

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA
Nº 112
ENERO 2017



LOS PROPÓSITOS
DE AÑO NUEVO

NUTRICIÓN
CONSCIENTE

INTELIGENCIA
ESPIRITUAL

MERCÈ CONANGLA

"LO VIVIDO NO LO HEMOS PERDIDO, SINO QUE LO HEMOS INTEGRADO Y LLEVAMOS CON NOSOTROS". PSICÓLOGA Y ESCRITORA, ES COAUTORA DE UN LIBRO QUE INVITA A LA EXPLORACIÓN DE UN ORIGINAL UNIVERSO EMOCIONAL.

TERCER TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"
 13 de ENERO. (9 sesiones, segundo viernes de cada mes)
 Aportación: 55€ cada sesión
 Imparten: M^oJOSE VALCÁRCEL MIQUEL
 y PAULA ESPARZA VALCÁRCEL.

**TODOS LOS JUEVES SESIONES DE SANACIÓN
 POR ARQUETIPOS**
 Aportación: 40€ SESIÓN (cita previa)
 Imparten: JUAN y LOLA.

"LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN"
 20 de ENERO, a las 19 hs.
 Gratuito
 Imparte: JAVIER LLOPIS.

Actividades semanales de YOGA, BIODANZA...
 Infórmate en TIENDA

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,
 ACUPUNTURA, MASAJE METAMÓRFICO
 y RELEXOLOGÍA PODAL,
 FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

TIENDA
 ONLINE

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.

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

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

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
 Olga Lava
 Mar Tarazona
 Aroa Fernández Ferrer
 Emi Zanón
 Pilar Ivorra
 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

D.L.V-4834-2006

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



Sumario #112 Enero 2017



bienestar	interiores
04 LOS COLORES QUE HAY EN MÍ.	20 2017, EN BUSCA DE LA SOSTENIBILIDAD.
06 EL VITAL REINO MINERAL.	22 INTELIGENCIA ESPIRITUAL.
	24 UN AÑO MÁS.
soma	con-ciencia
10 SALUD A LA LUZ DE LA LUNA.	26 MATERNIDAD CONSCIENTE.
30 tiempo libre	31 el escaparate

LOS COLORES QUE HAY EN MÍ

Las diferentes tonalidades afectan nuestras emociones y sensaciones

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



El mundo se nos muestra en color, las cosas no sólo se diferencian por su forma y tamaño, sino también por su colorido. Al observar detenidamente la naturaleza, la ciudad o lo que nos rodea podemos apreciar la cantidad de colores y matices en los que se desenvuelve la vida. El color proviene de la percepción visual que realiza el cerebro al interpretar las señales provenientes de la retina, según la longitud de onda del espectro lumínico captada por el ojo.

Cualquier materia o cuerpo físico iluminado absorbe una parte de las ondas luminosas electromagnéticas y refleja las restantes; estas ondas reflejadas son captadas por el ojo e interpretadas en el cerebro como colores. Aunque hay variadas fuentes lumínicas, la más importante es la luz solar, la que está formada por un amplio espectro de radiaciones que comprende desde longitudes de onda muy pequeñas de 1pm, equivalente a la billonésima parte de

un metro, hasta longitudes de onda muy grandes, de más de 1 kilómetro. Cada longitud de onda define un color diferente.

Los humanos tan sólo somos capaces de visualizar las longitudes de onda que van desde 380 nanómetros que corresponden al color violeta hasta los 730 nanómetros que corresponden al color rojo. A esta porción de colores que vemos se le llama *espectro visible* y comprende cerca de un millón de colores, que seremos capaces de percibir según la propia sensibilidad y las condiciones del entorno.

Como vemos, los colores transmiten un cierto tipo de energía, y esta resuena en nuestros sentidos; es decir, los colores no solo se visualizan, también repercuten en nuestras sensaciones y emociones, inducen en nosotros una reacción espontánea, vinculándose a los sentimientos y afectando nuestro comportamiento, de ahí que damos a cada uno un sentido simbólico y concreto. Dichas asociaciones no se producen por una simple cuestión del gusto, sino

que provienen del inconsciente y de la memoria colectiva, de las experiencias universales arraigadas en nuestro pensamiento y en nuestro lenguaje, sumando a ello las propias experiencias afectivas que hemos vivido en relación con los diversos colores.

Nuestro espectro emocional es tan variado y amplio como lo es el espectro de colores, por eso cada color resuena en una misma persona de manera diferente, e incluso contradictoria, según el momento, las circunstancias y el grado de sensibilidad en el que nos encontramos. Aun así, como expone la psicóloga Eva Heller, los colores semejantes se relacionan con sentimientos e impresiones similares, por ejemplo: al bullicio y a la animación se asocian los mismos colores que a la actividad y la energía; a la fidelidad, los mismos colores que a la confianza; y por otra parte, la asociación de colores afecta de manera diferente a cuando experimentamos los colores aislados: el rojo con el amarillo y el naranja produce un efecto diferente

al rojo combinado con el negro o el violeta, o al rojo solo; el efecto del verde con el negro no es el mismo que el verde con el azul, etcétera.

Desde la psicología, en términos generales se han distinguido los colores denominados como "calientes" -rojo, naranja, amarillo y sus variantes- y "fríos" -grises, azules, negro, violetas, etcétera -. Los primeros son adaptativos y anímicos, produciendo un efecto estimulante y excitante, mientras que los segundos favorecen el proceso de oposición y de negatividad, con un efecto sedante y apaciguador. Sería interesante observarse uno mismo y descubrir cuáles son los colores preferidos a nivel consciente y cuales son los colores que nos movilizan de manera inconsciente: cuando algo nos atrae, ya sea una imagen, un paisaje, una persona, un escaparate, etcétera. ¿Por qué nos atrae?, ¿qué colores hay presentes en aquello que nos atrae? Cuando pintamos libremente, ¿qué colores nos afloran? En el modo de vestir, por ejemplo, muchas veces elegimos el color que está de moda, o el que va unido a un determinado estilo cultural, con el que nos sentimos identificados más desde lo racional que desde lo intuitivo, y que no necesariamente representa nuestra verdadera naturaleza. Tal como lo hacemos con las emociones, muchas veces por motivos de moda, culturales e ideológicos bloqueamos nuestro personal espectro de colores, asumiendo otros que en el fondo no conectan con nuestra propia sensibilidad.

Relacionando color y personalidad, diversos autores coinciden en lo siguiente: el color **rojo** se asocia a personalidades con carácter, activas y optimistas; competitivas laboralmente, en ocasiones algo impulsivas, deben trabajar el autocontrol y la reflexión. El **naranja** se relaciona con personas sociables pero que saben establecer los límites con seriedad y equilibrio, comprensibles y

accesibles; les gusta el movimiento y los deportes, emprendedores de pequeños retos, no son impulsivos. El **amarillo** es el color de los creativos, pero con una imaginación más bien racional y práctica; son analíticos y muy críticos consigo mismos, a veces demasiado autoexigentes, tendiendo a controlar sus emociones. El **verde** se relaciona con personas solidarias, consiguiendo que quienes los rodean se sientan bien; buscan la cercanía de los demás y ansian sentirse seguras y amadas, pero al mismo tiempo tienen miedo a ser heridos; les gusta que se les reconozcan sus esfuerzos y sus acciones. El **azul** es el color del equilibrio y la paz interior; se asocia con quienes suelen vivir de acuerdo a sus creencias y a sus ideas, independientes, seguros, equilibrados, serenos y optimistas. El **morado** es el color del orden, del sentimentalismo y la espiritualidad; se vincula con personas sensibles, a las que les afecta lo que los demás

piensan o digan de ellas; reflexionan y meditan sobre los hechos, actuando con la cabeza y equilibrio; buscan siempre su paz interior. El **marrón** y los colores terrosos se relacionan con personas arraigadas a la tierra, a lo físico, a lo natural y a lo sencillo; aman a su familia y a sus amigos. El color **gris** es característico de las personas equilibradas, tranquilas y conservadoras, racionales, algo frías pero afables, no apáticas; aman la rutina y disfrutan de las cosas sencillas, sin artificios.

Pese a lo descrito, son muchos los factores y condicionantes que entran en juego al relacionar un determinado color con la personalidad, y también lo más probable es que los colores cambien a lo largo de la vida según nuestra propia evolución.

Les invito a descubrir vuestros propios cromatismos ¡y les deseo a todos un fructífero y colorido 2017! tm

procreartevida.wordpress.com

TALLERES
y
SESIONES TERAPÉUTICAS

Taller de:

PINTURA CREATIVA

PATRICIA ABARCA

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

EL VITAL REINO MINERAL

*Experiencias
(y no creencias)
en torno de
las propiedades
de las piedras*



*"Las piedras se presentan según nuestra necesidad",
dice Carla Iglesias.*

Sus orígenes están en Brasil, donde la educación del sistema pedagógico Waldorf, genial creación de Rudolf Steiner, le marcó el rumbo de su afición por los minerales. "Entré en contacto con las piedras al aprender tallar piedras para joyería como una asignatura más", dice Carla Iglesias. Era una niña que también tuvo una experiencia inolvidable, al conocer una explotación minera. Como fuera, a temprana edad surgió la chispa hasta llegar al día de hoy, al frente de Aqua Aura, la tienda de minerales en pleno centro de Valencia, junto a José, su marido y sustento basal de este emprendimiento.

Generalmente en las aulas aprendemos que la vida se encuentra en los reinos vegetal y animal, pero en el mineral no. "Las piedras —expresa Carla— tienen un campo energético igual que una planta, un animal o una persona. Y si alguien tiene un poco de sensibilidad puede establecer una comunicación entre la energía mineral y su propia energía".

Como ejemplo, recuerda el caso de una señora que se había interesado por una piedra de color morado, ya que quería que hiciera juego con una cortina de esa tonalidad. Compró una amatista y a los pocos días regresó por otra.

Su nieta, al ver la piedra, la quiso y la amatista cambió de manos. Pero esta abuela sintió que había pasado a formar parte de su hogar y debía haber algo especial en ese pedazo de material aparentemente inerte, porque la energía de la residencia había cambiado (para bien, claro está). "Como resultado de esa comunicación que mencionaba antes, se produce una apertura de conciencia y el interés por esa piedra atrapa y no se sabe debido a qué", agrega.

Tal convicción se extiende a lo personal. "Siempre he sido una persona de ver para creer, justamente por eso me han dado pruebas muy claras", enfatiza y narra un hecho que mantiene muy fresco en la memoria. El escenario, su primera tienda, en Madrid. En la entrada del local, cerca de la entrada, una turmalina negra de siete kilos de peso. "Había oído hablar de que era una piedra de protección, pero me planteaba por qué no también el ónix, por ejemplo", recuerda. Cierta día entra a robar una persona que tropieza, inexplicablemente, con aquella piedra. Se le cae una navaja y visiblemente nerviosa dice que no venía a robar, sino que por razones de vivir en un sitio peligroso llevaba ese cuchillo, y sale corriendo. "Algo ocurrió... fue como si la piedra hubiera entregado parte de su estructura para ayudarnos. Desde entonces, para mí la turmalina

negra es la principal piedra de protección".

Hay más anécdotas acerca de las propiedades de las piedras, que al fin de cuentas confirman un conocimiento que ya se plasma en la antigüedad. Al respecto, Carla señala los textos de los Vedas, donde se encuentran vínculos entre los chakras, colores y minerales. En la medicina ayurveda antiguamente se prescribía la ingesta de polvos muy finos, que actualmente se han reemplazado por procesos de elaboración como elixires.

Dos aspectos destaca en el tema de los beneficios de los minerales. El primero, su poderoso efecto placebo, que Carla pone en valor más que observarlo como una cualidad peyorativa: "Cuando tú quieres curarte de algo y piensas que algo te puede sanar, mandas tal información positiva a tu cerebro que éste pone mecanismos en marcha para que eso empiece a ocurrir. Las piedras tienen energía, color, vibración, pero no necesitas creer en ellas para que te den sus propiedades energéticas. Tu energía la reconoce, ese efecto ocurre, y te puede ayudar a que duermas mejor, que te relajés, pero además si crees que te ayudará, enviarás a tu cerebro la información de que te vas a curar. Como la pluma de Dumbo, ejemplo que pongo en los cursos de formación que imparto: si crees que una cosa funciona, tienes la mitad del objetivo alcanzado porque el cerebro lo cree. La piedra no deja de ser un soporte vivo que emite una vibración y es un símbolo que atrae lo que representa".

El segundo efecto, poco conocido, es el poder de amplificación de energía que poseen las piedras, como el cuarzo. "El cuarzo transparente —explica— tiene la capacidad de recoger energía y, en lugar de rebotarla con la misma potencia que ha recibido, incrementa la energía. Es como una pila eléctrica. De modo que una persona puede recibir una vibración más alta. De hecho hay productos alemanes, como el gel de sílice que

se comercializa a través de diversas marcas, un cuarzo coloidal, muy fino, diluido en agua, que se ingiere como medicina para generar tejido nuevo".

Carla se muestra escéptica en cuanto a creencias tales como "tal o cual piedra trae suerte" por el simple hecho de llevarla consigo, o que una piedra cura por sí misma: "Tú tienes que trabajar y poner de tu parte. Yo creo en la función piedra - humano, energía - intención, pero no en magia". Comenta, asimismo, que algunos piensan que poner una piedra en la mesita de noche les solucionará el problema de no poder conciliar el sueño. "De cien personas que preguntan por esto, el 90% tiene el móvil enchufado en la mesita, la tele encendida, toma azúcares o bebidas excitantes a partir de las 6 de la tarde... Si se quita esto, y aun así no se consigue dormir, suelo preguntar si la persona medita, y es ahí donde la piedra puede ayudar. En vez de ver Facebook o Twitter y provocar que el cerebro no pueda dormir porque sigue activo, antes de dormir cierras los ojos, pones una amatista en la frente e intentas prestar atención a tu respiración, y medita". Los hindúes asocian la amatista con la tranquilidad, la calma mental.

Y no sólo los hindúes, la civilización egipcia también encumbró al lapislázuli, la turquesa y la malaquita, entre otras, al rango de piedras sagradas, puentes de comunicación con los dioses, y los judíos con el ritual de Urim y Tumim (piedras blanca y negra) otro tanto.

El cuarzo transparente, por esa

cualidad precisamente, la transparencia, podría ser el mineral que en estos momentos asumiera la mejor representación a nivel colectivo. "Es lo que falta ahora mismo, ser claro, transparente", dice Carla, quien señala que "hay muchísimo cuarzo en la Tierra, en todas partes, es barato, y parece que está como mensaje de ayuda para nosotros". Sin embargo, mucho tiene que ver en qué lugar se encuentra. "No vibra igual un cuarzo de EE.UU. que otro de Brasil, Nepal o Colombia. Visualmente son distintos, como la gente de cada rincón del mundo". Además, "como si tuviéramos un encaje perfecto, podemos encontrar el cuarzo personal. ¡Busca tu cuarzo!".

Un capítulo especial del mundo mineral son los adictos a poseer un gran número de piedras y no hacer nada con ellas, sólo tenerlas. "Es el mayor error. Sucede algo similar a cuando mezclamos muchos colores: se anulan unos a otros. Con las piedras ocurre lo mismo. No hay que llevar una para la prosperidad, otra para la salud, etcétera... Elige la que más te llame la atención, tu intuición sabe lo que te hace falta. No hace falta más información".

Finalmente, Carla avisa: "Quedan muchas piedras por descubrir, están saliendo mezclas de minerales de la tierra que no se habían visto, mientras que otras desaparecen. La tierra está en movimiento, las piedras se presentan según nuestra necesidad. Son buenas noticias". tm

www.aqua-aura.es y en Facebook



Centro de Yoga de la Paz
desde 1987

<p>Clases de Hatha Yoga: Lunes y Miércoles: 14:15 Martes y Jueves: 10:00 11:30, 17:00, 18:30 y 20:00</p>	<p>Cursos de Inteligencia Emocional y Yoga para niños Helena Méndez 635872324 Otras actividades</p>
---	--

Plz. del Ayuntamiento 19 - 6H. Valencia | 963 785 614 | www.yogadelapaz.com

LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Posibles causas del abandono de nuestras metas

Olga Lava Mares
Kinesióloga y Terapeuta de Bioenergética Cuántica



Como todos los años por estas fechas tenemos un montón de buenos propósitos para el nuevo año que comienza. Mejorar la dieta, hacer ejercicio o dejar de fumar son sólo algunos ejemplos de ellos, que comenzamos con muy buena intención y en poco tiempo abandonamos. Incluso en algunos casos ya ni siquiera nos molestamos en hacer nuevos propósitos porque tenemos la idea preconcebida de que no los cumpliremos.

En el intento de entender por qué nos sucede esto, vamos a

explorar algunas posibles causas que nos llevan a abandonar nuestras metas.

El pensamiento de "todo o nada". Muchas veces comenzamos con la idea de que si no conseguimos el éxito rotundo es mejor abandonar completamente. Y eso es lo que hacemos al mínimo fracaso. Sucede mucho en las personas que están haciendo una dieta. La saltas un día y al siguiente piensas que ya no vale la pena seguir esforzándote porque has fallado.

No valorar el progreso y estandar

carse en las recaídas. Siguiendo el ejemplo anterior, si te comes un helado después de dos semanas de dieta, sería mejor valorarlo como un premio a tu esfuerzo y continuar, en vez de castigarte por un retroceso menor, entrar en la culpa y abandonar. Es mejor celebrar los pequeños logros porque esto nos hace sentir motivados.

No tener un plan. Cuando nuestros objetivos son a largo plazo, la mayoría de las veces se ven tan lejanos que terminan cayendo en el olvido. Prueba a plantearte pequeñas metas más realistas y en períodos de tiempo más cortos

para que puedas ver tus logros.

No tener visión. Comprender la verdadera motivación que hay detrás de tu meta te ayudará a mantenerte motivado en los momentos que tengas que hacer sacrificios o tengas retrocesos. Así que revisa para qué te va a servir aquello que quieres conseguir y así poder enfocarte en ello en los momentos en los que te supere el esfuerzo.

No actuar lo suficiente. Muchas veces sabemos lo que queremos y lo que hay que hacer para conseguirlo, pero no repetimos la acción el suficiente número de veces hasta que el cerebro lo toma como parte normal de un comportamiento. Esto es lo que ayuda a arraigar un nuevo hábito a largo plazo, una acción constante.

Hacer demasiados propósitos. Es más fácil enfocarse en 2 ó 3 metas que en 10. No hagas una lista demasiado larga, enfócate solo en unos pocos objetivos, y si a mitad de año los has cumplido, ¡genial! puedes plantearte nuevos objetivos para el resto del año.

Escribir tus metas de manera muy general. Cuanto más explícito seas, mejor funciona. Si quieres perder peso, escribe exactamente cuántos kilos quieres perder por mes. Si quieres organizar tu casa, ordena una habitación cada mes o prométele pasar 15 minutos al día en ella revisando y sacando lo que no sirve. Plántate minimetas para poder cumplir tus objetivos a largo plazo en pequeños períodos de tiempo con el fin de no abrumarte.

En ocasiones, las causas que nos

llevan a abandonar nuestros objetivos van más allá de todo esto y están a nivel subconsciente. En este caso por más que nos esforzamos no conseguimos cumplir nuestras metas y, además, no alcanzamos a comprender qué es lo que nos detiene una y otra vez. En estas situaciones sería una buena idea revisar si hay cargas ancestrales, patrones inconscientes de comportamiento, hábitos tóxicos, creencias limitantes u otro tipo de bloqueos que hasta que no tomamos conciencia de ellos son difi-

les de cambiar. La buena noticia es que podemos cambiar cualquier cosa que deseemos, y una buena terapia como la Kinesiología nos puede ayudar a identificar estos factores y equilibrarlos.

Espero que todos estos consejos te sirvan para que este año sí puedas hacer tu lista de propósitos y consigas cumplir todas tus metas. tm

Y si sientes que la terapia te puede ayudar sólo tienes que pedir cita en el 679 320 928.

¿NO ES HORA YA de tener buenas relaciones con tus hijos, familia, pareja, jefe?

SOLICITA TU CITA GRATUITA
607 32 76 69

JUAN CARLOS MARTÍNEZ
Terapeuta en Confianza Pura Transaccional (C.P.T.)
y Regresión Histórica (R.H.)

www.vivirenconfianza.com

Y tú...
¿qué haces por tu propia felicidad?

Yo me cuido con
TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

- ★ Kinesiología y Biomagnetismo
- ★ Terapia BioCuántica
- ★ Técnicas Psicoenergéticas
- ★ Sanación Akáshica y Reiki
- ★ Homeopatía y Fitoterapia
- ★ Esencias Florales de Bach
- ★ Test Intolerancias Alimentarias

Sesiones presenciales y a distancia. Olga Lava
Información y citas: 679 320 928 - www.olgalava.com

SALUD A LA LUZ DE LA LUNA

Influencias a través de ciclos y sincronías

Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794



La Luna ejerce gran influencia tanto en los seres humanos como en la naturaleza en su conjunto. Nuestros antepasados eran maestros en la sincronización con la naturaleza gracias a la observación de sus diversas fases. Aprendieron a sobrevivir en un mundo que les era hostil ayudados de esta misteriosa fuerza cósmica, ya que numerosos fenómenos naturales relacionados con la salud, agricultura, mareas... vienen regulados y estimulados por ella.

El hombre moderno fue dejando de lado el conocimiento de los ciclos naturales del día y de la noche y los cambios de posición de la Luna y de las estrellas al considerar que ya no era importante y pasó rápidamente a considerarse una simple superstición. Descubramos los secretos de los ciclos lunares y sincronizemos nuestra vida y actividades con ellos pudieron obtener muchas ventajas de esa armonía nuevamente recuperada con el mundo natural.

Luna nueva

La Luna da una vuelta alrededor de la Tierra casi

cada 28 días. Cuando la Tierra se sitúa entre la Luna y el Sol no podemos verla. Esta fase se denomina **luna nueva**. Es posible prevenir muchas enfermedades si se ayuna durante un día en esta fase lunar ya que al cuerpo le es más fácil eliminar toxinas acumuladas. Es buen momento para realizar una limpieza hepática y para plantearse abandonar viejos hábitos o costumbres que no nos benefician (tabaco, alcohol...) ya que la luna nueva significa también un nuevo comienzo.

Un tratamiento iniciado en esta fase lunar puede llevar a una rápida curación.

Es una fase ideal para comenzar una dieta pues es más fácil perder peso.

Luna creciente

Se produce cuando el Sol ilumina el hemisferio derecho de la Luna y dura alrededor de 13 días, son días de regeneración. Tiempo de gran actividad, de nacimientos y de crecimiento. La fertilidad aumenta. Aquellas personas que siguen algún tipo de dieta lo tienen que tener en cuenta porque se asimilan más los alimentos que en otras fases, además de que el

cuerpo retiene mucho líquido, por lo cual es fácil que notemos que engordamos un poco. Pero es buen momento para hacer un aporte extra de vitaminas para fortalecerse.

Las intoxicaciones por alimentos pueden ser más graves que en otros días del mes.

Es muy útil saber que cuando la Luna crece, la capacidad del cuerpo para recuperarse de una lesión o de una operación disminuye. Puede que los empastes, las coronas y puentes dentales duren menos cuando se realizan durante la fase creciente.

Luna llena

La Tierra se encuentra entre el Sol y la Luna y ésta parece totalmente iluminada, la vemos entera por la noche y a veces incluso durante parte del día. Su duración es de un día, aunque sus efectos se pueden sentir el día anterior y el posterior.

Puesto que el cuerpo tiende a retener fluidos durante la **luna llena**, es mejor no realizar una limpieza hepática o de otros órganos en este periodo. Conviene evitar someterse a intervenciones quirúrgicas, incluidas las dentales, pues podrían producirse complicaciones o infecciones.

Luna menguante

La Luna se va ensombreciendo de nuevo, de forma gradual, durante aproximadamente 13 días.

Es un buen momento para someterse a una operación pues la capacidad de curación del cuerpo está en su máximo apogeo. Son días adecuados para ir al dentista; la extracción de los dientes debe realizarse en esta fase o en Luna nueva ya que las heridas producidas apenas sangran y cicatrizan rápidamente. El sistema digestivo también funciona de manera más eficaz, incluso comiendo algo más de lo normal no se gana peso. Es un buen momento para iniciar una cura depurativa o tratamiento médico y hacer deporte ya que se requiere menos energía y produce mejores resultados.

También es buena fase para hacer una cura de estrés o cualquier tipo de retiro espiritual.

La Luna influye en muchos más aspectos de la vida, relaciones, trabajo, proyectos personales, sueños... aunque aquí solo hemos destacado los aspectos más relacionados con la salud. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com



ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA INTEGRAL BIOLÓGICA

Expertos en técnicas de odontología biológica:

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

Otros tratamientos:

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

Nuestro objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

Consulta PROMOCIONES



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



NUTRICIÓN CONSCIENTE

"Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos".

Alice May Brock



Aroa Fernández Ferrer

Codirectora del Instituto Valenciano de Terapias Naturales

aliméntate de amor. Aliméntate de pensamientos que te llenen de alegría. Aliméntate de imágenes bellas que te lleven el corazón a la garganta. Aliméntate de las risas de las personas que están cerca de ti por todas partes.

Si estás enfadado o triste ve a un sitio conocido donde siempre te tratan bien, con camareros agradables que te mimen y te aconsejen con cariño aquello que te gusta cuando no te decides. Aliméntate de ese acto de amor y familiaridad.

No dudes. No hay nada que no merezcas, ni nada que no puedas amar si estás dispuesto. No hay nada que te nutra más que el amor

y todas sus raíces.

Cuando tengas ganas de llorar prepárate una buena cena, compra lo que más te gusta, abre un buen vino, pon unas velas, la música que te haga soñar y siéntate a la mesa. Respira profundo y mastica suave. Hazte el amor con cada bocado, cierra los ojos y explora lo que sientes. Y cuando termines te darás cuenta de que de toda esa comida lo que más te ha nutrido no han sido los alimentos, ni la música, ni las velas...nada de ello por separado si no el conjunto de acciones y estímulos que has destinado para prestarte servicio.

Ten paciencia contigo mismo y revisa cómo te sientes en el templo que es tu cuerpo. Cuenta las veces

que te ríes en el día y si son pocas juega un poco más. Date tiempo para hacer la compra y elige qué tipo de combustible quieres para funcionar. Haz ejercicio regular solo por el placer de cuidarte y sentirte bien. Cree en algo más grande que tú y perdónate todo lo que puedas. Entrena tu mente para dejar de avergonzarte de ti mismo, y si puedes, solo si puedes, trabájate la culpa. Cuando te alimentes recuerda que has de conectar con lo que necesitas y quieres y que nadie sabe más de ti que tú mismo.

Aprende cosas nuevas cada día y compártelas con el mundo, y si escuchas una canción que te pone los pelos de punta mándasela a los 5 primeros en los que pienses. Cierra

los ojos y respira la vida, podrás sentir como se alimentan todas y cada una de las células de tu cuerpo.

Y si un día tienes que sentarte en un banco y pegar un bocado rápido, bendice ese momento y aléjate de la culpabilidad porque no amarse es el peor de los alimentos.

No se trata de restar importancia a la lista de la compra, se trata más bien de sumar a la lista de hábitos que tenemos otros tipos de acciones y pensamientos que nos alimentan tanto o más que aquello que es orgánico.

No comas sin ganas y no te traques nada con lo que no puedas lidiar. No te desayunes malos gestos y no alimentes tu cuerpo sentado a la mesa con personas con las que no te sientas bien.

Si puedes no enciendas el televisor, enciende los sentidos para escuchar el crujir del pan recién horneado, saborear una buena salsa, oler un aceite de primera calidad, tocar un bizcocho sedoso y chuparte los dedos como cuando eras un niño.

Juega con estos conceptos nuevos, intégralos, siéntelos y trabájala-

los. Pon atención. Pon conciencia. Porque para vivir una vida diferente, hay que querer vivir una vida diferente. ¿Quieres? tm

Si quieres estudiar la nutrición desde un punto de vista distinto puedes hacerlo estudiando nuestra formación de Experto Nutrición consciente (emocional, fitoterapéutica y orgánica). Infórmate en el 960 034 119, o en info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

SOMOS IMPORTADORES
DIRECTOS DE MINERALES

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Tel. 963 524 854



Ventas
al por mayor
Tel. 601 374 876

GUILLÉN DE CASTRO, 17
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

COMPR MISOS SINTAGMA



TUINA AVANZADO
CURSO ÚNICO EN ESPAÑA
7 meses: del 11 de Enero al 26 de Julio
29 miércoles de 16 a 19h
Comienzo: Miércoles 11 de Enero
Profesores: Vicente Laparra, Dr Liu y Santiago



SHIATSU NAMIKOSHI
MASAJE JAPONÉS PARA LA FAMILIA
2 meses: del 13 de Enero al 24 de Febrero
7 viernes de 16 a 20h
Comienzo: 13 de Enero
Profesores: Vicente Calabuig y Gema Aler



KINESIOLOGÍA
CURSO PRÁCTICO INTEGRATIVO
7 meses: 7 fines de semana, uno al mes
Comienzo: 14 y 15 de Enero 2017
Profesora: Belén Hernández y equipo



DRENAJE LINFÁTICO Wodder
+ Anticelulítico + Kobi-Do
5 meses: 5 fines de semana, uno al mes
Comienzo: 21 y 22 de Enero 2017
Profesores: Inmaculada Morelló, Dr. Portillo,
Juanma Salvador y Alfredo Setién



CHAKRAS
LA RUEDA DE LOS CENTROS ENERGÉTICOS
1 fin de semana: 28 y 29 de Enero
Profesora: Mapi Fuentes



Deja de pedalear
bicicletas sin cadena



REFLEXOLOGÍA PODAL AVANZADA
FORMACIÓN SINCRÉTICA
5 meses: 5 fines de semana, uno al mes
Comienzo: 28 y 29 de Enero
Profesora: Paula Esparza y equipo



QUIROMASAJISTA PROFESIONAL
LA TERAPIA MANUAL MÁS DEMANDADA
5 meses:
Mañanas: 20 martes y jueves de 9 a 13h
Tardes: 20 martes y jueves de 16 a 20h
Comienzo: 7 de Marzo
Profesores: Leandre Artal, Mapi Fuentes,
Santi González y Dr. Portillo

ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN
ACUPUNTURA

3ª promoción

TÍTULO UNIVERSITARIO PROPIO DE LA

 Universidad
Europea
del Atlántico



INICIO Octubre

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

MATRÍCULA ABIERTA

 **SINTAGMA**
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

www.escuelasintagma.com
963 85 94 44 / 601 144 044

UNIVERSO EMOCIONAL

Nos invita a explorar un cosmos tan insondable como apenas conocido. "Nuestras emociones son necesarias porque nos avisan de que hay un peligro, un obstáculo o una pérdida", expresa Mercè Conangla, psicóloga y escritora. Galaxias, planetas y habitantes que, con poesía y metafóricamente, hablan de lo luminoso y la oscuridad

-¿Cómo se os ocurrió esa idea de crear un universo, de emociones, dividiéndolo en dos constelaciones, Oscura y Luminosa, con sus planetas y otros elementos?

-En el libro "Ecología Emocional escrito con Jaume Soler, en 2003, al tratar las diferentes emociones, ya utilizamos la metáfora de la constelación y los planetas, siendo quizá un germen de lo que luego sería este trabajo sobre el universo de las emociones. "La fuerza de la gravitación emocional" es una aplicación de los anteriores libros, diecinueve en total, donde trabajamos el concepto ecosistema. El universo puede ser visto como un ecosistema donde hay un territorio, habitantes que se relacionan de determinadas maneras, que intercambian energías y generan un clima. Por otro lado, Rafel Bisquerri hace poco trabajó con una representación gráfica de esta idea de órbitas, que visualizó de una forma estática, estableciendo qué relaciones podría haber entre los planetas emocionales. Dado que colaboramos juntos la Universidad de Barcelona y la Fundació Àmbit Ecologia Emocional, nos planteamos este proyecto conjunto, visualizando ese esquema en movimiento, y como navegantes: qué encontraríamos si aterrizáramos en cada planeta, qué tipo de paisaje, cómo sería la luz, los retos que plantearía y con qué habitantes podríamos dialogar.

-Las dos constelaciones tienen tres galaxias cada una,

con sus planetas-emociones, y parecen faltar muchas más...

-El universo es tan enorme que no se podría abarcar en un solo libro. Nos planteamos un primer viaje y en ese mapa infinito tuvimos que decidir adónde aterrizáramos. Hemos empezado por las emociones más primarias, las que llevamos en el pack cuando nacemos: la ira, la tristeza y el miedo, y otra más que está en la Constelación Luminosa, la alegría. Tal vez en otro viaje nos iremos a la Constelación Ira y a otras emociones como Rabia, o nos acercaremos a la galaxia Felicidad para ir al planeta Amor.

-Por una creencia muy extendida se piensa que hay emociones positivas y otras negativas, buenas y malas.

-Para nada... En 2003 explicábamos que ni buenas ni malas, ni positivas ni negativas. Para nosotros, las emociones son informaciones que la naturaleza nos ha regalado, datos que nos dicen cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y el mundo. Si esta relación es adaptativa, inteligente, equilibrante, la sensación o lo que nos transmite la emoción es agradable. Evidentemente, sí las hay agradables y desagradables. En todo caso, son necesarias porque nos avisan de que hay un peligro, un obstáculo o una pérdida y toca pararnos para hacer un duelo, etcétera.

Aurelio Álvarez Cortez

-Es decir que cada una de las emociones lleva un mensaje implícito.

-Implícito e importante. Todas nos dicen claramente algo. El mensaje depende de cada emoción, no hay un denominador común. Si atendemos el mensaje y aprendemos a traducir correctamente lo que la emoción nos aporta -porque hay distorsionadores en nuestra educación-, incorporamos esta información en nuestro mapa mental y esto nos sirve para actuar de forma más adaptativa. Por ejemplo, la ira. Enfadarse es "desequilibrante", pero cuando me enfado nos podemos preguntar qué nos está contando la ira sobre nuestra mirada a la realidad. Quizá estoy viendo a alguien como un obstáculo que está entorpeciendo mi camino, o quiero algo y me pone una dificultad y dice no... La evolución es muy inteligente y cuando yo me enfado pone a mi disposición un plus de energía para permitirme derrumbar el obstáculo, bordearlo, saltarlo. Por ello, la energía generada por la ira o el enfado, bien orientada, puede ser interesante. En cambio, otras veces puedo sentir que el obstáculo es mi pareja, mi jefe, o mi hijo que me lo pone difícil, y ya no vale darles una patada para apartarlos literalmente, por eso transformamos la emoción o la reprimimos, dando paso a unos fenómenos que si no los gestionamos bien nos desequilibran o intoxican interiormente.



"El mejor equipaje para vivir en plenitud es viajar anclados en la confianza interna", afirma Mercè.

Quién es

Psicóloga clínica y educativa, enfermera y escritora, Mercè Conangla se ha especializado en la educación emocional, entrenamiento en competencias de liderazgo y comunicación no verbal. Fundadora y presidenta de Fundació Àmbit Ecologia Emocional, dirige el Instituto de Ecología Emocional. Es creadora con Jaume Soler del modelo de Ecología Emocional, que da título a un libro con más de diez ediciones publicado en España, Portugal y Brasil. Trabaja como formadora y consultora en el ámbito docente y sanitario. Colabora con diversas universidades, hospitales e instituciones como conferenciante, formadora y dinamizadora de equipos de trabajo en España y Latinoamérica. Es coautora de "La fuerza de la gravitación emocional", de Ediciones B. Contacto: www.ecologiaemocional.org @EcoEmocional

-¿Quién es Corazón de Alcachofa?

-Neruda dice en uno de sus poemas: "La alcachofa

de *tierno corazón se vistió de guerrero*". En el libro hay mucha poesía y trabajamos las metáforas de ecología emocional. Algunos de los personajes como Corazón de Alcachofa son pues metafóricos. La alcachofa tiene hojas súper duras que funcionan como una coraza. En la naturaleza las corazas sirven de exoesqueletos, protegen algo que es tierno o vulnerable. En el cuerpo humano el cráneo sería una coraza para proteger el cerebro; las costillas, el corazón. Las personas somos seres vulnerables, nos pueden dañar. Hay personas que han tenido experiencias de sufrimiento en sus relaciones, han sido maltratadas verbal o físicamente o ha habido un tipo de vínculo que las ha dañado. Cuanto más experiencias negativas de este tipo haya tenido una persona, más hojas duras fabricará a su alrededor para preservar esa parte que sabe, sangra fácilmente. Corazón de Alcachofa hace referencia a esto. Es interesante disponer de tales escudos, pero cuidado con quedarse encerrado en ellos porque nos perderemos lo mejor.

-¿Y Corazón de Ratón?

-Corazón de Ratón hace referencia a un cuento de un ratón que no quería ser ratón y que va a un mago. Este le convierte en gato, pero luego siendo gato teme al perro, entonces lo convierte en perro, y tampoco... hasta que el mago se harta y le dice "el problema es que tú siempre mantienes el corazón de ratón". Es una reflexión sobre el significado del miedo, que puede ser adaptativo, pero a veces uno no está contento con lo que es y quiere ser lo que es el otro, y en el fondo no se trata de cambiar de aspecto sino de cambiar por dentro.

-Ya que hablas de cambios, "es lo que hay" es una frase a menudo escuchada o dicha que no permite cambios. Muy parecida otra, "esto se ha hecho así toda la vida", que tampoco da lugar a explorar más allá "porque las cosas son como son".

-Son creencias desadaptativas porque cierran todo el campo de posibilidades, indican que existe un solo camino y hay que resignarse. La resignación normalmente significa "no me queda más remedio", lo cual genera más emociones desadaptativas. Otra cosa es lo que llamamos *principio de realidad, lo que es, es, aquí y ahora, en este momento*. No huyo de la realidad sino que en este momento acepto que estoy en esta situación y con estos recursos. Esto no quiere decir que no puede haber otro camino mejor. Este principio, muy estudiado por psicoanalistas y expertos, resulta útil para seguir adelante. En una encrucijada no puedo ver claro el camino en este momento, pero no me cierro a ver otras cosas, me doy tiempo para explorarlas. "Más vale malo conocido que bueno por conocer" es una frase que puede bloquear la salida de la zona cómoda.

-Vuestra consigna es la expansión, el objetivo a alcan-

zar. ¿Por qué?, ¿qué significa expansión para vosotros?

-Cuando nacemos nuestro margen de maniobra es mínimo, estamos en manos de los demás. Nuestro territorio personal es prácticamente inexistente, como el campo de movimiento, y no me refiero sólo al espacio físico, sino también el intelectual y emocional. A medida que crecemos, hay quienes no acaban de andar jamás el camino hacia la autonomía personal y se quedan con un cordón umbilical metafóricamente vinculado a alguien, en una relación de dependencia. Madurar y crecer es ganar territorio: el niño va a la escuela solo, luego duerme fuera de casa, termina los estudios, empieza a trabajar y en un momento se va de casa. Ha ganado territorio, se ha expandido. Ha aprendido cosas nuevas, ha investigado nuevos campos y a nivel emocional se permite explorar. Es la autonomía física, mental, emocional y funcional. Crecer es la expansión del universo propio en todos los ámbitos. Hay personas encalladas en su momento vital y otras se están expansionando, están abiertas a la realidad, se equivocan pero van abriendo caminos. Incluso personas muy mayores siguen creciendo y expandiéndose hasta el final. Y luego hay gente que empieza a andar, pero no se atreve y queda en una zona protegida que llamamos Protectorado, en el Planeta Miedo. Se quedan allí porque se sienten seguras, ya lo conocen y deciden no crecer. De todas maneras la historia de la humanidad señala que la orientación de la vida es la expansión.

-En esa aventura de crecer es importante confiar, sentirse seguro.

-Pero no es lo mismo confiar que sentirse seguro. Un bebé que empieza a gatear necesita un entorno seguro porque si lo dejamos suelto pondrá los dedos en un enchufe o puede caerle algo en la cabeza. El niño necesita seguridad que se genera fuera de él. La confianza empieza también cuando nacemos, con una mano adulta que nos acoge y puede ser generosa, cálida, segura. Si nuestras experiencias iniciales han sido de seguridad aprendemos a confiar en alguien. Podemos apostar por vivir una vida segura, externamente, o por trasladar el control dentro de nosotros. La confianza se halla dentro de mí mismo y luego la deposito en los demás, y soy capaz de transitar entornos inseguros y explorarlos.

Filósofos, sociólogos, están diciendo que la vida ahora es un territorio lleno de incertidumbre. Desde nuestro punto de vista, el mejor equipaje para vivir en plenitud es viajar anclados en la confianza interna. Esto no significa que no dispongamos de un mínimo de cosas seguras, sino que debemos tener cuidado para que no sea la seguridad la que nos marque el camino, porque encallaremos.

-Otra cuestión es el tema de la serenidad. Cuando pensamos en ella aparece una imagen de absoluta calma, un lugar bucólico, y decís que la serenidad no es eso.

-La serenidad, como la confianza, es un paisaje interior. Planteamos que es un estado de equilibrio interno. A pesar de que podamos estar inmersos en crisis vitales, como una grave enfermedad, un despido laboral, la muerte de un familiar, etcétera, la serenidad es la capacidad de acceder a un refugio interior en cualquier momento, para reequilibrarnos. Sólo así podremos continuar prestando ayuda, dar palabras de apoyo y mostrar una manera diferente de abordar los desafíos. El paradigma de la serenidad es aquella persona que cuando todo lo de afuera se hunde, es capaz de mantener estabilidad armonía y ser punto de anclaje para otros.

-¿Y la aceptación?

El *principio de realidad* afirma que *lo que es, es*. Este es mi momento, quizá no el que quisiera, tal vez me gustaría estar en otro paisaje. Quiero una puesta de sol, pero es un día de lluvia, turbulento, con el cielo gris y muy húmedo. La conciencia de presente nos permite aceptar cada paisaje y que penetre un rayo de esperanza que nos lleve hacia la Constelación Luminosa.

-Hoy los movimientos sociales ganan las calles. Reivindicamos exteriormente con marchas por la paz, por ejemplo. Gandhi propuso no buscar la paz deseada sino serla, encarnarla.

-Una idea fuerza de Gandhi era "*si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?*", similar a lo que tú dices. Si cada uno se ancla en esta energía emocional como la serenidad, la paz o la calma, y todos a la vez hicieran lo mismo, se habrían acabado los problemas del mundo. Cuando no hay paz en nuestro interior no la podemos transmitir afuera. Demócrito, uno de los filósofos griegos, expresó que no podemos dar algo que no trabajemos en nosotros mismos. Si quiero consolar a otro debo ser capaz de mantenerme sereno; si quiero cuidar, debo cuidarme; es el *principio de la autoaplicación previa*. Desde allí tendré legitimidad. Sin decir nada, podré trasladar esta forma de ser a la gente sin necesidad de gritar.

-¿La atención plena nos conduce a un desprendimiento de esas hojas de alcachofa que citabas?

-Para ascender a la Constelación Luminosa tienes que

desprenderte de capas, pesos muertos, losas que cargamos. Con la atención plena, una práctica muy antigua a la que ahora se han puesto nombres diferentes, básicamente me centro, aquí y ahora, y disciplino mi mente que salta de un lado a otro. Si estoy hablando contigo, estoy contigo, sin pensar en qué haré luego o hablando con otro mientras tú me hablas... Estos saltos de atención nos quitan la tranquilidad y desequilibran. Disciplinas como la contemplación, la meditación, la atención plena, el silencio interior, son vías para ir aproximándonos a la serenidad, algo que nuestro mundo necesita muchísimo. Tenemos la responsabilidad de empezar a crear estos pequeños espacios protegidos, individuales, e ir ampliándolos progresivamente.

-Terminamos con el Planeta Alegría y la propuesta de volver a ser niños. Recuérdame los principios que lo rigen.

-Los niños juegan muy en serio. Ellos son ejemplo de atención plena, están inmersos en su mundo, viven lo que están jugando. Y a esta capacidad ahora se le llama *fluir*. Cuando saltan, cantan o simulan que son otros personajes, ellos fluyen y se les pasa el tiempo sin darse cuenta. No están por otras cosas, no se dispersan. Al crecer algunos hemos podido perder esto. Proponemos recuperar el concepto de fiesta. Mario Benedetti decía "*defender la alegría como una trinchera*". La alegría es un espacio a proteger. Porque lo vivido no lo hemos perdido sino que lo hemos integrado, y lo llevamos con nosotros. La vida está formada por estratos; con 50, 60 años, puedo bajar y conectar con el estrato de mi infancia. Tenga la edad que tenga, yo sigo siendo aquella niña con ojos de sorpresa ante todo. Alegría es el planeta de los abrazos, de las canciones, del humor, de los juegos, de saber qué cosas pequeñas y cotidianas son vitaminas emocionales que necesitamos. Merecemos darnoslas y regalarlas a los demás. El libro termina con un *piromusical*, que representa lo que queremos transmitir: la humanidad como una canción, un diálogo, una música colectiva donde cada uno de nosotros tiene su solo, pero también deja espacios para que otro cante y para cantar conjuntamente. El Uno con el Todo, en plenitud. tm



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

2017, EN BUSCA DE LA SOSTENIBILIDAD

"La única constante en la vida es el cambio. Cambia tus hábitos, hazlos sostenibles"



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

En primer lugar, queridos lectores de **Tú Mismo**, agradeceremos vuestra fidelidad un año más, y a este medio por brindarnos la oportunidad de compartir vías o caminos para el equilibrio personal y armonía con el Todo. Y, en segundo lugar, mis deseos de Felicidad, Amor y Paz para todos en este nuevo periplo solar que junto a nuestra Madre Tierra comenzamos y en el que ojalá cada uno de nosotros centremos nuestra atención, nuestras energías, en la sostenibilidad: en la búsqueda del equilibrio de nuestra especie con el planeta que nos acoge y los recursos que nos ofrece, sin dañarlo, sin afectar las generaciones futuras.

Hoy, como cada mañana cuando me levanto, he abierto las ventanas de mi casa, he respirado profundamente y he empezado, con los pulmones llenos de vida y la mirada recién estrenada, mi rápido y sentido recorrido por la hermosa tierra que me ha visto nacer. Acompañada por las bellas palomas de mi querido vecino Eduardo, he volado desde la frondosa arboleda hacia el milenario castillo árabe y el viejo campanario de la iglesia y, de ahí, he ascendido a las montañas y a lo lejos contemplado el romántico parque con su lago. Es entonces que, con los tibios rayos del sol en la cara, mi mirada se ha vuelto estroboscópica, se ha ralentizado y he empezado a dar las gracias: gracias a las montañas, al río, a las casas, a las gentes madruga-

doras, a los pajarillos que tiñen de vida el cielo y la tierra, y les he dicho: "¡Gracias, gracias por estar de nuevo ahí para mí cada mañana!".

Y, al igual que el poeta Jorge Guillén, con quien compartiría además del optimismo y entusiasmo por la vida, la intuición de la profunda unidad de todo lo existente, a través de la conexión con el espíritu desde las impresiones cotidianas, he sentido el amanecer, el gozo de la luz, el gozo de tomar contacto de nuevo con la realidad visible... ¡He sentido la comunión con el Todo!, y me ha invadido una energía de agradecimiento que me hace ser consciente de lo afortunados que somos por vivir en este hermoso planeta azul. ¡Le he bendecido y le he pedido disculpas por todo el daño que le hacemos consciente e inconscientemente! Le he dicho que lo amo, lo amo profundamente y le he dicho también, aunque él ya lo sabe, que cada vez somos más personas las que andamos despiertas, comprometidas y responsables del gran regalo que se nos ha dado: la Vida. Y cuando me ha surgido la pregunta de si seremos capaces de mantener por mucho tiempo tanta belleza en equilibrio, la respuesta es "sí". Sí, somos capaces de ello, tan sólo debemos adquirir una mayor conciencia personal y colectiva que contribuya a la sostenibilidad, al equilibrio.

Conciencia que ya es una realidad en todas las áreas del saber. Por citar sólo un ejemplo de cambio de conciencia hacia una economía sostenible: "Una empresa no se mide por lo que ha ganado sino por lo que ha aportado a la sociedad", fueron las palabras del catedrático Juan Antonio Tomás en la reciente Jornada sobre "La Economía del Bien Común: nuevos

modelos de gestión empresarial", celebrada en la Universidad de Valencia. "Se tiene que ganar dinero, pero no a cualquier precio", afirmó Rafael Climent, consejero de Economía Sostenible, Sectores Productivos, Comercio y Empleo de la Generalidad Valenciana, en la misma reunión.

Estamos desmontado el viejo paradigma mecanicista. Estamos construyendo paso a paso el nuevo paradigma holístico, en el que tan importante es nuestro mundo material como nuestro mundo espiritual. La sostenibilidad ambiental, económica, política y sobre todo

social, educando y adoptando valores que generen comportamientos de respeto hacia la naturaleza y todo lo que nos rodea, y responsabilidad de cada uno de nuestros actos, es nuestro compromiso para este nuevo año 2017, declarado por las Naciones Unidas como el **Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo**.

¡Gracias por tu compromiso y aportación a un mundo sostenible! tm

emizanonsimon.blogspot.com.es
emizanonweb@gmail.com



A las 11 horas
Charla sobre las
Leyes Espirituales:
VICENT GUILLEM
"Profundizando en el
Sentido de la Vida"



Día Universal del Reiki
Buñol, 26 de febrero 2017- 10 a 20 h
Iniciaciones Gratuitas Cerca Estación Tren y Autobús



Iniciación de Reiki Niveles 1,2 y 3
Antiguo Instituto de Buñol
Avenida Rafael Ridaura nº 1 en Buñol

Día de puertas abiertas para dar Reiki.
Entrega Certificados y Diplomas por la Asociación

Inscripción previa para asistencia:

Teléfonos: 661302178-658699897-660357909

Organiza: Asociación Altruista de Reiki Buñol
Colabora: Concejalía de Sanidad de Buñol

LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

"El siglo XXI será espiritual o no será".
André Malraux

Martín Ribes
Formador en Chamanismo
Práctico Contemporáneo®
Instructor de Firewalking



Esta frase profetizada por el brillante escritor y político francés nos advierte que si no tenemos en cuenta nuestra dimensión espiritual y omitimos su desarrollo en nuestra cultura occidental, no sólo vamos a seguir muy desorientados y arrastrando unas vidas carentes de significado –lo cual nos llevará sí o sí a mucho sufrimiento e infelicidad– sino que incluso podría suponer el final de la partida.

Nadie inteligente a estas alturas puede ya dudar del valor de la inteligencia para la supervivencia de las especies. Pero no hay sólo una inteligencia.

Estudios recientes sobre la evolución de la inteligencia nos hablan del paradigma las *inteligencias multiniveles* y que básicamente se pueden dividir en tres categorías principales.

El primer nivel lo ocuparía la Inte-

ligencia Emocional, que es la inteligencia más básica y primitiva, basada en nuestros instintos y en los impulsos más viscerales y reactivos. Está, sobre todo, relacionada con el cuerpo y el sentir. Es por supuesto, como todas, una inteligencia muy importante para la supervivencia y la continuación de la vida. Cuanto mayor conocimiento y dominio tengamos sobre ésta, más consciente y equilibrado será nuestro pasar por la vida.

Ya decía Aristóteles que *educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto*.

En el segundo nivel contamos con la Inteligencia Intelectual, la gran reina del mundo occidental entronizada por Descartes con su famoso *pienso, luego existo*. Es la que nos diferencia a los humanos de los animales y está fundamentada en nuestra habilidad de razonar y en el pensamiento lógico. Incluye nuestra capacidad de socializar, de comu-

nicarnos mediante la palabra y de crear una cultura. La Inteligencia Intelectual estaría relacionada con las actividades de la mente, el pensar.

El tercer nivel de la inteligencia –y la que estimo que más necesitamos desarrollar en estos tiempos los occidentales, tan hipersaturados de racionalismo– es la Inteligencia Espiritual. Aunque los teóricos la atribuyen únicamente a la especie humana –punto de vista que no comparto– está basada en la sabiduría y en nuestra capacidad de interpretar la realidad desde una visión más amplia y profunda. Tiene que ver con el bienestar, con disfrutar de una vida plena. Es acerca del ser.

Trabajando desde la visión holista del chamanismo, cuando una persona viene a consulta buscando asesoramiento por un desequilibrio físico o emocional, abordamos el síntoma trabajando no sólo la dimensión corporal, sino también la mente y el

espíritu. Del cuerpo se ocuparán los profesionales especializados en ello, ya sea el médico, herborista, osteópata o quien sea pertinente. Y en paralelo, nos afanamos en educar su mente, corrigiendo su interpretación de la realidad y su confusión de identidad, y en la curación de su espíritu. Es un *suma y sigue*.

La sanación perdurable incluye también una eficiente autogestión. Por esto, además le enseñamos técnicas prácticas y fáciles de aplicar para que las trabaje en casa, que le harán desarrollar su Inteligencia Espiritual y le recordarán a diario que es un espíritu contenido temporalmente en un cuerpo. Y esto tenemos que practicarlo a diario para no perdernos en el seductor sueño de la *realidad ordinaria*.

De mi propia experiencia y de la de cientos de alumnos y clientes que han pasado por nuestras aulas, constatamos la inmensa eficacia del Viaje Chamánico como herramienta ancestral y plenamente vigente para poder expandir nuestra conciencia y sobrepasar la limitada visión del ojo

humano, y así experimentarnos en otra dimensión, en esa dimensión espiritual en la que comprendemos, desde una visión más amplia, qué somos y por qué nos pasa lo que nos pasa en la experiencia humana.

Nuestra vocación de enseñar chamanismo en entornos urbanos se basa, además de ampliar la capacidad de trascendencia y de experimentar lo sagrado, en utilizar *los recursos de la espiritualidad para resolver los problemas prácticos de la vida*. Porque aparte de sanar –que ya es solucionar un problema práctico– con el viaje chamánico podemos consultar a modo de guía qué debemos hacer en circunstancias de desequilibrio personal o colectivo, o cuando se requiere tomar decisiones.

En el pasado se le consultaba al chamán para saber dónde estaba el venado a la hora de ir en busca de alimento y éste entraba en visión para preguntarle al *Espíritu de la Gente Ciervo* qué itinerario debían tomar los cazadores y cuántas pie-

zas podían cazar para mantener el equilibrio natural. Igualmente ahora podemos entrar en visión para preguntar qué le pasa al espíritu de una empresa y qué cambios se han de dar para que funcione bien. Y así un sinfín de posibilidades en las que podemos usar los recursos de la espiritualidad para resolver los problemas prácticos de la vida.

Así que hagamos uso de ese maravilloso regalo legítimo de nuestra Inteligencia Espiritual, pues con ello lograremos comprender, integrar y experimentar en primera persona nuestra unidad con el Todo y lo demás nos vendrá por añadidura.

Que así sea... ¡Ahó! tm

El 21 y 22 de enero de 2017 Martín Ribes y Ana Pérez facilitarán en Espai Blanc de Valencia el taller de 2 días "El Aprendiz de Chamán". Un taller en el que desarrollarás tu Inteligencia Emocional y aprenderás Técnicas de Sanación Chamánicas muy fáciles de aplicar para ti y tus seres queridos. Información en www.epopteia.es, 615 856 360, info@epopteia.es

13ª EDICIÓN



Taller de 2 días "APRENDIZ DE CHAMÁN"

21 y 22 de Enero 2016
ESPAI BLANC, Valencia

Aprende Paso a Paso Un Método Que Funciona Y Consigue Sanar Y Solucionar Problemas, Para Ti Y Para Los Demás
Imparten: Martín Ribes y Ana Pérez

¿TE LO VAS A PERDER?




Este poderoso entrenamiento te permitirá desarrollar tus habilidades para recuperar la salud y la felicidad para ti y para otros, de una manera mucho más práctica y mucho más eficaz

INFORMACIÓN y RESERVAS: 615 856 360 / info@epopteia.es

UN AÑO MÁS

Ya no me apetece "aprender" de los errores cometidos, sino dar por hecho que aprendí



Pilar Ivorra

Una vez más la vida hace patente la broma del paso del tiempo y se nos termina un año para empezar el siguiente. Una vez más nos vemos haciendo balance del año que termina, tomando nota de lo bueno y lo malo que sucedió y llegando a la conclusión final de si fue un buen o un mal año.

Otra vez nos encontramos haciendo propósitos de año nuevo, buenos propósitos que tienen que ver con nuestra salud, nuestros hábitos de vida, alimentación, ejercicio, etcétera.

¿Este año me he rebelado!

¿Qué tal si, en vez de hacer balance, doy por **muy bueno** el año

entero? ¿Qué tal si simplemente tomo **todo** lo que ha sucedido en este largo año como bueno para mí, sin juicio, sin crítica ni autocritica y sin concesiones a mi auto-complacencia? ¿Qué pasa cuando cierro los ojos y profundizo en esta idea? Inexplicablemente me siento mejor. De repente, ya no importa qué fue ni cómo fue. Ni quién ni cuándo. Y, sobre todo, ya ni siquiera importa el porqué. Lo que me importa es que me hizo cambiar, crecer, y solo eso es importante para mí.

El año que ha terminado me ha dado por cambiar los parámetros de medición. Ya no me apetece "aprender" de los errores cometidos, sino dar por hecho que aprendí. ¡Y que si no aprendí, es que necesito otra lección, nada más!

Ahora me apetece medir contando cuántos nuevos amigos han aparecido en mi vida. Y cuánto se han estrechado las relaciones con los que ya estaban en ella. Y ahí la columna del haber la siento "a tope", repleta a rebosar.

Me apetece más cuantificar, si es que fuera posible, cuánto más amor hay en mi vida desde que empezó el año que acaba de concluir hasta ahora. Siento que es mucho más, así que... ¡me siento feliz! Y también me apetece cuantificar la felicidad que la vida me ha regalado en 2016, ¡que es mucha!

No quiero sentarme a meditar lo mucho o lo poco, lo inservible o lo útil. Solo quiero gozar de lo

vivido, bueno y menos bueno, ¡de todo! Quedarme solo con el sabor agrí dulce que cada año nos deja, pero gozarlo, saborearlo y sentir. ¡Y seguir gozando!

Hace poco una amiga me decía, hablando de la mucha humedad que hacía ese día en su casa de campo: "Sí, es húmedo, pero si respiras la humedad y te la metes dentro... no sé, es especial". Y es cierto, cuando respiramos hondo nuestra realidad, nuestro presente, sea lo que sea lo que nos esté sucediendo, ocurre el milagro. Entonces perdemos el miedo y abrimos el pecho a la verdad de la realidad, cruda, sin concesiones, esta verdad nos libera. A veces duele, pero ya no nos hace sufrir, nos libera. Porque el dolor también puede ser liberador, ¡y mucho!

Lo que nos hace sufrir es la resistencia a la verdad, al eterno

presente que somos, que es, que nos rodea. Cuando te rindes, te abres a vivir lo que sea que te toca vivir en cada momento, desaparece el sufrimiento y aparece... una fuerza arrolladora que puede con todo.

A veces el año nos trae enfermedades, muertes, despedidas, ¡muy bien! Honremos con nuestra vida a aquellos que se van. Honremos la enfermedad como lo que es, un aviso de que algo anda mal en nuestras almas. Honremos la vida dejando de juzgarla, que si es buena o mala, dura o maravillosa, fácil o difícil. **¡La vida es!** Y ya está, **es**. Es todo y todo es Espíritu, es decir, todo somos nosotros. Yo solo sé que la Vida es **grande**, inmensa. Y que cada vez que la juzgamos y la adjetivamos, la empequeñecemos y nos empequeñecemos a nosotros mismos.

Vivamos como si todo fuera

igual de bueno, hasta las cosas que nos parecen terribles tienen un porqué en el Plan del Espíritu, una razón que nuestras pequeñas mentes no pueden entender, pero que existe, es real y necesario.

Vivamos nuestras sagradas vidas así, sin adjetivos, sin juicios, sin crítica ni adulación, solo vivamos. Y en vez de hacer balance con una columna de positivo y otra de negativo, pongamos todo en una sola columna y hagamos que todo sume y nada reste. Y sintamos de verdad lo que eso nos hace sentir en nuestro cuerpo, en nuestro pecho. Estoy segura de que nos hace más grandes, más fuertes, más en conexión.

Tenemos por delante un nuevo año. ¡Mi único propósito es vivir lo que me traiga a corazón abierto! tm

pilarivorra.org

MESA RITUAL DEL GUERRERO INTERIOR VALENCIA, 14 DE ENERO 2017

El guerrero interior es la fuerza invisible presente en medio de nuestros dos mundos, material y espiritual. Nos hace conscientes de nuestro potencial personal, aporta claridad, discernimiento, armonía interior, equilibrio y percepción. Ayuda a abrir los caminos, afianzando la confianza en el universo y en uno mismo para poder avanzar y alcanzar nuestro destino.

Con esta Mesa recobramos nuestra potencialidad, el poder de nuestro guerrero interior que permite la confianza y la fortaleza del espíritu. La medicina que se emplea en el ritual del guerrero interior es fuerte y tiene el poder de desconectar y limpiar memorias ancestrales que nos vinculan con la madre y el padre, cortando los patrones negativos que se repiten en la familia y que nos influyen negativamente en la vida presente y en la pareja.

GERARDO PIZARRO
Chamán de la cultura Lambayeque del norte de Perú

Información e inscripciones:
Pilar, 622 270 210

MATERNIDAD CONSCIENTE

*Una alternativa
para lograr
un nacimiento
feliz*



Numerosas investigaciones, más que verificadas desde hace décadas, han determinado que las vivencias que tiene el ser humano en su vida intrauterina le afectarán tras el nacimiento. Es decir, nuestros sufrimientos como adultos se generan, en su mayoría, en el claustro materno.

El bebé aún no nacido está totalmente expuesto a los impactos gratificantes o traumatizantes que recibe desde la percepción de su madre, desde lo que ella siente, que a su vez está generado por los propios daños que ella misma sufrió cuando era gestada.

María Isabel Miñana, terapeuta y formadora dedicada desde hace años al Método Prenatal de Anatheóresis, señala al respecto que dicho método "ayuda a la futura madre, de una forma tan efectiva como insospechada, a adentrarse en el maravilloso camino de la gestación, fortaleciendo el vínculo afectivo con su futuro hijo. Así, se eliminan tensiones y previenen daños

que probablemente podrían afectar al pequeño, condicionándolo durante toda su vida, y se acompaña a la mujer en la consecución de un solo y claro objetivo: llevar su embarazo al más hermoso de los finales que se traduce en tener a un feliz bebé, tras un consciente y armonioso alumbramiento".

Según expresa Miñana, "hace años que me dedico a acompañar a las madres en el proceso de gestación con este método, así pueden vivir una maternidad con plena conciencia de su bebé y de sí mismas desde el principio". De tal modo, se logra "potenciar un fuerte vínculo entre ambos, basado en las auténticas necesidades del bebé, cosa que nos permite la extensa casuística de la que disponemos de la terapia de adultos, con la información de 'primera mano' que esto nos proporciona". Se favorece, además, "un nacimiento realmente consciente, tanto para la madre como para el pequeño, permitiendo a éste 'saber' lo que está sucediendo en cada momento, atenuando o perdiendo así el sentimiento de miedo y soledad, tan fre-

cuente durante el alumbramiento".

Por ello, "es tanto lo que este método puede aportar, que resulta difícil expresarlo en pocas palabras", agrega, para destacar que "para cualquier profesión directa o indirectamente vinculada a este apasionante mundo de la maternidad proporciona una herramienta tan valiosa como sorprendente, al poder trabajar con el aspecto emocional de la futura madre, de forma tal que se evitan daños que pueden afectar muy directamente a su hijo, ayudando a crear un afectivo vínculo y preparando a ambos, incluido el padre, a un nacimiento puramente consciente, con todas las ventajas anteriormente citadas, que ello supone".

Igualmente, Miñana aclara que "este método, lejos de ser incompatible con la clásica preparación al parto, la complementa totalmente, pudiendo ofrecer a la futura madre una auténtica preparación integral, donde todos los aspectos de este crucial momento vital sean atendidos, tanto para ella como para su hijo". tm

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS

ANATHEÓRESIS

en VALENCIA

Qué es ANATHEÓRESIS

Etimológicamente ANATHEÓRESIS significa: "Mirar hacia atrás contemplando el pasado, y exhumarlo, traerlo al presente, comprendiendo". Es una terapia liberadora y revolucionaria que tras largos años de práctica e investigación ha demostrado sobradamente que puede acudir al momento mismo de la generación de cualquier daño, para resolverlo. Así como sus consecuencias ya sean físicas, emocionales o psíquicas. Con resultados terapéuticos realmente satisfactorios e incluso sorprendentes.

Quién puede formarse en ANATHEÓRESIS

Cualquier persona interesada en la asistencia psicológica, sea cual sea su formación. También aquellas personas que simplemente quieran profundizar en el apasionante mundo de la percepción humana y todas las consecuencias que de ella se derivan. Especialmente indicada para cualquier profesional de la salud, psicólogos, terapeutas y profesionales de la maternidad (existe curso específico para estos últimos, dando una nueva visión a la preparación tanto de la gestación como del nacimiento y posterior educación).

Qué permite formarse en ANATHEÓRESIS

Conocer en profundidad cómo se originan los daños del ser humano y en qué pueden derivar, ofreciendo efectivas soluciones a los mismos. Ejercer como anatheorólogo pudiendo dedicarse profesionalmente a ello, siendo, en estos momentos, una terapia que realmente convence por sus resultados.

CURSO BÁSICO DE ANATHEÓRESIS

Este curso permite ejercer como terapeuta emocional en terapia con adultos.

Fechas: 11, 12, 18 y 19 de Febrero 2017



CURSO PRENATAL ANATHEÓRESIS

Formación de Terapeutas en Preparación Emocional de Embarazadas.

Fechas: 11, 12, 18, 19
y 25, 26 de Febrero 2017

PARA ANATHEORÓLOGOS

Fechas: 25, 26 de Febrero de 2017

María Isabel Miñana

Información: disalda7@gmail.com
Tif. 610241995

EL MUNDO DEL YOGA EN VALENCIA

Invitados especiales y música de gran calidad en el Congreso Mediterráneo, en febrero



a continuación ofrecemos el programa de actividades del V Congreso Mediterráneo de Yoga, que se realizará del 10 al 12 de febrero próximo en el Complejo Deportivo La Petxina de Valencia, sujeto a eventuales cambios de última hora y que se puede consultar en la página oficial www.congresomediterraneodeyoga.com, como también en Facebook y Twitter.

Viernes 10 de febrero, a las 18, acreditaciones en el hall principal, y desde las 19, acto de inauguración

y concierto de Amares.

Sábado 11, sala A, Anna Santos - Anahata Kaur (Celebrando el cambio. Kundalini Dance), Cris Aramburo (Yin Yoga), Ananda Vir Kaur (Yoga integral), Pablo Flecha (Movimientos Mindful Respira Vida Breathworks), Carmen Martín Lima (Yoga Terapéutico para la ansiedad), Amor ("DanzaTerapia con Amor": transformarse desde el corazón luminoso con el yoga de la liberación emocional).

Sala B, Raquel Sobrino (Bikram Yoga), Siri Tapa (Kundalini Yoga, clásico y contemporáneo con Siri Tapa), Lourdes Vidal (Estabiliza tu

Core con Vinyasa Flow), Gopala - Escuela Yoga Sivananda (Posturas invertidas), Samantha Cameron (Shakti Yoga Dances. Flujo físico y mental), Devta Sing (Kundalini Yoga, un viaje interior).

Salón de actos, Avi Hay ("La meditación: morir para nacer en el Ser y vivir de una manera consciente"), Emilio Ebri Alonso, "Yoga y el camino interior", Berto Alós - Suryananda Raja (taller teórico-práctico de Yoga Ocular), Aroa Fernández y Beatriz Marín ("Nutrición emocional y alimentación consciente, el nuevo paradigma"), Thubten Wangchen, director de la Casa del Tíbet,

Barcelona ("Cuerpo sano, mente sana". Conferencia con contribución voluntaria), Manu Om.

Domingo 12, sala A, Anastasio Moriñigo (Iyengar), Phu Lee (Yoga para el alma. Hatha Yoga), Olga Ucles (Yoga en el embarazo).

Sala B, Miriam Lier (Psoas, el músculo del alma), Gopala (Pranayama, la respiración consciente), David Barreto ("Energía solar y lunar" ¡AcroYoga para todos!).

Salón de actos, Paulo Akásico, Mantras con Thubten Wangchen y

acto de clausura.

Además, habrá una meditación caminando por el entorno del Complejo (Dharmakirti, Respira Vida Breathworks).

Las inscripciones anticipadas se realizan a través de la web oficial con abonos generales, 40€; por día, 30€; grupos a partir de cinco personas, 35€ cada una, así como para el concierto de Manu OM, 10€.

Las actividades en el salón de actos tienen ingreso gratuito, excepto el concierto de Manu Om.

Se recomienda llevar esterilla y todo aquel elemento que se crea conveniente para la práctica.

Colaboran las siguientes escuelas y centros de Yoga: Dharm Ananda, Gobinde, Sadhana, Bikram Yoga Valencia y Acro Yoga Prem. Patrocina Yogi Tea.

Más información y reservas de stands a través del teléfono 652 80 30 27, info@congresomediterraneodeyoga.com, y también el correo electrónico de TÚ MISMO info@tu-mismo.es tm

'quizás estés buscando en las ramas aquello que solo aparece en las raíces'

método BERT HELLINGER

CONSTELACIONES FAMILIARES

- Te ofrecemos talleres de constelaciones dos miércoles al mes, y talleres temáticos en sábados (consulta fechas)
- FORMACIÓN: Experto en constelaciones familiares

FACILITADORES Y PROFESORADO FORMADO EN LA HELLINGER LEBEN SCHULE

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

c Xàtiva nº4 pta 1 VALENCIA
960 034 119
www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

Sana y rejuvenece tu cuerpo
Calma tu mente y
Vive con la paz de tu interior

Yoga Pasión por Vivir

Rosario Martínez
Entrenadora personal, experta en yoga y meditación
Teléfono: 600 269 851

Sesiones grupales e individuales

Clases de Yoga:
Grupo 1: lunes y miércoles 14:30 h
Grupo 2: lunes y miércoles 16:30 h
Lugar: ESENCIAL, C/ Calabazas 21. Pta. 3 VALENCIA

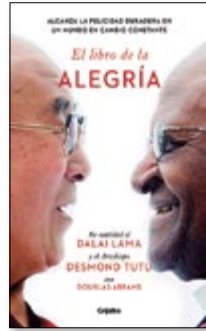
Meditaciones:
jueves 18:30 h
Lugar: LIBRERÍA VERDE, C/ Padilla, 6. VALENCIA

www.yogapasionporvivir.es



Meditación integral Ken Wilber Kairós

Con ejercicios prácticos, meditaciones guiadas y herramientas para identificar los potenciales más elevados del ser humano, Wilber señala el camino para realizar nuestra identidad suprema y descubrir por la cual estamos aquí: encarnar y expresar en el mundo nuestra perspectiva única de espíritu.



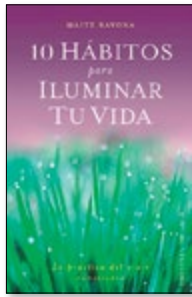
El libro de la alegría D. Lama | D. Tutu Grijalbo

Dos grandes líderes exploran la naturaleza de la verdadera alegría y se enfrentan a todas sus barreras, desde el miedo y el estrés, y la rabia y el dolor, hasta la enfermedad y la muerte-, presentando además "Ocho pilares de la alegría", que proporcionan recursos para una felicidad duradera.



Viaje al centro de la mente Daniel J. Siegel Paidós

Además de presentar una gran variedad de ciencias de una manera apasionante y asequible, se ofrece una experiencia que aborda algunas de nuestras preguntas personales y globales más acuciantes sobre la identidad, la conexión y el cultivo de bienestar en nuestra vida.



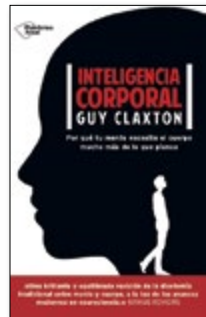
10 hábitos para iluminar tu vida Maite Bayona Obelisco

Disponemos de toneladas de información sobre cómo vivir más sabiamente, pero la pregunta es cómo ponerla en práctica. Necesitamos algo que nos ayude a hacer la transición hacia una vida con más orden y equilibrio, y ese algo son los hábitos de vida consciente.



El mensaje de Amón José Miguel Arguix Círculo Rojo

Un papiro, una vasija y la búsqueda de un hombre y una mujer que a través del espacio y del tiempo se profesan un amor que trasciende la historia personal y social. Intereses, picaresca exótica y el comercio arqueológico más inquietante son otros ingredientes que destacan en original novela.



Inteligencia corporal Guy Claxton Plataforma

El privilegio conferido al pensamiento cerebral ha pasado factura a la sociedad moderna. Hoy la inteligencia encarnada es una de las áreas más apasionantes de la filosofía y la neuropsicología. Conoce técnicas que te ayudarán a conectar de nuevo con el cuerpo. La inteligencia corporal enriquecerá toda nuestra vida.

RESONARTE.

Masaje con diapasones y cuencos: reestructura las moléculas de agua, equilibra los hemisferios cerebrales, restaura las funciones celulares alteradas, afina y contribuye al equilibrio de nuestro organismo. Zona Ángel Guimerá, Valencia. Reservas en 619 230 285, resonarte.com

PINTURA CREATIVA.

Talleres y sesiones terapéuticas, a cargo de Patricia Abarca, arteterapeuta, máster en Terapias Expresivas. procreatevida@gmail.com, 620 865 224, procreatevida.wordpress.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS.

Kinesiología y Magnetismo, Biocuántica, Técnicas Psicoenergéticas, Sanación Akáshica y Reiki, Homeopatía y Fitoterapia, Esencias Florales de Bach, Test de Intolerancias Alimentarias. Sesiones presenciales y a distancia. Olga Lava, información y citas, 679 320 928, olgalava.com

ESCUELA DE REIKI.

Aprende esta técnica, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y utilizada en hospitales y centros de salud de todo el mundo. Imparte María Nurkanovic Egea, terapeuta y maestra de Reiki Tradicional Japonés. Instituto Valenciano de Terapias Naturales, C/ Xàtiva 4, pta. 1, Valencia. 960 034 119. institutovalencianodeterapiasnaturales.com

CÍRCULO ATLANTE.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Iridiología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, www.centroluzatlante.com

CURSOS EN SINTAGMA.

Cursos que empiezan en enero 2017: día 11 Tuina avanzado, día 13 Shiatsu Namikoshi, día 14 Kinesiología, día 21 Drenaje Linfático Wodder, día 28 Chakras, día 28 Reflexología Podal avanzada, y el 7 de marzo, Quiromasajista Profesional. C/ Padre Rico 8, 11, 12, Valencia, 963 85 94 44, 601 144 044. correo@escuelasintagma.com www.escuelasintagma.com

GERARDO PIZARRO EN VALENCIA.

Chamanismo peruano de la cultura Lambayeque. Consultas, limpiezas, masajes, baños rituales, amuletos personalizados, etc. Enero 11 al 14, consultas privadas. Enero 14 al 15, Mesa Ritual del Guerrero Interior. Últimas plazas. Pedir más información y/o cita en el 622 270 210.

CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA.

Del 10 al 12 de febrero 2017. Complejo Deportivo La Petxina, Valencia. Informes y reservas de stands, www.congresomediterraneodeyoga.com, info@tu-mismo.es 652 803 027.

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS ANATHEÓRESIS.

Curso básico de Anatheóresis, 11,12, 18 y 19 de febrero. Curso Prenatal Anatheóresis, 11, 12, 18, 19, 26 y 27 de febrero, 26 y 27 de febrero para anatheóresis. Información, disalda7@gmail.com, 610 241 995.

V CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

10, 11 y 12
Febrero 2017

COMPLEJO
DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA

Información,
inscripción anticipada,
reserva de stands
652 803 027
info@tu-mismo.es

Patrocina



Colaboran



congresomediterraneodeyoga.com