correcta posición de la lengua, en el buen desarrollo de la musculatura oral, en el mantenimiento de un patrón de deglución correcta, siendo todos ellos factores importantes para la salud futura de nuestro hijo.

En caso de que se decida la madre por una lactancia mediante biberón debe ser consciente que no se fomenta el crecimiento y desarrollo de los maxilares y de la musculatura facial como en la lactancia materna, y estos niños resultan ser más propensos a desarrollar maloclusiones.

Es importante si se usa biberón seguir estos consejos: los orificios de salida de la leche deben ser pequeños, que el bebe esté en una posición vertical en vez de hori-

zontal al tomar, evitar el uso del biberón nocturno con cualquier líquido que no sea agua una vez haya dientes en boca, dejar de usarlo sobre los 12-18 meses de edad intentando que el niño beba los líquidos en un vaso.

La higiene bucal es uno de los factores más importantes para evitar la caries dental.

Desde el nacimiento hay que realizar la limpieza de las encías una vez al día, con una gasa húmeda o un dedal de silicona se masajean.

Alrededor de los 6 meses erupciona el primer diente de leche, siendo obligatoria la higiene dos veces al día (mañana y noche). Utilizando lo mismo que para el masaje de encías, se limpian también los dientes, la lengua, el paladar y las mejillas. Cuando el niño ya cumple un año se puede realizar la higiene bucal con un cepillo dental del tamaño de su boca y empezar a

usar el hilo o cinta dental entre las zonas de contacto de las muelas antes de dormir cuando le salgan éstas. El adulto es quien debe realizar el cepillado dental hasta aproximadamente los 8 años, aunque podemos permitir que el niño juegue un ratito cepillándose. A partir de esa edad, supervisar el cepillado nocturno hasta la adolescencia.

Aparte de la higiene oral, hay que tener otros factores en cuenta para evitar las caries en los dientes de leche. A partir de la aparición del primer diente de leche se desaconseja la alimentación nocturna, en caso de continuar haciéndola se debe procurar limpiar los dientes después de la toma nocturna. Hay que llevar una alimentación correcta, no ofrecer al niño azúcares refinados como golosinas, galletas, zumos industriales, bollería, chocolates, helados, etcétera, antes de los dos años de edad. Evitar

alimentos con sacarosa entre comidas, pues se aumenta la posibilidad de desarrollar caries precoz. Si lo toma, realizar la higiene bucal inmediatamente después.

Hay niños que toman medicación prolongada, convirtiéndose en pacientes de alto riesgo de caries y deben ser revisados con más frecuencia. Ello es debido a que muchos medicamentos pediátricos tienen un alto contenido en azúcares. También hay que controlar más a menudo a los niños que presentan defectos en el esmalte de sus dientes de leche (hipoplasia) ocasionados por alguna alteración durante su formación, estas superficies son más susceptibles a caries. Los bebés prematuros o con bajo peso al nacer tienen más probabilidades de presentar estas hipoplasias del esmalte. *tm*

clinica@clinicadentalmartarazona.com



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



BIODANZA, IDENTIDAD Y LOS 4 ELEMENTOS

Por el equilibrio interno que se refleje en nuestras actitudes diarias



“Yo soy el viento ligero que sostiene la música, soy el agua de la purificación, soy el fuego que se adhiere, soy la tierra que recibe la semilla”.

Rolando Toro Araneda

**Verónica Raga
Lenny Lencina**

Seguramente habrás experimentado estar en lo alto de una montaña y sentir el aire que te envuelve, caminar por la orilla del mar escuchando el sonido de las olas, quedarte horas y horas mirando una hoguera, quitarte los zapatos y pisar el césped o la arena húmeda. Es un instante fuera del tiempo donde una sensación profunda nos recuerda que somos parte de la naturaleza y que ella es parte de nosotros. Lamentablemente, este pacto con el mundo natural y, por ende, con nuestros propios instintos se ha ido perdiendo en la medida en que la sociedad evoluciona exclusivamente por el camino de la razón, convirtiéndonos en personas cada vez más disociadas y aisladas. Hemos perdido ese “enchufe” que nos conecta con la fuente vital, somos

espectadores de la naturaleza y no conseguimos identificarnos con ella, no recordamos sus pautas biológicas originarias y, por lo tanto, tampoco las nuestras, cayendo en un profundo desequilibrio ecológico que repercute directamente sobre la salud del planeta y sobre nuestra propia salud.

Los 4 elementos universales tierra, agua, fuego y aire han sido reconocidos desde la antigüedad por diversas culturas para explicar los patrones de la naturaleza. Durante el siglo pasado C. G. Jung, G. Bachelard y otros pensadores en el terreno del psicoanálisis y la filosofía comenzaron a investigar la relación entre estos 4 elementos y la identidad de las personas, es decir, la psicología de los elementos. Así cada elemento puede asociarse a una serie de características psicológicas, por ejemplo: la tierra con la capacidad de concreción,

estabilidad, contención, fertilidad, nutrición, sensualidad; el fuego con la intensidad, pasión, transformación, fusión; el agua con la fluidez, flexibilidad, adaptabilidad, sensibilidad, entrega, y el aire con la levedad, expansión, sueños, libertad.

Cada uno de nosotros tenemos componentes de estos 4 elementos en diferentes proporciones, lo cual define en cierta medida nuestra forma de ser. El equilibrio entre ellos puede variar a lo largo de nuestra vida o en situaciones puntuales por las que estemos atravesando. El secreto está en tomar conciencia de ellos e identificar cuál o cuáles son los que necesitan ser potenciados de manera que podamos alcanzar un estado de equilibrio interno que se refleje en nuestras actitudes diarias. Por ejemplo, podríamos necesitar despertar el entusiasmo y la pasión

por un determinado proyecto, estimular la confianza y capacidad de concreción, abrir nuestra capacidad creativa, aprender a ser más flexibles frente a los cambios, despertar nuestra empatía para generar vínculos sanos, desarrollar una sexualidad más integrada, fortalecer nuestra autoestima o superar cualquier otra situación que nos esté bloqueando.

Biodanza SRT recoge el simbolismo de los elementos para desarrollar un trabajo de autoconocimiento y transformación. Partiendo de la base que cada elemento tiene un movimiento y una forma de expresarse que es única, se proponen músicas, danzas y ceremonias específicamente seleccionadas para que las personas entren en un estado vivencial de "no mente", desde donde poder activar la fuerza arquetípica del elemento, reconociéndola e integrándola tanto a nivel físico, como emocional y mental. El resultado es una verdadera transformación existencial, un proceso de alquimia donde estas cuatro

energías (tierra, fuego, agua y aire) se van equilibrando, permitiendo la disolución de bloqueos y conflictos, el fortalecimiento de la identidad y la posibilidad de caminar por la vida sintiéndonos más plenos.

Desde Biodanza SRT proponemos un camino de reconexión con el motor de la vida y con las fuerzas elementales de la naturaleza, integrándolas y expresándolas en nuestro día a día. Este sistema de autoconocimiento, creado en la década de 1960 por el antropólogo y psicólogo chileno Rolando Toro Araneda, nos habla literalmente de la danza de la vida, que es lo que etimológicamente significa Biodanza. Sus propuestas basadas en el movimiento, la música y el encuentro grupal van desarrollando diversos potenciales humanos en nosotros como, por ejemplo, la capacidad creativa, la expresión afectiva, el equilibrio vital o la percepción de los instintos, llevándonos de manera orgánica hacia una mayor integración con nosotros mismos

(pensar-sentir-actuar), con los demás y con el mundo que nos rodea.

Durante las últimas décadas Biodanza ha experimentado un importante proceso de expansión y actualmente se encuentra instaurada en más de 30 países en los cinco continentes funcionando bajo el amparo de la International Biocentric Foundation (IBF). *tm*

Taller residencial "Biodanza, Identidad y los 4 Elementos" en la Asociación Sirio en Caudiel (Castellón) del viernes 1 de abril hasta el domingo 3 de abril. Imparten Vero Raga y Lenny Lencina, facilitadores de Biodanza SRT con más de 5 años de experiencia facilitando grupos. Plazas limitadas. Llama al 651 524 019 (Vero) ó al 667 574 259 (Lenny) para reservar tu plaza. Para más información sobre Biodanza, visita www.biodanzavalencia.com o www.biodanzaya.com

Biodanza

Identidad y los 4 Elementos

La alquimia de la transformación

Taller Intensivo Residencial: 1 - 3 abril 2016
Asociación Sirio en Caudiel (Castellón)
Facilitan Lenny Lencina & Verónica Raga



SIMPLEMENTE, RECUERDA

*No tienes nada
que aprender*

Emilio Carrillo



No tienes nada que aprender. Simplemente, recuerda... Bajo los impulsos de la mente, surge en ti, casi sin que te des cuenta, la queja sobre la vida y el mundo. Sin embargo, escucha bien esto desde tu Corazón, este mundo es el escenario idóneo, adecuado, perfecto y necesario para que tú y todas las personas desarrolléis las experiencias conscienciales que elegisteis desplegar antes de encarnar en el plano humano. Una vez aquí, por imperativos naturales de la propia encarnación en esta Dimensión, lo olvidáis. Sin embargo, para eso, para vivir esas experiencias conscienciales, estáis aquí y ahora, cada cual en su momento evolutivo y estado de consciencia. Ninguno mejor ni peor que otro, ni superior ni inferior, ni

bueno ni malo, cada cual el suyo en función de su propio devenir consciencial y haciendo exactamente lo que en el estado de consciencia que sea corresponde. Se trata de un colosal Milagro generado por vosotros mismos desde lo que realmente sois y ante el que sólo cabe Respeto, Con-Pasión, Confianza en la vida y, muy especialmente, Amor.

No tienes nada que aprender. Simplemente, recuerda... Es inmensa la magnitud y capacidad creadora de la experiencia que estás protagonizando: aquí encarnado, experimentas el tiempo y el espacio cuando tu ser está más allá del tiempo y el espacio y es en la eternidad y la infinitud; te crees de este mundo cuando provienes de la multidimensionalidad y de todos los mundos creados y por crear; inventas lo que llamas muerte, cuando sólo hay Vida por todos lados, también más allá de la vida; te

sientes como individualidad cuando eres Unidad; te percibes en la diversidad cuando existes en la Unicidad; te ves como humano cuando eres Dios encarnado... Es prodigioso, fantástico, portentoso... Goza de la aventura en la que voluntariamente y con tanto ánimo y valentía te has embarcado. Y para saborearla plenamente, recuerda que en tu vida, en la vida de los demás y en la Humanidad, en su conjunto, todo es exactamente como tiene que ser: todo, sin excepción, tiene su sentido profundo, su porqué y para qué; todo encaja y nada sobra ni falta. Cuando lo recuerdes, te reirás a carcajadas al constatar que lo único que andaba inquieto en la Creación eras tú.

No tienes nada que aprender. Simplemente, recuerda... En tu proceso de recuerdo, te percatarás igualmente de que en tu vida nunca ha habido ni habrá errores ni equivocacio-

nes, ya que todo lo que has hecho es reflejo y manifestación de tu estado consciencial en ese preciso momento y abre nuevas puertas experienciales para expandir tu consciencia. Deja atrás, por tanto, cargas, culpas, pecados y karmas... De la misma forma que tampoco hay problemas. Ni en tu vida, ni en la vida de los otros, ni en el mundo... Ya ves, tanto darle vueltas mentales a los problemas y resulta que no existen: lo que consideras tales son, simplemente, experiencias-opportunidades que tú mismo pones en el camino desde tu genuino ser para expandir tu proceso consciencial en este plano e impulsar una Evolución que, pareciendo aquí tuya, es auténticamente del Todo. Así de sencillo: no hay problemas, sino experiencias-opportunidades en las que lo importante no es qué pasa o deja de pasar, sino el cómo se viven en consciencia. Lo cual es aplicable a todo, incluido lo que denominas enfermedad, que verdaderamente tampoco existe, pues es sólo la manifestación exterior –síntoma– de procesos de sanación interiores que despliegas en clave de desarrollo consciencial... Date cuenta de todo ello desde la Paz y la Armonía que constituyen tu esencia...

No tienes nada que aprender. Simplemente, recuerda... Céntrate en el aquí-ahora y observa y vive la vida sin juzgarla. No te identifiques con el "yo" físico, mental y emocional que utilizas como vehículo para experimentar la vivencia humana. Haz que desaparezca de ti toda queja y brille la Confianza en la vida y, derivado de ella, la Aceptación. Diluye todos los miedos y vive en completa libertad. No cedas a nadie tu poder y no tengas otro guía o maestro que tú mismo. En lugar de vivir bajo la influencia de los estímulos externos que otros provocan, interpretándo-los según los sistemas de creencias

que otros han instalado en tu cabeza, sigue lo que brota y emana de ti. Deja de intentar comprender, ver y vivir la vida a través de la mente y hazlo desde el Corazón. Cesa de buscar fuera, incluida la divinidad, lo que ya tienes dentro desde siempre y por siempre. Entiende que todo hecho, situación o circunstancia exterior, sea personal o colectivo, tiene su causa y origen en el interior, en el desenvolvimiento de las dinámicas conscienciales. Toma consciencia de que el sufrimiento es una elección en consciencia y que sufre quien quiere sufrir. Deja de perseguir cualquier tipo de meta, de desear alcanzar alguna cosa, de tener que luchar contra algo. Practica y comparte con entusiasmo tus dones y talentos. Libérate de cualquier dualidad y de todos los esfuerzos, obligaciones, deberes, normas, dogmas, ritos, cultos, religiones, morales y sistemas

de creencias.

No tienes nada que aprender. Simplemente, recuerda... Recuerda el Amor que eres y, a partir de ahí, haz lo que te dé la gana. Deja tu cuidado entre las azucenas olvidado. Comprueba que la única razón de la existencia, en cualquier plano o Dimensión, es gozar la Vida. Fluye en la Felicidad incausada y no te inquietes por nada. Respira en serio y riete por todo. Pasa tus días mil Gracias derramando a diestro y siniestro... Enamórate de la Vida y, simplemente, ¡Vive!... Transfórmate en el Dios que eres y relájate en tu divinidad.

Y todo esto y este Recuerdo de lo que eres y Es puede acontecer ahora mismo, en este mismo instante, porque "Nacer de nuevo" sólo depende de ti. tm

emiliocarrillobenito.blogspot.com.es

EMILIO CARRILLO

CONFERENCIA
¿Qué te espera cuando vivas eso que llamas muerte?

21 de MAYO
18 hs.

Hotel Senator
Parque Central
Valencia

Aportación 10€

Invita **tú mismo**

Imprescindible confirmación telefónica
963 366 228 - 652 803 027

REVOLUCIÓN EMOCIÓN

Fundamental es la recuperación del vínculo con nuestro niño interior, a fin de poder establecer un equilibrio esencial. Así lo expresa Jaume Campos, creador de un método cada vez más reconocido en el tratamiento para el desbloqueo emocional, y uno de los conferenciantes destacados de FestiVa en abril próximo

-Jaume, en época de cambios o cambio de época, como algunos afirman, propones una revolución emocional.

-La gran revolución del ser humano no es tanto encontrar técnica o método alguno, incluso el mío. Sinceramente siento que la cuenta pendiente que tenemos es la personalidad, no la espiritualidad. La espiritualidad es una consecuencia del equilibrio de la personalidad. Es decir, ponerte a meditar es un poco absurdo cuando no sabes conectar con tu madre ni contigo mismo, o tu adulto con tu niño, tu consciente con tu inconsciente, o gestionar una mínima emoción.

-Primero planteas resolver el tema de la personalidad y luego el de la espiritualidad.

-Es cierto que existen muchas realidades, pero la personalidad es básica antes de querer conectar con otras diferentes o con otros estados o planos. A nivel de la personalidad la realidad es el equilibrio del consciente con el inconsciente.

-Como humanos, ¿primeramente somos seres emocionales antes que racionales?

-La esencia del ser humano es su inconsciente. La conciencia es un mecanismo que hemos ido adquiriendo para poder sobrevivir frente al miedo, la inseguridad, la fragilidad. Se genera una estructura y se justifican nuestras reacciones porque nos asustan y sentimos que estamos perdiendo el control. Pero no podemos hacer desde la mente una pregunta emocional, porque no existe una respuesta mental para una emoción o un sentimiento.

-Se establece algo así como un círculo vicioso entre el pensamiento y la emoción.

-Es la Matrix, la desconexión de la conciencia. Al nacer, la conciencia está en un pequeño rincón, como decía Antonio Blay. Tú conectas con el exterior y, como se ha transmitido así desde siempre, de generación en generación, crees que el exterior debe darte la felicidad. Entonces haces lo que sea, eres rebelde o sumiso en la medida en que interactúas con tu madre, tu padre o el mundo exterior, esperando de alguna forma una respuesta. Pero nadie te enseña a reconocer tu interior.

N NAL



Juan Padilla

"La intuición es la mejor forma de encontrar la respuesta que buscas a cualquier pregunta", afirma Jaume.

Aurelio Álvarez Cortez

-Y vamos forjando una cierta identificación con las emociones...

-Vamos creando un código. Por eso a los alumnos de mi formación les digo "tenéis que aprender el código del otro". Si te aferras al tuyo, crees que tú tienes el correcto y el otro no. Cuando lo entiendes, es mucho más fácil acceder al consultante. Mi trabajo es descubrir cuál es su propia necesidad, para eso hay que ser neutral. Un buen profesional deberá ser capaz de estar desidentificado de sí mismo para lograr conectar con el consultante.

-¿De qué forma logras restablecer ese equilibrio de la personalidad que antes mencionabas?

-A través de la educación emocional, con acompañamiento profesional si se requiere, que es la base para la liberación de los conflictos y cargas emocionales adquiridos, heredados o creados a lo largo de nuestra vida. Es fundamental recuperar la relación con nuestro niño interior. Cuando empiezo a crear un diálogo con ese niño interior mi forma de actuar ante las situaciones, las respuestas y mi reacción frente a

Quién es

Experto en educación emocional, formador, autor y creador del método DEEP, Desbloqueo Energético Emocional Profundo, Jaume Campos también es profesor de yoga, quiromasajista terapéutico, quiropráctico, kinesiólogo (formado por los mejores expertos americanos como Sheldon Deal, Warren Jacobs y Dr. John Diamon), pionero en España en utilizar el par biomagnético del doctor Isaac Goiz. Su trayectoria es básicamente empírica y vivencial. Durante sus treinta años de trayectoria profesional ha tratado a más de ocho mil personas en España, EE.UU., México, Canadá, así como en diferentes países a través de las sesiones a distancia realizadas con la técnica de kinesiología del sustituto. En 1987 funda el centro de terapias naturales Espai d'Harmonització Energètica y en 2014 el Instituto THB para la investigación educativa. Contacto: www.institutothb.org

los estímulos externos me van ayudando a entenderme emocionalmente y voy aprendiendo de mi niño y de mi adulto. Empiezo a conectar ambos (mi adulto con mi niño), de modo que pueda relacionarme emocionalmente con esa parte mía que fui alejando porque los bombardeos sociales, a través de la educación, los medios, la televisión, etcétera, van en dirección de la mente.

-El gran cambio en tu vida fue conocer a Antonio Blay y su trabajo, según sueles comentar.

-A los 15 años besé a mi padre fallecido y me quedaron varias secuelas emocionales como la sensación de tener los labios fríos, tenía miedo de besar a las chicas porque tenía miedo de transmitirle ese frío. Busqué ayuda terapéutica, pero nadie conseguía ayudarme y comencé a sufrir terribles migrañas. Fui a un curso de Psicología de la Autorrealización de Antonio Blay Fontcuberta, quien me dijo: "Olvídate de los labios fríos, tienes que relacionarte con tu niño". Para mí lo más fascinante de Blay es que daba todos los pasos hacia esa liberación. Explicaba el niño, el adulto, la conexión y cómo realizar los ejercicios para ir paso a paso. Ese espacio del camino lo construyó Blay. Fue el primero y que yo conozca, el único en hacerlo de forma tan cercana y asequible para todos nosotros.

-Mencionabas a la Matrix. En ese mundo etiquetamos a las emociones como "buenas" y "malas". ¿Tú cómo las ves?

-La dualidad ya no tiene sentido porque la clave está en el aprendizaje. Si consigues que algo te salga bien y no sabes cómo lo lograste, no has aprendido nada y la próxima vez estarás igual de verde, inmaduro e ignorante. Como dice la canción de Joan Manuel Serrat: "... nos despertamos sin saber qué pasa, chupando un palo sentados sobre una calabaza".

-Dices que tu trabajo ya no trata de ayudar al otro sino compartir algo con el otro.

-Sí, ¿y sabes cómo aprendí cuál es la máxima capacidad para compartir algo con el otro? Cuando aprendí a separar las sensaciones que eran suyas y simplemente sentir al otro. Hace muchos años me di cuenta de que todo proceso realmente profundo viene del inconsciente del profesional y del consultante. Si el consultante cuando conecta su inconsciente nota que el profesional está en ese estado, su niño cede y permite acceder, abrirse, porque se apoya en él.

-¿Cómo definirías a la intuición?

-La intuición es la mejor forma de encontrar la res-

puesta que buscas a cualquier pregunta. En el colegio enseñan que la línea más corta entre dos puntos es la línea recta, para mí la distancia más corta entre dos puntos es la intuición. Te lleva dónde quieres llegar de la forma más rápida posible. Es el principio de la percepción fuera de los estados conscientes, a través de ella te conectas con una red de información, como una especie de internet, con una parte mucho más amplia que es el inconsciente personal y el colectivo. Todo lo que he aprendido y experimentado desde un pequeño pueblo como Bétera, el desarrollo de la educación emocional y el método DEEP, Desbloqueo Energético Emocional Profundo, todo lo he hecho de una forma muy intuitiva.

-¿Qué hay más allá de la intuición?

-La conexión y la sintonización o conexión continua. Hace 17 años que tengo amistad con el lama Phuntso, de Bután, y realizo un trabajo del Budamenla (Buda de la Medicina) y también en ocasiones viene a mi centro para dar enseñanzas o impartir, como en abril que lo hará nuevamente. Él está en ese estado de conexión continua, donde puedes percibir más ampliamente y todo se lentifica.

-Explica de qué modo tratas el bloqueo emocional.

-Hay una parte que la persona puede liberar por ella misma, y es lo que les enseño con la educación emocional, tanto en mi libro "Educación Emocional. El principio del cambio" como en el Taller de Educación Emocional en dos niveles, del Instituto THB, que se puede realizar online. Pero cuando la persona tiene bloqueos muy fuertes puede necesitar la ayuda de un profesional y yo lo hago a través del método DEEP, utilizando técnicas como la kinesiología y las flores de Bach. Yo conecto con mi niño y me conecto con el niño de los demás. Les digo dónde están sus sensaciones, qué les están indicando y cómo puedo ayudarles a que sean ellos mismos. Lo sé porque a través de los años he montado una biblioteca de sensaciones, así como se puede hacer con libros o cuadros, y las conozco muy bien.

-Estás siempre destapando la caja de Pandora. El papel del terapeuta debe ser muy contenedor.

-Por eso es importante que el terapeuta se trabaje, porque si su niño tiene miedo, el niño del consultante conectará con esa emoción y bloqueará el sistema. Conseguirá pequeños resultados, pero no una evolución personal. El problema del ser humano en este momento, la revolución emocional que necesita, es tener una educación que permita gestionar las emo-

ciones para limpiar el cristal y ver perfectamente lo que hay detrás, de forma que te permita ser tú mismo.

-En términos de tiempo, ¿cuánto dura la terapia habitualmente?

-Es un proceso de cuatro o cinco sesiones de aproximadamente una hora de duración cada una de ellas, pero depende de cada persona, de su edad, de su madurez emocional... Yo llamo *velocidad de asimilación* a ese tiempo que cada persona necesita. Hay quienes precisan mucho tiempo, unos avanzan y otros no tanto, pero en una sesión el cambio es increíble por una conexión muy directa.

-¿Cómo desarrollas tu trabajo actualmente, luego de tres décadas de experiencias?

-Actualmente puedo acompañar en su evolución a más personas realizando la difusión de la educación emocional que promuevo en libros y talleres, es la base de todo, ya que potencia la conexión con nuestro niño interior y esa es la llave que permite el cambio. Las personas que previamente han realizado ese trabajo necesitan menos sesiones del método DEEP y es por ello que hasta hace tres años atendía diez consultantes por día, ahora son seis y no todos los días. Me dedico más a difundir lo que hago, que la gente conozca el DEEP, que cualquier terapeuta, sea el que sea, se dé cuenta de la importancia de reconocerse a sí mismo. Es cierto que a algunos no les gusta y les da miedo, pero la gente debe tener la opción y es imprescindible dar a conocer el método, ponerlo sobre la mesa y que ellos elijan. Un amigo muy querido a quien considero mi hermano, el presidente del colegio de psicólogos de Chihuahua, México, Roberto Javier Contreras, me dijo hace unos años que lo que había descubierto no era para mí y que debía darlo al mundo y realmente siento que es así.

-¿En tu último libro cuentas todo esto y algo más?

-Expongo parte de lo que hablamos, porque también ahora hemos hecho, como ya he comentado, un taller de educación emocional online desde nuestra plataforma, que va desde la sensación hasta la liberación del conflicto. Tanto el libro como el taller ofrecen los recursos que la persona necesita para llegar al autodescubrimiento. El libro empieza a desgranar y descubrir todo lo que no somos y a través de sencillos ejercicios acompaña a la persona a llegar a la conexión con su niño interior. Me dedico a escarbar dentro de la arena y sacar el huevo kónder de sorpresa emocional que hay dentro.

-Cuando atravesamos el miedo que nos impide

avanzar, sentir, expresarnos, descubrimos que en verdad lo que había era puro humo.

-Así es. Cuando cité el ejemplo del problema que tuve de los labios fríos fue el principio de una experiencia que me llevaría por estos caminos. Pese a que yo siempre lo sentía como un muro, cuando empecé a realizar el trabajo con Blay me di cuenta de que era una cortina, y la aparté.

-Ser uno mismo es...

-La capacidad a nivel de la personalidad de haberse desidentificado de lo que hemos heredado, adquirido e interpretado, y haber aprendido de ello. Si una persona quiere relajarse porque se siente nerviosa no debe intentar estar relajada, sino partir del propio nerviosismo y gestionarlo. Cuando alguien entra en el bucle de sentir ansiedad se queda con ella y no hace nada más, pero hay que considerar a la ansiedad como el mejor aliado. ¿Cómo? Cuando tú tienes ansiedad, ¿quién siente?, ¿tu adulto? No, es tu niño quien tiene ansiedad. Existe la oportunidad de conectar con él, ver en qué zona del cuerpo la sientes: en el estómago es la incapacidad de actuar; en el pecho, la afectividad; en la garganta, la expresión y comunicación... Accede a ese punto, y desde la sensación pasarás a la emoción, de la emoción al sentimiento y del sentimiento vendrá una imagen. Quizá sea una imagen tuya de pequeño en la cual tu madre o tu padre te deja solo, y sientes angustia. Conectarás con esa angustia y tu adulto se acercará al niño, te darás la oportunidad de aprender de ello sin negar nada, conectarás con el niño y le darás el cariño y ternura que necesitaba en ese momento. Le dirás al oído: "Estoy aquí, te he encontrado y quiero compartir mi vida contigo".

-Recuerdo una frase que decía "ten una actitud maternal ante la emoción para evitar su rechazo".

-Preciosa frase. Te puedo comentar que en el símbolo de nuestro Instituto Internacional de Terapia Holística Biofísica, o Instituto THB, debajo del nudo tibetano del infinito hay una mecedora. Para mí no hay nada que inspire un sentimiento más maternal.

¡Coge a tu niño y siéntalo encima! Me gusta imaginar que fuera algo habitual que a todas las embarazadas se les regalara una mecedora e incluso que lo hiciera el propio estado como algo básico, como el derecho a tener seguridad social, y que quedara en la casa como símbolo de ese amor maternal hacia nosotros mismos. tm

fotos: gentileza Juan Padilla, padillababiloni@hotmail.com

EL GRADO DE SIMPLIFICACIÓN

Un nuevo orden social se está manifestando



*“Lo tengo todo.
No me falta de nada.
Hace tiempo que descubrí un gran tesoro:
A mi Espíritu”.*

*“Andante” - Reflexiones
“La voz blanca”, aforismos, reflexiones y poemas
místicos y de la naturaleza, de Emi Zanón.*

Emi Zanón

Escritora y comunicadora

en diciembre pasado se estrenó en TV2 el documental “La edad de la estupidez” que alerta sobre los desastres que le esperan al planeta en 2055 si prosigue el cambio climático. Este documental coincidió con la

Cumbre del Clima de París. Uno de los datos escalofriantes que se daban era las posibles 900 mil muertes de chinos de no frenar a tiempo la elevada contaminación que padecen.

No está en mi línea el alentar el miedo (como habréis ido comprobando a lo largo de mis artículos)

y mucho menos es ese mi propósito en estas líneas. Todo lo contrario. Mi deseo es ofrecer y compartir, humildemente, opinión, puntos de vista, alternativas... siguiendo, por un lado, mi deseo de que entre todos hagamos un mundo mejor, más sostenible, empezando por tomar conciencia de los tiempos

que vivimos, y por otro, mi fuerte e inquebrantable fe en el ser humano que me dice que somos capaces de conseguirlo.

El filósofo americano Richard Gregg, seguidor y autor de varios ensayos sobre Ghandi ("El poder de la no violencia", "La resistencia no violenta", entre otros), en la década de los años 30 del siglo XX, acuñó los términos: "simplicidad voluntaria" y "el grado de simplificación" para describir el estilo de vida que evita acumular cosas sin necesidad y focaliza la atención en lo que realmente es importante.

Si nos paramos por un momento a pensar en las cosas que acumulamos y amontonamos en nuestras casas (hablo de los países supuestamente desarrollados) sin necesitar realmente, en las veces que despreciamos la abundante comida, que no apagamos los aparatos eléctricos (TV, ordenador, calentadores, etcétera) cuando no los estamos utilizando, la de veces que cogemos el coche cuando podemos ir andando y un sinfín de cosas más, nos daremos cuenta de que durante décadas nos han enseñado a "necesitar" cada vez más cosas materiales para servir de esa manera a la "señora economía", al poder financiero, al dinero, en resumidas cuentas, alentándonos con publicidad y

trucos engañosos que nos llevan a considerar la obsolescencia de las cosas. Y desviando, obviamente, nuestra atención de lo realmente importante: el agotamiento de los recursos naturales y humanos (sobreexplotación), y el envenenamiento y deterioro del planeta (tierra, mar y aire) debido a ese consumo desmesurado.

"El grado de simplificación – decía Gregg– es algo que cada individuo debe establecer por sí mismo". La simplicidad voluntaria es una actitud. Una actitud de consumo reflexivo, de responsabilidad y resistencia a la creación artificial de necesidades (aquí, me gustaría citar que España va a la cabeza, en Europa, en el consumo de teléfonos móviles y me remito al reciente escándalo sobre la procedencia del cobalto que utilizan Apple y otras compañías para la fabricación de las baterías de sus

dispositivos).

Richard Gregg era un visionario, un adelantado de su tiempo (influyó enormemente en mentes tan brillantes como Martin Luther King y Aldous Huxley), que nos indicaba un camino para crecer de manera sostenible y en equilibrio en una sociedad que ya tomaba una dirección demasiado superficial y materialista. Desde entonces, han sido muchos los seguidores de Gregg, los partidarios de la simplicidad voluntaria, que han elegido desarrollarse a un nivel más elevado de su potencial humano, psicológica y espiritualmente, dando como resultado el germen de un orden social diferente. Un orden social que ya se está manifestando y al que espero seamos cada vez más los contribuyentes. ¿Te apuntas? tm

emizanonsimon.blogspot.com.es



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



ESCUELA DE REIKI

c. Xátiva nº 4 pta 1 46002 Valencia
960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE
TERAPIAS NATURALES

LOS ERRORES DEL TERAPEUTA

Primera parte

Martín Ribes

Especialista en Marketing con
Alma para Terapeutas.
Formador de Alto Impacto



Te gustaría conocer algunos de los errores que cometes como terapeuta, coach o gestor de centros de desarrollo personal, y que te están impidiendo vivir prósperamente de tu vocación? Pues voy a ir directo al grano y te los voy ir contando porque a mí me vino muy bien tener esta información.

Error número 1: **Creer que no eres un empresario** Lo eres desde el momento en que alguien te paga por tus servicios. Eres un pequeño empresario, que con el tiempo se puede hacer grande, y debes verte como tal. Y vas a tener que darle cabida y desarrollar a 3 personajes que te habitan: al Gestor, al Emprendedor y al Técnico.

El Gestor que hay en tu interior

va a ocuparse de los números, de darse de alta en la Seguridad Social, de hacer la declaración, de tener un seguro de responsabilidad civil, etcétera. Y vas a poder delegar algunas de sus funciones -pero va a ver algunas que no- y te vas a tener que sentar, hacer números y hacer lo que hay que hacer como gestor, te guste o no.

El Emprendedor que te habita va a pensar en grande, va a atreverse a salir ahí fuera, salir de su zona de confort y arriesgar. Va a tener que encajar el "no", va a mostrarse al mundo a pesar del "qué dirán", intentará estar siempre en "modo solución", va a invertir en marketing y a desarrollar a tope su creatividad. Pero, sobre todo, va a mantenerse firme en su cometido y honrar su

sueño, su vocación. Y a este no le puede sustituir nadie. Al emprendedor lo vas a tener que desarrollar tú, cien por cien, sí o sí.

El Técnico es el terapeuta, el coach, el formador. Esta es la función que mejor sabemos llevar a cabo y con la que más disfrutamos. Los mágicos momentos que vivimos encarnando este personaje hacen que valga la pena con creces haber tenido que encarnar los dos anteriores. El milagro de atestiguar y ser parte del cambio de una persona hacia su crecimiento y bienestar no tiene palabras. Es por esto por lo que el sueño tira de ti.

Error número 2: **Puedo ayudar a todo el mundo.** No es cierto. Tu terapia, o medicina como dirían los chamanes, no es para todo el mundo. Es

importante que te especialices en lo que haces y que de cara al público seas una autoridad en una sola cosa, aunque practiques muchas otras.

Escoge bien a tu cliente, aquél que está dispuesto a recibir tu terapia y que sabes que vais a hacer un buen equipo. Te voy a hacer tres preguntas que te pueden ayudar en esta línea: ¿a quién le puede ser de mucha ayuda lo que tú haces? Y de estos, ¿cuáles son los ideales? Y de estos, ¿cuáles te interesan a ti?

En el entrenamiento que facilitamos en Tu Consulta A Tope hacemos mucho hincapié en esto. Ayudamos a los asistentes a descubrir en qué son muy, muy buenos, para que sepan escoger al cliente adecuado, aquel que tú sabes que le vas a ayudar, y a los que intuyes que no, los derivas o simplemente decides no trabajar con ellos. A veces lo cogemos todo por la necesidad de obtener ingresos. Créeme, si escoges bien a tu cliente tendrás más éxito en tu terapia, subirá tu autoestima, le darás más valor a tu trabajo y, en consecuencia, aumentarán tus ingresos.

Error número 3: **Crear que vender es malo.** Y yo te pregunto: ¿Estás vendiendo neveras a esquimales en el Polo Norte? Vender es servir. Cuanto más vendas tus servicios, a más gente vas a poder ayudar y más facilitarás la posibilidad de un mundo mejor. Así que libérate

de los bloqueos psicológicos que te impiden desarrollar tu profesión de terapeuta conectando con tu **misión**, y ofrece (vende) tus servicios. No tienes que cerrar una venta, tienes que abrir el Corazón de tu cliente para que esté preparado para trabajar contigo.

Y si piensas que lo que tienes -tu don, tu servicio, tus conocimientos- puede cambiar la vida de una persona, no comunicárselo significa no darle la oportunidad de cambiar su vida: ¡le estás perjudicando!

Vender es poner un valor a lo que tú haces. Y tú lo haces muy bien. Entra en la fórmula ganar - ganar: uno tiene un problema y tu consideras **de corazón** que le vas a servir de utilidad y se sella un precio que los dos consideráis justo. Y se acabó. Recuerda que hay que saber dar y saber recibir.

Y sé de unos cuantos errores más que el terapeuta corriente comete pero en este artículo no puedo pasar de las 850 palabras, así que os espero en el próximo número... Ahó! **tm**

El 29, 30 de abril y 1 de mayo del 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 además bien

!!! NO ESPERES MÁS !!!



29, 30 de Abril y 1 de Mayo 2016
Hotel Sorolla Palace
Valencia
Información y Reservas:
info@epopteia.es
www.epopteia.es
Tel. 615 856 360

ESPIRITUALIDAD Y DIVERSIÓN

*Empoderamiento
para tomar
decisiones y
afrontar cambios*

Tomás Ribes

Terapeuta Integral e Hipnosis.
Profesor de Yoga



Ya lo dijo el gran Groucho Marx: "No te tomes muy en serio la vida, al fin y al cabo no saldrás vivo de ella". Corren nuevos tiempos, nuevos aires más frescos para quien quiera respirarlos. El viejo paradigma de la letra con sangre entra está en franco declive y hace ya un tiempo que la Inteligencia Emocional ha demostrado que aprendemos más y mejor cuando estamos distendidos y que el estrés nos idiotiza. Y es que apostar por ver la parte positiva—como un aprendizaje y no como un problema— todo aquello que se nos presenta como un reto no es más que decidir afrontarlo desde otra perspectiva, mucho más saludable y eficaz. Esta elección no significa que no te permitas sentir

tristeza, rabia, miedo... por cualquier circunstancia ocurrida. La cuestión es más de respirar dicha emoción, aceptarla y no quedar nos apegados a ella.

Dicen que la va vida es como es.... pero yo prefiero pensar que, sobre todo, es cómo te la tomas. Ahí radica nuestra auténtica libertad. Añadir esa chispa de humor a todas las actividades que realizamos diariamente en busca del bienestar nos acerca más al verdadero Amor, a nuestra esencia. Estoy seguro de que el Universo premia a personas despiertas y alegres que no se toman la espiritualidad como algo serio y aburrido. No hay ningún mérito en el sufrimiento ni el camino al cielo está lleno de espinas.

Somos Amor Puro, no lo olvidemos. Y si lo olvidas, no importa,

recuérdalo.

Si soy un ser espiritual viviendo una experiencia humana voy a elegir hacerlo desde la diversión y la alegría, descartando así el exceso de seriedad y el aburrimiento, que para nada son sinónimo de profesionalidad, compromiso o disciplina.

Es por eso que en los encuentros que facilito con un equipo de profesionales, como el de esta Semana Santa con la temática "Elijo Ser Feliz" —y ésta es ya la sexta edición— combino con éxito el crecimiento personal con el regocijo y el buen humor. La energía de la diversión nos impulsa a actuar con entusiasmo y alegría, siempre y cuando la actividad a realizar sea estimulante para quien la lleve a cabo.

Además en este tipo de encuen-

tros te vas a sentir "entendid@", es decir, tu vibración está en sintonía con el grupo. Hablamos el mismo idioma. Creamos una comunidad en la que hay lugar para el desarrollo personal y espiritual, y por supuesto, la diversión y el ocio. La espiritualidad es el vínculo entre el ser humano y Dios y la alegría es el camino más corto.

Sabemos que la diversión es un fenómeno importante y necesario para el desarrollo y el crecimiento. Equilibrar la responsabilidad, el trabajo y las obligaciones con momentos de diversión y entretenimiento mantiene nuestro cuerpo y nuestra mente saludables y cultiva una perspectiva más favorable de la vida. Las personas verdaderamente despiertas y elevadas suelen estar de buen humor—un humor entrenado y elegido a conciencia— libre de culpas y remordimientos.

En mis sesiones de Yoga Vital nunca falta esa chispa de humor que despierta a mis alumn@s y les recuerda que son Amor y Alegría. Solemos bailar y mirarnos a los ojos. También compartimos masajes, lo cual es un una bonita forma de conocernos, compartir y sentir que no somos tan diferentes. En los talleres de Risoterapia combinamos la risa y el humor con la ternura y el acogimiento. Son momentos mágicos en los que sientes cerca a la Tribu (compañer@s).

Yo creo que todos los caminos que llevan al Amor Universal son amorosos: son bellos y pacíficos y que podemos aprender gozando. Hay personas que, en su afán de "progreso espiritual", realizan actividades extravagantes y se castigan con privaciones fuera de lugar. Hay un orgullo oculto al vivir en un estado de negación del placer y la belleza. Vivir espiritual

y alegremente nos empodera para tomar decisiones, afrontar nuevos trabajos y cambios que antes nos parecían imposibles, tanto por la fuerza como por la inteligencia que requieren.

Un niño nos hacer sonreír porque, como un espejo, nos recuerda que somos Alegría y que merecemos lo mejor.

¿Quién no se merece gozar y saborear de verdad, sin reservas ni miedos, todo aquello que nos regala la vida? *tm*

Tomás Ribes Rosner facilitará en Semana Santa, junto a otros profesionales del desarrollo del potencial humano, el retiro con la temática "Elijo Ser Feliz" en la que se combina la diversión con el crecimiento personal.

*Más información en
www.tomasribes.es
info@tomasribes.es
607 549 257*



6ª EDICIÓN
!! Plazas limitadas !!

ENCUENTRO SEMANA SANTA
“ELIJO SER FELIZ”
del 25 al 28 de Marzo 2016 en Jérica (Castellón)
4 días de diversión y crecimiento personal en el Alto Palancia

Retiros con alma

- COACHING CREATIVO
- CONCIERTO DE CUENCOS
- EXCURSIONES
- BAILE DE DISFRACES
- CINEXPANSIÓN
- RISOTERAPIA
- CHAMANISMO
- JACUZZI
- PISCINA
- YOGA

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.tomasribes.es - info@tomasribes.es - Tel. 607 549 257
www.epopteia.es - info@epopteia.es - Tel. 615 856 360

¡QUÍTEME USTED EL DIENTE!

Carta del síntoma dental



Amelia Izquierdo Acamer

Psicóloga Clínica

Gema Ballester Palanca

Médica Odontóloga

hola! Soy tu síntoma dental, me puedes llamar absceso, caries, piorrea, desgaste del bruxista, dolor de muelas, etcétera. El caso es que estoy realizando un trabajo de voluntariado en horario parcial o total, según se trate, y vengo a darte una serie de noticias que pueden resultar interesantes para ti, y te digo "pueden" porque en este plano del mundo que algunos llaman planilandia todo se tiende a resolver a la tremenda y es "bombardeando" sin piedad con toda una serie de artilugios químicos o quirúrgicos. Una auténtica guerra química se cierne sobre mí y sobre ti sin que ni tan siquiera te hayas percatado de ello. El objetivo:

"mantenerte dormido", que es la única manera de que no tomes el control de tu vida y te conduzcas según los cánones establecidos. El caso es que en mi caso, como síntoma, con tanto acoso y derribo, puede que me aquieten, de momento, pero a la larga recupero la misión que tengo encomendada en otro lugar de tu cuerpo, es decir, me cambio de sitio.

Ya sé que soy molesto, pero dime, ¿de qué manera podrías enterarte de lo que no te puedes o quieres enterar? Claro, siempre tienes la opción de seguir en la ignorancia con tal de seguir viviendo lo que tú crees que es tu vida, tu bienestar o lo que más te plazca.

Tengo encomendada una ingrata misión para algunos y muy grata para otros, que va desde recor-

darte quien eres hasta ayudarte a remendar algunas de tus creencias que, que aunque no lo creas, no son exactamente tuyas, y te aseguro que están fastidiando tu vida. Bueno... tú ya lo sabes, esas cosas que no te dejan estar plenamente feliz y satisfecho. Sí, estoy hablando de la hoja de ruta, esa de la que tanto se habla en política y que no hace más que recordarnos continuamente que existe una ley hermética de la que nos hablan los alquimistas y es la que se expone como "lo que es afuera es adentro, lo que es arriba es abajo".

¿Crees que LA RUTA la marcas tú?... Pues, de momento mientras yo exista, lo siento, no estás en lo cierto. Te viene marcada de antemano. Así que no sigas dejando en manos de otros: pareja, padres,

políticos, médicos, maestros, etcétera, la parte de tu vida porque te lo aseguro, nadie te sacará las castañas del fuego sino Tú MISMO.

Yo te puedo mostrar si quieres verlos, claro está, algunos de tus fracasos en tu adaptación verbal al mundo, te puedo mostrar lo que te callas o lo que nunca expresaste bien por miedo o porque no lo conoces. También, si me escuchas, puedo mostrar todo aquello que espetas de malas maneras, de esas que a veces no estás muy satisfech@ y acabas retorciendo o guardando automáticamente en tu antepecho o en tu hígado, por ejemplo, te sientas mal o no por ello. Ten en cuenta que estoy en la boca, ese órgano que por excelencia representa el inicio y el final de tu comunicación con el mundo, y también considera que en tus disposiciones y movimientos dentales está grabada la impronta de

la historia ancestral y cultural que te precedió, es decir todo aquello que se expuso o no antes de que tú nacieras.

¿Crees que lo que te sucede en tu cavidad bucal es un lamentable infortunio que está sujeto al castigo o la maldición? Pues te digo que no, que yo, tu síntoma dental, soy signo del sentimiento no escuchado, no exprimido y mal gestionado y si tú me "escuchas" y tomas por mí tu responsabilidad, te doy la posibilidad de puedas ver con más realidad dónde está tu conflicto, ese cortafuegos que ha creado tu miedo o tu ignorancia para que tu cuerpo y tu espíritu no se comuniquen y vivan en continuo divorcio.

TODO está representado en tu boca: tu familia, tu clan, tu trabajo, tu pareja... sus beneplácitos y sus inhibiciones, sus poderes y sus frustraciones, sus bendiciones y, cómo no, sus maldiciones...

Yo estoy aquí para que puedas librarte o acogerte a cualquiera de ellas, pero únicamente desde tu consciencia, tan solo a través y desde ella. Yo solo soy el síntoma que se queja de tus conflictos para que puedas dar claridad a tu espíritu, aportar luz a tus tinieblas y recuperar la paz que necesita tu alma para seguir su viaje por este mundo de las formas, tan engañoso como tentador y arrogante. ¿Dispuesto? Enhorabuena porque estás en vías de ser el héroe o la heroína nacido o nacida para crecer y vencer sus dificultades desde su propio destino.

Agradezco tu atención y a la espera de tu respuesta, me despido, no sin antes decirte que esto no es ni mucho menos un cuento, es tan solo una carta de presentación. **tm**

zentrame@gmail.com



Odontología Energética

DESCODIFICACION DENTAL



C/Periodista Azzati, 5 -3B - Puerto Sagunto - Tel. 962691324 - 961187814

zentrame@gmail.com

YOGA EN LA CAPITAL DEL TURIA



*Imágenes del IV Congreso Mediterráneo
de Yoga realizado el mes pasado en
el Complejo Deportivo La Petxina.
La próxima cita, en 2017.*

NOVENA EDICIÓN DE FESTIVA

el mes próximo regresa, en su novena edición, FestiVa - Foro de Crecimiento Personal, nuevamente en el hotel Senator Parque Central, Plaza Manuel Sanchis Guarner, 1 junto a la Pantera Rosa y con entrada libre.

En un adelanto del programa que se desarrollará el 16 y 17 de abril, están confirmadas las participaciones de Jaume Campos, creador del método DEEP; Guillermo Alonso, médico y escritor; Paula Zúnicla, terapeuta energética; Patricia Abarca, máster en terapias expresivas; Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal; Amelia Izquierdo, psicóloga; Gema

Ballester, odontóloga; Emilio Alonso Ebri, terapeuta; Lourdes Martínez, Feng Shui; Olga Lava, kinesióloga y formadora; Marta Salvat, coach.

Además, las actuaciones de María José Bes, de la Escuela de la Voz; Jorge Tumbeiro y Estela Vassallo (Wlliches), y Anna Santos, Kundalini Dance, entre otros.

Tanto en Facebook como en la página web de la revista, www.tu-mismo.es, iremos actualizando el programa y sus novedades.

Los interesados en participar con un stand, pueden contactar a través de los medios habituales de contacto: teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, correo electrónico info@tu-mismo.es tm

Yoga

*... relajación
y meditación*



HATHA-YOGA. Manteniendo una práctica regular, experimentarás, en un tiempo prudencial, una estructura de todo tu ser, vitalidad y equilibrio entre tus emociones, tu intelecto y vida interior.

Clases abiertas para hombres y mujeres que quieren mantenerse en salud y en plena forma.
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.

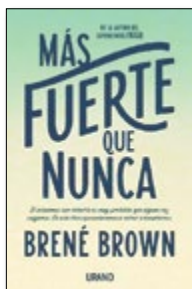
*Rejuvenece tu cuerpo,
tu corazón y tu espíritu.
Vive con más energía.
Mantente en plena forma*

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ
Profesora de yoga y meditación.
Con más de 12 años de experiencia personal y profesional.



Lunes y miércoles:
A las 14.15 y 16.30 hs.
Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.
Reserva tu plaza, 600 269 851.

TIEMPO LIBRE



Más fuerte que nunca
Brené Brown

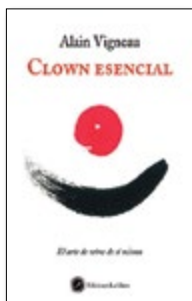
Urano

Cuáles son las cualidades, patrones emocionales y hábitos mentales que permiten a las personas transformar el desastre en coraje, generosidad y sentido de la propia valía. Aprende volver a ponerte en pie y descubrir la verdad sobre nuestra creatividad, sensación de pertenencia y capacidad de ser amados.



El código de las emociones
Juan A. López Benedí
Obelisco

Si conseguimos ser conscientes del marco simbólico-emocional que opera en nuestra mente, a modo de piloto automático, transformándolo podremos evitarnos mucho sufrimiento y conseguir mejoras constatables en todos los aspectos de nuestra vida personal, social y profesional.



Clown esencial
Alain Vigneau
La Llave

La terapia y el arte se unen en una celebración de la tragicomicidad de la vida, de la mano de un célebre payaso empeñado en sanar heridas a través del humor. También, que necesitó aprender a reír en respuesta al dolor de su infancia. Para mantener la alegría y quererse a uno mismo.



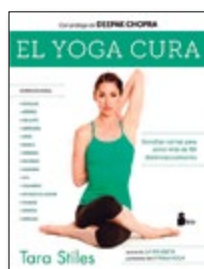
¡Despierta!
Anne Astilleros
Edaf

Disfrutar de una vida próspera y feliz no es un lujo o una lotería que solamente toca a unos pocos, sino que es de hecho tu único deber y responsabilidad en este planeta. Entonces, ¿qué ha ocurrido? Nos dejamos guiar por la seductora voz de aquel que dice querer protegernos: el Ego.



Bici Zen
Juan Carlos Kreimer
Kairós

El Zen parece haber sido especialmente diseñado para que el ciclista comprenda lo que ocurre en su cuerpo, su mente y en ese ámbito de sí mismo donde ninguna palabra equipara la experiencia. Algo tan sencillo como pedalear se vuelve un auténtico reencuentro con una naturaleza más íntima.



El yoga cura
Tara Stiles
Sirio

Recurriendo al enfoque fresco y divertido que la caracteriza, la autora nos habla de más de cincuenta síntomas o molestias comunes que van desde la artritis y la fibromialgia hasta el síndrome de las piernas inquietas y la resaca. Y lo hace con tal habilidad que consigue convencer hasta aquellos que recelan de esta práctica.

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 9, "El arte de sanar"; el 23, "Crea el destino que quieres", y el 30, "Lo invisible determina la calidad de lo visible".
Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

BIOINGENIERÍA CUÁNTICA.

Presencial y a distancia, de la mano de Olga Lava.
A partir de abril, tutorías grupales en Centro Uranium.
Más info: www.olgalava.com,
olgalava@hotmail.com
679 320 928.

OLAYA MIEL ECOLÓGICA.

Con todo el sabor de Asturias. En sus variedades de castaño y brezo. En tu herboristería del barrio o pídelas al 600 269 851, sarimafe@hotmail.com

LIBRERÍA ARCANA.

Librería especializada en crecimiento personal y autoayuda: psicología, terapias alternativas, filosofías orientales, alimentación saludable, etc. Aceites esenciales, inciensos, minerales, flores de Bach, cristales de Feng Shui y zafus para meditación. Tienda online. Alquiler de sala de 35m2 para actividades, con parquet (aforo de 25 personas). Abrimos los sábados por la tarde. Calendario marzo: sábado 12 y domingo 13, curso Gemoterapia I, con Lourdes Martínez.
C/ Quart, 52, bajo, 46001 Valencia, 963 922 057,
www.llibreriaarcana.es
arcana@llibreriaarcana.es

CONÓCETE A TI MISMO.

Encuentro en la naturaleza en Benaguacil (Valencia) del 24 al 27 de marzo. En todo ser humano existe una tendencia natural a satisfacer la necesidad de conocerse mejor a sí mismo y de comprender los conflictos con los que se enfrenta tanto personal como socialmente.
Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga-psicoterapeuta).
Información: Merche 657 147 295,
merche.chicote@ono.com

VIVASAN.

Productos naturales suizos para la salud, la belleza y el bienestar. Una completa gama de más de trescientos productos para el cuidado personal y del hogar. Sin parabenos. No testados en animales. Novedad en España. Pídelos en www.vivasanspain.com o en C/ Quart 52, bajo, 46001 Valencia, Tel. 963 922 057, info@vivasanspain.com

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

OSTEOPATÍA, NATUROPATÍA.

Miguel López Delgado.
También consulta de acupuntura y quiropraxia.
963 676 096 / 610 293 091.

9ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL
16 y 17 de ABRIL 2016

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!

CONTRATA
TU STAND

963 366 228

652 803 027

Entrada gratuita

Organiza
tú mismo

TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRA WEB Y EN FACEBOOK
www.tu-mismo.es