



PARA TU SALUD Y BIENESTAR



---



# VIVE NATURAL

CUERPO - MENTE

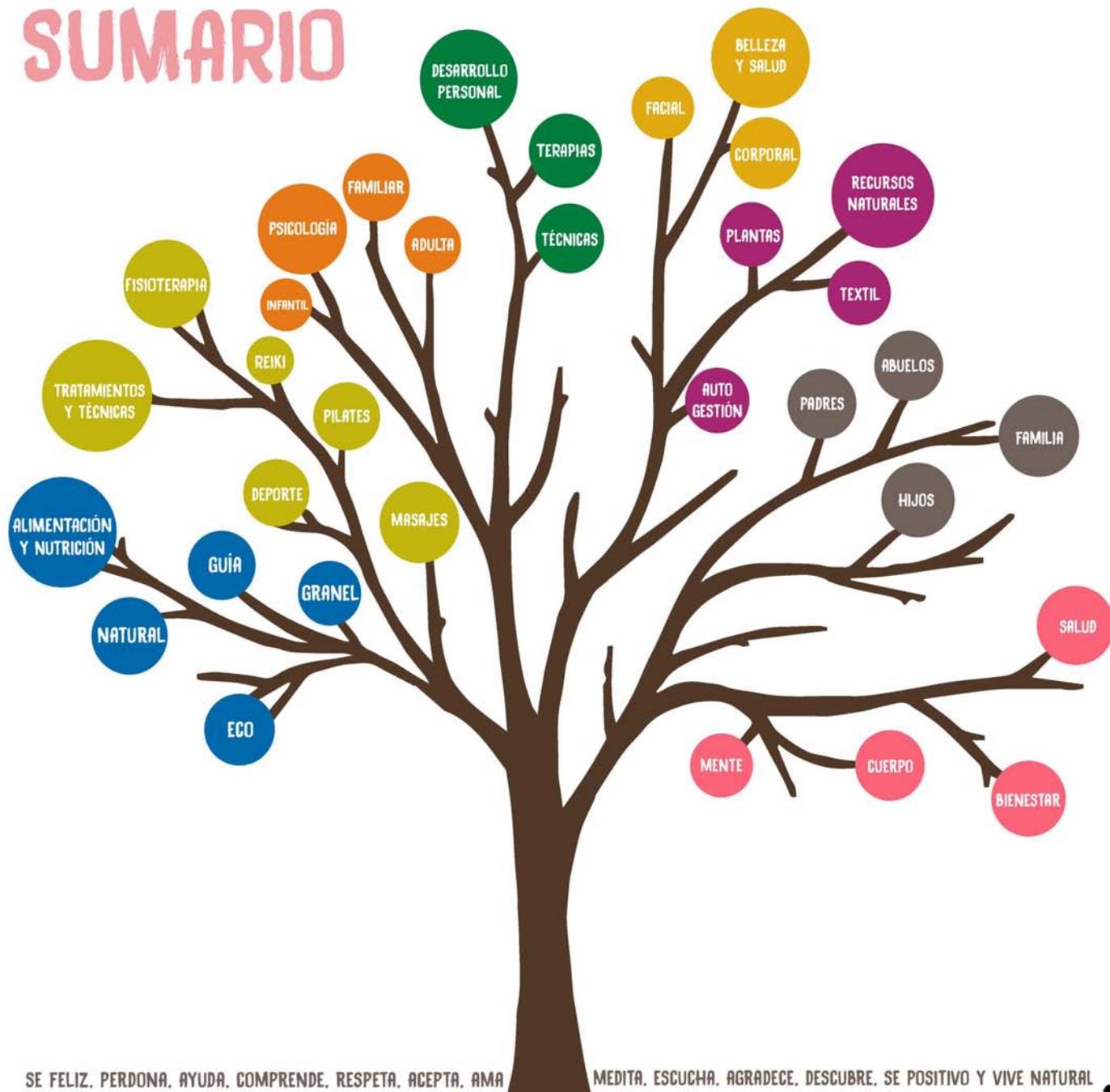
---



ENERO - FEBRERO  
2016



# SUMARIO



SE FELIZ. PERDONA. AYUDA. COMPRENDE. RESPETA. ACEPTA. AMA

MEDITA. ESCUCHA. AGRADECE. DESCUBRE. SE POSITIVO Y VIVE NATURAL



**NO TIRES ESTA REVISTA – PÁSALA – QUE RULE**  
GRACIAS A TODOS LOS PROFESIONALES QUE HAN COLABORADO PARA EDITAR ESTA PUBLICACIÓN

# LA BUENA SALUD.... ESTÁ EN TI

Publicación que apuesta por generar conciencia sobre el cuidado de nuestro cuerpo con alimentos sanos y naturales y realizar cambios positivos en nuestras vidas, que con pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia.

## “Come Natural, Vive Natural, Sé Natural”

Artículos específicos y consejos para mejorar la salud y el bienestar, incluso maneras en que los pensamientos nos afectan a nuestra biología y aprenderás a hacerles frente.

Todas las técnicas y tendencias para que elijas la que mejor va para tu salud y bienestar.

**La buena salud** se alcanza cuando el cuerpo humano tiene bienestar físico, mental y social.

El cuerpo humano es muy complejo, cada órgano tiene una función definida. Para tener un buen funcionamiento y bienestar de nuestro organismo debemos de tener una buena dieta alimenticia.

Es muy importante obtener un buen estado físico, emocional y psicológico, además de una dieta saludable, hacer ejercicio, y sobre todo es importante no fumar, evitar el alcohol, evitar las sustancias nocivas y saber manejar el estrés.

**Piensa en ti y en la calidad de vida que te gustaría, ánimo y adelante.... Vive Natural**

## INDICE

### ● ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Tu Alimento - Tu Medicina
- Sabias que.. La Soja Verde
- Droguería Ecológica
- Otra manera de disfrutar la cerveza

### ● TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS

- Actividad en la 3ª Edad
- Propósito de año nuevo: Adelgazar
- Fisioterapia Preparto y Postparto
- Osteopatía sacrocraNeal
- Pilates: Colchoneta o Máquinas
- Coach Emocional
- Masaje Californiano
- El Reiki

### ● PSICOLOGÍA

- Psicología y dolor crónico

### ● DESARROLLO PERSONAL

- Yo para ser feliz quiero un camión
- Talleres de educación emocional

### ● BELLEZA Y SALUD

- Método natural BioTREES
- El masaje Kobido y el ácido Hialurónico

### ● RECURSOS NATURALES

- Cuida tu piel: Productos naturales

### ● LA FAMILIA

- Ningún niño sin familia

### ● LA VISTA

- Consigue una visión fantástica



Edita: Segomedios  Publicidad S.L. Diseño/Maquetación: Javier Horcajo Publicidad: Eva Mahedero. Tel 650063625

Queda prohibida la reproducción, copia, uso, distribución, comercialización, comunicación pública o cualquier otra actividad que se pueda hacer con el contenido de esta revista, que necesitará siempre la autorización expresa de SEGOMEDIOS PUBLICIDAD S.L.

Se advierte expresamente que estas actividades están castigadas por la legislación vigente en materia de propiedad intelectual.

# TU ALIMENTO, TU MEDICINA

Existe una alta posibilidad de que hayamos comenzado el año con algún que otro exceso en cuanto a la alimentación festiva se refiere y ahora, nuestro organismo, está pidiendo a gritos una limpieza y el deseo de reencontrarse con su equilibrio.

Hablamos a continuación de algunos alimentos que pueden ayudarnos en este proceso alcalinizando nuestro cuerpo y favoreciendo su depuración:



## MIJO

se trata de un cereal que crea con facilidad una condición alcalina; nos proporciona energía de forma continuada y una fácil digestión. Rico en minerales como hierro, fósforo, magnesio zinc, y vitamina B y E.



## TÉ KUKICHA O TÉ DE TRES AÑOS:

elaborado con las ramitas del té verde una vez que han permanecido tres años en la planta. Contiene muy poca teína y es muy remineralizante (especialmente en calcio) y alcalinizante.



## ALGA (WAKAME, KOMBU...):

las verduras más primitivas con un alto valor nutricional; minerales, vitaminas y fibras. Muy depurativas, ayudan a eliminar los residuos acumulados en el organismo como metales pesados y grasas.



## ARROZ INTEGRAL:

gran fuente de proteínas, hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales. Equilibra nuestro sistema digestivo, alivia la acidez y depura la sangre.



**Onzas de Sabor**

Alimentación a granel

Avda. La Constitución, 1

DISFRUTA DE UNA NUEVA FORMA DE COMPRAR A GRANDEL

EN SEGOVIA

f onzas de sabor



674 993 197



@onzasdesabor@gmail.com

## Beneficios de productos a granel:

- Reducir envases
- Ver los productos
- Consumo de proximidad
- Ahorrar, cantidad necesaria
- Productos de la tierra
- Ecológicos, naturales
- Sin gluten
- Veganos

**¡¡Y SIEMPRE SALUDABLE!!**

## ¿SABÍAS QUÉ.....?

**Su verdadero nombre es judía mungo y aunque no tiene nada que ver con la soja, es la legumbre más rica en proteínas después de ésta. Estrella de la cocina india, depara platos sabrosos y fáciles de digerir.**

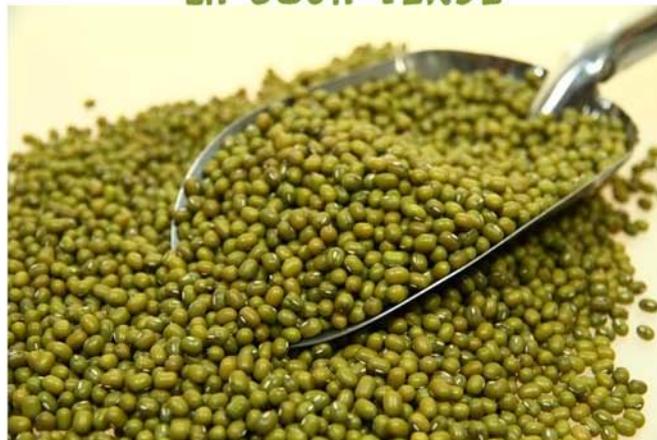
Las judías mungo, que crecen en regiones cálidas, se cultivaron por primera vez en la India hace posiblemente más de 5.000 años. Con ellas se prepara una de las versiones del dahl, plato básico desde las faldas del Himalaya hasta Kerala, donde las judías mungo se mezclan con gachas de arroz (*kanji*).

Existen muchas razones que explican su éxito. Su cultivo es rentable y sencillo, pues no exigen mucha agua, maquinaria agrícola ni grandes cuidados, y la cosecha llega rápido: en poco más de tres meses desde la siembra.

### **Una fuente de proteínas muy completa**

La judía mungo constituye una gran fuente de proteínas ya que aporta nada menos que 25 g por cada 100 g (30 g si está pelada). Además, proporciona hidratos de carbono, fibra y una cantidad mínima de grasas. Por estas características, se trata de un alimento muy adecuado para reducir los niveles de colesterol en la sangre. Destaca por su riqueza y variedad en minerales. Es rica, sobre todo, en magnesio, que beneficia a huesos, músculos y al sistema nervioso; también aporta dosis considerables de hierro, básico para la protección inmunitaria y el transporte de oxígeno; y es una buena fuente de fósforo, que nutre los huesos e interviene en la producción de energía. La judía mungo aporta cantidades muy destacables de ácido fólico, así como de otras vitaminas del grupo B, entre ellas la B1, la B3 y la B6, que contribuyen a asimilar mejor los hidratos de carbono. Las judías mungo son también ricas en otros minerales: sobre todo en

## LA SOJA VERDE



magnesio, hierro, fósforo, potasio, cobre, calcio y selenio. La disponibilidad de su hierro vegetal puede aumentarse si las mungo se cocinan con ingredientes ricos en vitamina C, como frutas cítricas o tomates, pues favorecen su asimilación

- \* **RICA EN PROTEÍNAS VEGETALES**
- \* **MUY ADECUADA PARA LA SALUD DE LOS HUESOS**
- \* **BUENA PARA LA CIRCULACIÓN**
- \* **ELIMINAR LÍQUIDOS Y PARA LA HIPERTENSIÓN**
- \* **CONSTITUYE UN POTENTE ANTI CANCERÍGENO**
- \* **IDEAL PARA LOS PROBLEMAS MENSTRUALES**
- \* **ES MUY BUENA PARA LA PRÓSTATA, EL HÍGADO**
- \* **DIABETES, MEMORIA (ALZHEIMER)**
- \* **ESTREÑIMIENTO, VERRUGAS**
- \* **MUY BUENO PARA LA PIEL**



# La criba

de Valseca

C/ Humilladero, 17  
40390 Valseca, Segovia

Tel 921 493096

[www.lacribadevalseca.com](http://www.lacribadevalseca.com)



Ayto. Real Sitio de San Ildefonso  
ESTABLECIMIENTO INSCRITO  
Marca de garantía  
"Judión de La Granja"



# Droguería Ecológica

## ¿ Limpiamos o Contaminamos?

Casi todos los productos que se usan para la limpieza domestica son tóxicos y muy contaminantes.

Conviene que tomemos conciencia del peligro que entrañan estas sustancias, no solo en nuestra salud, sino en la del planeta.

Podemos reemplazar muchos de esos productos por preparados ecológicos seguros y eficaces.

Productos naturales que pueden tener el mismo resultado sin tener que contaminar.



## BICARBONATO SÓDICO

El bicarbonato bueno en todos los aspectos. Biodegradable, no inflamable, el bicarbonato de sodio ( $\text{NaHCO}_3$ ) tiene múltiples virtudes ecológicas y a su vez es muy económico. Te damos unos consejos para que puedas utilizarlo.

**PASTA LIMPIADORA:** Mezclar 250 ml de bicarbonato sódico con 50ml de agua. Limpiará bañeras, griferías...

**JUNTAS DE BALDOSAS EN EL BAÑO:** Mezclar 15 gr de bicarbonato con 1 litro de agua. Frotar las juntas. El bicarbonato disuelve las grasas y desincrusta la suciedad. **NO ACLARAR.** Así el moho tardará en volver.

**LIMPIAR EL HORNO, LOS QUEMADORES:** Aplicar la pasta limpiadora y dejar actuar 12 horas. Retirar con agua jabonosa y aclarar.

**COLCHONES, ALMOHADAS:** Salpicar, frotar y dejar actuar 6 horas. Aspirar. Así luchará en contra de los ácaros. Repetir cada 3 meses.

**SUAVIZANTE:** Poner 1/4 de un vaso de bicarbonato y 3/4 de agua en el cajón de la lavadora (sitio del suavizante)

**QUITA MANCHA:** Dejar la ropa en remojo en agua caliente con 1 vaso de bicarbonato. Aclarar un poco y poner la lavadora.

**LIMPIA MOQUETA, ALFOMBRAS, SOFA:** Salpicar la superficie con bicarbonato, frotar un poco, dejar actuar 1 hora. Pasar la aspiradora. Todo queda limpio y sin olores.

**BLANQUEADOR PARA LA ROPA:** Añadir un poco de bicarbonato en su lavadora de ropa blanca. Para aumentar la eficacia de los detergentes ecológicos como la nuez de lavado, poner en el cajón de su lavadora (sitio del detergente) 2 cucharadas soperas de bicarbonato. Reaviva los colores, elimina los malos olores y evita la acumulación de la cal.

**TENEMOS MÁS RECETAS CON PRODUCTOS DE LIMPIEZA ECOLÓGICOS, PREGÚNTANOS**

- \*Alimentación ecológica
- \*Eco-frescos
- \*Herbolario
- \*Cosmética natural
- \*Eco-productos de limpieza

premdan  
eco - espacio

josé zorrilla, 52

Tel. 921 437453

 premdan.ecoespacio

- \*Artesanía
- \*Música
- \*Librería alternativa
- \*Degustación de tés
- \*Comercio justo
- \*Accesorios para yoga



# OTRA MANERA DE DISFRUTAR LA CERVEZA

**En vaso, en copa, en botella... La  
cerveza, esa bebida que a muchos  
apasiona y que tantas veces ameniza  
las reuniones entre amigos.**

**Octavo Arte Cervezas Artesanas** (C/Ochoa Ondategui, 14) abre sus puertas para ofrecer un espacio para los aficionados a las cervezas más underground, las artesanales, de una manera cómoda agradable.

Las más de 90 variedades, siguen el proceso artesanal de fabricación respetuosos con el medio ambiente y con ingredientes naturales (dejando a un lado los químicos) y en su mayoría son aptas para el consumo en una dieta vegana, lo cual aporta mayor atractivo a esta rama de la cerveza.

Además, en Octavo Arte, **elaboramos nuestra propia cerveza. 'Mañanas de Domingo'** es una cerveza suave y equilibrada que gustará a todos los públicos y que debe su nombre a que es ideal para el 'beermút'.

Si no tienes claro qué cerveza elegir, estaremos encantados de orientarte y encontrar la que mejor se ajuste a tus gustos o bien ayudarte con el regalo perfecto.

Ven a visitarnos de lunes a viernes de 17.00h a 20.30h y los sábados de 12.00h a 15.00h.

**Te esperamos!**

**OCTAVOARTE**  
CERVEZAS ARTESANAS

**HORARIO:**  
lunes a viernes - 17.00h a 20.30h  
sábados - 12.00h a 15.00h

C/Ochoa Ondategui, 14  
(Junto al Acueducto)

685 36 85 56  
info@octavo-arte.com



www.octavo-arte.com

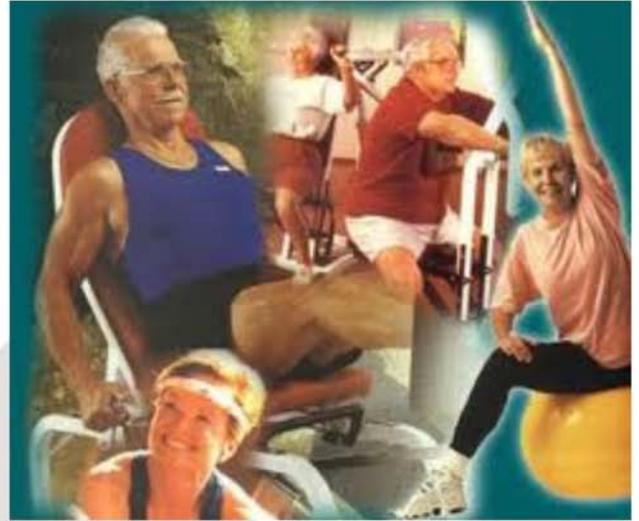
# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de natalidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. Este envejecimiento constituye un reto para la sociedad que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores así como su participación social y su seguridad.

Es difícil precisar la edad en la que empieza el declive del cuerpo humano; la manera en la que llegamos a la tercera edad, y la vitalidad con la que la afrontamos, dependen de multitud de factores.

Alimentarse de manera adecuada y mantenerse en movimiento es vital en cualquier edad, también pasados los 65. Ambas son condiciones para resguardar la salud ya que el excesivo reposo puede debilitar los músculos y hacer más lenta la circulación sanguínea.

Diversos estudios han demostrado que uno de los primeros cambios que se aprecian en el cuerpo a partir de cierta edad es la falta de agilidad al moverse, debido a la disminución de la capacidad de movimiento de las articulaciones, junto con el descenso de la altura.



La OMS recomienda la actividad física para los adultos mayores de 65 años con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades NO transmisibles), depresión y deterioro cognitivo.

## RECOMENDACIONES

-Actividad Aeróbica de bajo impacto: caminar, bicicleta, natación, subir escaleras,... Aquí podríamos incluir también todas las tareas cotidianas. -Entrenamiento de Fuerza Muscular: el aumento de la masa y de la fuerza evita una de las primeras causas de incapacidad y caídas. Las evidencias sugieren que este tipo de entrenamiento pueden alterar los efectos negativos de la edad sobre el sistema neuromuscular reduciendo la sarcopenia. Se sabe también que aumenta el metabolismo en reposo, aumentando el gasto calórico y la masa libre de grasa, mejora la tolerancia a la glucosa y la densidad ósea y el equilibrio y disminuye el riesgo de fracturas por osteoporosis en mujeres pos-menopausicas.

Como consecuencia tienen lugar los siguientes efectos psicológicos:

- mejora del autoconcepto
- mejora de la autoestima
- mejora de la imagen corporal
- disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio
- disminución del consumo de medicamentos
- mejora de las funciones cognitivas
- socialización

La edad no debe ser un obstáculo para practicar deporte. En general no ha de suponer ningún riesgo pero hay factores que se deben tener en cuenta. Es conveniente que el médico sea quien evalúe su capacidad para realizar ejercicio y le recomiende el mas adecuado según su edad y condiciones personales.

**EL DEPORTE AÑADE AÑOS A LA VIDA Y CALIDAD A LA MISMA**



**atumanera**  
G I M N A S I O

# PROPÓSITOS PARA EL AÑO NUEVO: ADELGAZAR

Nos pasamos media vida escuchando eso de "tendría que ponerme a dieta", sobre todo en enero, es uno de los propósitos más escuchados para el año nuevo.

Por eso nos parece importante recordar algunos aspectos para adelgazar y mantener el peso.

El único modo de perder peso definitivamente es reducir el aporte energético diario y equilibrar la alimentación.

Para adelgazar de forma gradual consuma algo menos de calorías de las que necesita, pero nunca por debajo de su metabolismo básico. Para saber las necesidades energéticas, lo mejor es contactar con un dietista/nutricionista. Para conseguir controlar su apetito es preferible que consuma más fruta y verdura de lo que tiene por costumbre. Sus bajas calorías, en comparación con su volumen, le proporcionarán una sensación de saciedad más rápidamente que otros alimentos como snacks.

Los alimentos ricos en almidón, como las legumbres o el pan integral también favorecen la saciedad y permiten mantener la masa muscular.

Otra noción básica es la cantidad. Si en el transcurso de la comida su cuerpo le dice que ya no tiene más hambre, no se fuerce jamás a terminar.

Nuestras necesidades energéticas disminuyen progresivamente, por eso debemos cambiar los hábitos alimenticios y adaptarlos al curso de nuestra vida (Ejemplo: si cambia de actividad profesional o comienza o deja de hacer deporte deberá adaptar su dieta a sus nuevas necesidades).

Si pretende adelgazar utilizando dietas a las que no está acostumbrado seguramente perderá peso, pero las probabilidades de recuperarlo son muy altas.

Puesto que el gasto energéticos es mayor durante el día que durante

## ¡Aprende a alimentarte!

30 años de experiencia en nutrición y control de peso

Pierde peso de manera saludable y duradera

Seguimiento médico periódico y personalizado

Llámanos:

**921 461 731**

Primera consulta gratuita



Clinica autorizada por la  
consejería de Sanidad  
Nº40-C24-0008

# euromedical

Cuidamos de tu salud, cuidamos de ti

**Tel. 921 461 731**

C/ Santo Domingo de Silos, 4B - 1º 40002 Segovia

la noche ( para personas que duermen de noche), se aconseja comer más al inicio que al final de la jornada.

El número de comidas al día debe ser como máximo cinco. Tomar alimentos fuera de estas, se considera picotear y, por lo general, consumimos alimentos a base de glúcidos, que son altamente energéticos. Esta práctica tan común es perjudicial para nuestro equilibrio alimenticio y tiende a aumentar el aporte energético diario, lo cual conlleva un gran riesgo de engordar.

Aprender a comer de forma sana y adquirir hábitos saludables es la mejor manera que tenemos de asegurarnos una buena salud física y psicológica y una buena calidad de vida. Merece la pena el esfuerzo, **SIEMPRE.**

# FISIOTERAPIA PREPARTO Y POSTPARTO



*Ofrecemos servicios de fisioterapia especializada para embarazadas y posteriormente para mujeres que han dado a luz. Tan importante es el ejercicio antes del parto como cuidarse en el postparto.*

## ¿Qué es?

Desde el punto de vista de la fisioterapia, el parto o preparación al parto, comprende la aplicación de una serie de técnicas y ejercicios que pretenden normalizar la vivencia del embarazo (tanto postural, emocional y ambiental), facilitar las diferentes fases del parto y prevenir factores de riesgos en el post-parto.

## ¿Por qué esta preparación?

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer experimenta rápidos e importantes cambios biomecánicos y posturales que pueden dar lugar a patologías en el periodo perinatal.

A su vez, se trabaja la propiocepción corporal para facilitar y aumentar la motivación y colaboración materna en el proceso de dilatación y el expulsivo así como la preparación para el encajamiento del bebé (paseo del estrecho superior). Enseñamos a realizar el masaje perineal y damos recomendaciones.

**El programa de preparación fisioterapéutica al parto recoge los siguientes aspectos, que se pueden hacer de forma individual o colectiva en nuestras clases de pilates para embarazadas:**

- Preparación y tonificación del suelo pélvico y del plano profundo del abdomen (transverso del abdomen).
- Ejercicios de estabilización lumbo-pélvica.
- Aprendizaje de posturas, movilizaciones y ejercicios que favorezcan las diferentes fases del parto (encajamiento del bebé, periodo de dilatación y expulsivo).
- Ejercicios de higiene postural y estiramientos de los principales grupos musculares sometidos a estrés mecánico durante el embarazo.

La recuperación postparto empieza pasada la cuarentena, y es muy importante, se necesita realizar una valoración y un tratamiento, ya que se pueden producir a corto-medio plazo una serie de problemas (prolapsos, incontinencia urinaria, dolores en las relaciones sexuales...) si no se recupera la funcionalidad del suelo pélvico (y de otros músculos como el transverso de abdomen) correctamente.

Si tienes cualquier duda o consulta no dudes en venir a visitarnos, también realizamos talleres de suelo pélvico.

Fisioterapia en  
Dolor orofacial  
y  
Disfunción  
craneomandibular



Virginia  
Moreno  
Fisioterapia

Obstetricia y uroginecología  
Fisioterapia neurológica  
Fisioterapia deportiva  
Pilates

Carretera de Villacastín12,  
40006, Segovia.  
[www.vmfisioterapeuta.com](http://www.vmfisioterapeuta.com).

# Osteopatía sacrocranial

Trastornos del aprendizaje, rebeldía, estrabismo, cólicos, estreñimiento, diarreas, reflujo gastroesofágico, tortícolis congénito, trastornos del sueño, irritabilidad, asma, alergias, hiperactividad, problemas auditivos y visuales, el niño llorón... cada vez son más frecuentes entre nuestros hijos y les afectan tanto a ellos como a su entorno.

Muchas veces los padres entendemos que nuestros hijos atraviesan por periodos difíciles y no les damos importancia. Es la rebeldía de la edad. En algunas ocasiones nos equivocamos.

Los partos difíciles, cesáreas, fórceps, etc., son los causantes en gran medida. Provocan disfunciones en los huesos del cráneo con grandes consecuencias. El sistema craneosacro está influido, relacionado, y a su vez, influye en los sistemas nervioso, vascular, linfático, musculoesquelético, endocrino y respiratorio.

La osteopatía surgió a finales del s.XIX como técnica de autorregulación del organismo.



Esta técnica libera las tensiones en los huesos del cráneo, las meninges, el líquido cefalorraquídeo y el sistema vascular intracraneal, lo que favorece el desarrollo del encéfalo, el movimiento de los fluidos corporales y la tonicidad de la musculatura.

El terapeuta aprende a "escuchar" el cuerpo y sus restricciones con el "tacto suave" que facilita, induce y ayuda al sistema a recomponerse, equilibrarse y así devuelve la armonía a todo el ser... y a su entorno. En poco tiempo son visibles los cambios.

La osteopatía es útil en todas las edades, desde el nacimiento hasta la edad más tardía, pero nunca es tarde.



Fisioterapia Deportiva  
Fisioterapia Pediátrica  
Flores de Bach  
Biomagnetismo  
PNL  
Kinesiología  
Entrenamiento Personalizado  
Asesoramiento Dietético

**amma**  
fisioterapia emocional

Mónica Fernández-Vega  
colegiada CL401101

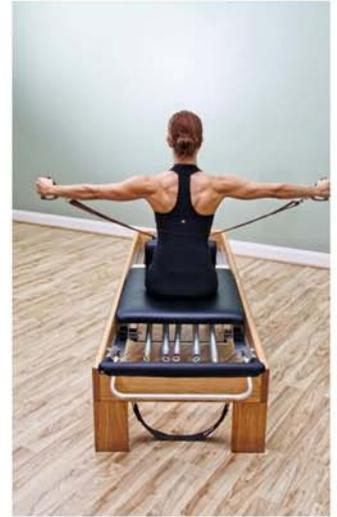
📍 C/ Acebo, 1 - CP 40.191 - Tizneros (Segovia)  
☎ 620 983 159

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL PILATES EN LA COLCHONETA Y EL PILATES CON LAS MÁQUINAS?

La principal diferencia es que el tipo de **trabajo con los aparatos es asistido** con una resistencia real, los muelles, mientras que **el entrenamiento en la colchoneta** no se tiene más soporte que el suelo y la fuerza de nuestro cuerpo desafiando a las leyes de la gravedad.

**Con la ayuda de las máquinas se consigue personalizar más los ejercicios en función de la condición física y posibilidades de cada alumno**, siendo clases más reducidas y utilizando el amplio abanico de fuerzas de los muelles, variando desde el tipo, cantidad, intensidad y carga de los ejercicios. Los aparatos tienen una doble función: Por un lado ofrecen ayuda si se quiere contrarrestar trastornos posturales y para alumnos con grandes acortamientos musculares o debilidad muscular, y por otro lado **nos permiten alcanzar un nivel de precisión mayor, facilitan la disociación de las partes del cuerpo y la tonificación muscular es más rápida gracias a las resistencia de los muelles.**

Con la práctica del Método Pilates tanto mat (suelo) como studio (máquina), se busca un equilibrio entre la mente y el cuerpo, tener más conciencia corporal, trabajando desde el centro el cuerpo como un todo desde la musculatura más profunda hasta la periférica y **hacer de la técnica un excelente complemento para cualquier disciplina física.**



**Lo más aconsejable es poder practicar las dos y así complementar el trabajo en suelo con los aparatos en una misma sesión o practicar en sesiones independientes suelo y máquina. No olvidéis que una buena sesión de Pilates tiene que estar vigilada por el profesor y que todos los alumnos tengan sus correcciones en la clase, si los grupos no son reducidos difícilmente el alumno estará haciendo un trabajo seguro, eficaz y preciso. Lo ideal son grupos de máximo 8-10 personas en colchoneta y de 4 personas en máquina.**

# Pilates

egovia

Escultor Marinas, 3 - 40002 Segovia - Tel. 681 19 25 93  pilatesegovia estudio

# Coach Emocional Kinesiológico y Kinebiomagnetismo

Karicias es un centro donde llevamos a cabo diferentes terapias, talleres y actividades con la finalidad de fomentar el crecimiento armónico de la persona (sea bebe, niño, adolescente o adulto) y de las familias.

En este artículo queremos presentaros dos de nuestras especialidades: **Coach Emocional Kinesiológico y Kinebiomagnetismo**, ambas son terapias sanadoras y energéticas. Las dos parten de **la base de la Kinesiología**, ciencia que nos facilita el proceso de "leer" por medio de Test musculares que está molestando al cuerpo, devolviendo el equilibrio a todo nuestro organismo tanto a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

Definimos **Coach** como la persona, profesional, que te ayuda a desbloquear el potencial (mental, emocional). Resolviendo emociones, aportando autoconocimiento (personalidad, competencias, talentos y vocación, canal de aprendizaje etc.) Te ayuda a cumplir tus objetivos, tus sueños más importantes eliminando creencias limitantes que te impiden "ser", "hacer" y "tener" para ser feliz.

La **Kinebiomagnetica** se basa en la aplicación del par biomagnéticos (aplicación de imanes), mediante un kit de testaje, integra la kinesiología con el objetivo de equilibrar los terrenos biológicos desequilibrados que causan enfermedades. Trabaja con diferentes sistemas:



Estresores, Hormonal, Linfático, chakras, memoria de traumatismo, meridianos de acupuntura, homeopatía, flores de Bach, alimentación, agua magnetizada, favoreciendo una mejor comunicación en todo el organismo y un enfoque holístico en la intervención.

En Resumen, **ambas terapias resultan de ayuda en una amplia variedad de trastornos de la salud como:** ansiedad, migrañas, alergias, hiperactividad, déficit de atención, dermatitis, problemas gastrointestinales, geopatías (conjunto de influencias nocivas provenientes del subsuelo, desfavorables para la salud de las personas ), hormonales, dificultades respiratorias, cicatrices toxicas, eliminar relaciones toxicas o de dependencia, bacterias, parásitos, molestias ginecológicas, detectar alergias alimenticias o medicamentos, etc.

**iiii Te esperamos, con la ilusión de poder ayudarte a mejorar tu salud y vitalidad!!!!**

**CENTRO: DESARROLLO DE LA PERSONA: DESDE CERO AÑOS A ETAPA ADULTA**

- COACH EMOCIONAL
- KINEBIOMAGNETISMO
- LOGOPEDIA
- TERAPIA OCUPACIONAL
- PSICOLOGÍA
- TMR (Terapia Reflejo Primitivos)



**CITA PREVIA: 921 438 291 / 647 703 764**

Plaza de León, nº3, bajo A

- TERAPIA CRANEOSACRAL
- MASAJE INFANTIL/ADULTOS
- TALLERES DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO
- OTRAS TERAPIAS

# Masaje Californiano

## ¿Qué es el Masaje Californiano?

El Masaje Californiano o masaje sensitivo es una forma de trabajo corporal basado en los principios de la psicología gestáltica y que se caracteriza por tener aplicaciones curativas.

Este tipo de masaje fue desarrollado en el **Instituto Esalen de California**, en la década de los 60, de ahí que se denomine masaje californiano, y actualmente está considerado como una de las técnicas masajísticas de mayor difusión en Estados Unidos y Argentina.

El masaje californiano integra diversas técnicas corporales con el contacto consciente, la respiración y la presencia. Este tipo de **masaje sensitivo** se aplica mediante movimientos suaves y armónicos con los que el terapeuta trata de guiarnos, evitando cambios bruscos de ritmo durante la práctica del masaje californiano y ayudándonos a **liberar energías bloqueadas** por algún desequilibrio. Estas virtudes del masaje californiano lo distinguen de otras técnicas al ser considerado como un **arte curativo** en continua evolución.

## Cualidades del masaje californiano

El **masaje californiano no es sólo un masaje o una técnica**, sino una forma de trabajo corporal completa. Se realiza principalmente con las manos, los antebrazos y los codos, utilizando aceites que facilitan la fluidez y la calidad del contacto a través de la suavidad y sensibilidad de las manos. La quietud de la mente del terapeuta conecta con la de la persona que está recibiendo el masaje sensitivo, permitiendo así alcanzar un estado meditativo que se enfoca en la **respiración natural** y alcanza lo más profundo del vientre mientras que la fluidez de los movimientos favorecen la integración del cuerpo en su totalidad.

Es entonces cuando el **masaje californiano se transforma en arte** e incorpora elementos de otras técnicas como estiramientos suaves, movimientos pasivos de articulaciones, trabajo sobre el tejido muscular profundo, un delicado balanceo craneal y movimientos rítmicos haciendo de este modo que cada masaje sea único.

## Beneficios

El masaje californiano Esalen es un tipo de masaje sensitivo que permite a las personas conectar con su cuerpo. La sensación de integridad psíquica, física y espiritual así como la paz y vivacidad que proporciona a quien lo recibe lo han convertido en una de las modalidades de masaje más demandadas en todo el mundo.

**Con el masaje californiano también se experimenta una profunda relajación**, alivio en el tratamiento de dolores crónicos, liberación de bloqueos y de contracturas musculares, ampliación del rango de movimiento articular y una reorganización de las posturas. Gracias a estos beneficios, la persona que recibe un masaje californiano logra un **incremento de energía**, una conciencia más elevada, una mayor productividad y por consiguiente, **aliviar la ansiedad y el estrés**.



# ISTHAR

Calle La Plata, 24 - Tel 921 42 42 90

# EL REIKI

Llegó a mis manos en un momento difícil de la vida; perdí a mi pareja. Por aquel tiempo entré en contacto con **el Reiki** y esa sensación de calor agradable que iba recibiendo me hacía sentir que no estaba sola; poco a poco fui mejorando de la soledad. A la vez, sentí que era un buen momento para dejar de fumar y me di cuenta, sorprendida que tenía muy poca ansiedad; desde el día siguiente de dejar de fumar, no volví a acordarme del tabaco. No sé cuantos años ni días hace que lo dejé, se marchó y no ha quedado nada en su lugar. Viendo esto me di cuenta de que lo que deseaba era aprender **Reiki** y ayudar a transmitirlo. Es una terapia japonesa del siglo XIX, que atiende el cuerpo, la mente y el alma. Se realiza transmitiendo energía sanadora a través de las manos. Esa energía es amorosa y nos ayuda a sanarnos.

A veces enfermamos y las causas son pensamientos o sentimientos no expresados, creencias, costumbres, formas de actuar, miedos... que quedan en nuestro cuerpo en forma de bloqueos, problemas físicos, dolor..., alguna parte comienza a funcionar mal y es necesario prestarle atención, intentar entender por qué.

La enfermedad no es algo ajeno a nosotros que nos llega porque tenemos mala suerte, nosotros mismos, con nuestras actitudes ante la vida la generamos; lo bueno es, que también podemos ayudar a que se cure. Es mirar a la persona, desde un punto de vista

diferente, a lo que estamos acostumbrados. Mirar las dificultades como oportunidades para crecer.

Ahora podemos ser responsables de nuestra propia salud.

Nuestro cuerpo tiene una gran capacidad para curarse, el Reiki, ayuda a restablecer ese equilibrio. Cualquier dolencia se puede trabajar con ayuda de un terapeuta.

Aparte de recibirlo cuando estamos enfermos, podemos aprender a hacerlo nosotros, utilizarlo como auto tratamiento. Así, nos ayuda a interiorizarnos, a sentirnos mejor con nuestra vida diaria, a confiar, ocuparnos, ser agradecidos, con las

dependencias, a desarrollar nuestra intuición y creatividad...

Es un camino de desarrollo personal.

Todos podemos aprender. Hay cursos de distintos niveles, no hace falta hacerlo a nivel profesional ni hacerlos todos.

Si queremos ser terapeuta necesitaremos tres niveles y los diplomas correspondientes. Si queremos hacer iniciaciones, deberemos realizar otro nivel más, el de Maestría.

La Organización Mundial de la Salud y La Medicina tradicional cada vez va reconociendo más la importancia del Reiki y se realiza en diversos hospitales de Madrid, Barcelona, en departamentos de oncología.



## Problemas físicos y emocionales

Terapias de reiki

Cursos

Quiromasaje

Tratamiento con minerales

Mandalas personalizados



..... La vida es en el momento ....

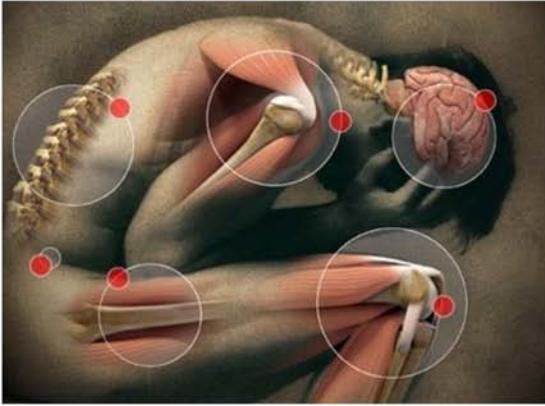
**Yolanda López Martín**

Maestra de Reiki

Tel. 650 82 54 06

E-mail: myola\_lom@hotmail.com

 Reiki Yolanda



# Psicología y dolor crónico

El dolor es un proceso perceptivo complejo, multideterminado y multidimensional, (Miró, 2003). Lo cual quiere decir que la percepción que cada persona posee del dolor, de su propio dolor, responde a múltiples factores, que hacen de ello una experiencia única y personal. Los factores que determinan esa experiencia son emocionales, cognitivos y sensoriales, por lo que en la actualidad nos basamos en un modelo explicativo biopsicosocial para entender y poder dar respuesta a las numerosas patologías que cursan con dolor.

Dentro de los factores emocionales encontramos elementos que facilitan la gestión del dolor, como las emociones positivas, y elementos que dificultan, como la ira, la depresión, el estrés, la frustración o la desesperanza. Dicho con otras palabras, si bien el dolor puede ser inevitable, el sufrimiento es algo opcional, que depende de las variables personales que la persona ponga en juego para afrontar el dolor. En cuanto a los factores sensoriales, nos encontramos con una amplia variedad de lesiones, la inactividad o el uso de posturas analgésicas (para evitar el dolor), mientras que el incremento de la actividad (ejercicio, ajustado y moderado), la relajación y la respiración serían elementos que mejoran la percepción del dolor. Por lo que se refiere a los factores cognitivos encontramos como elementos negativos, la atención centrada en el dolor y el catastrofismo (tendencia a malinterpretar y sobrevalorar como incontrolable el potencial nocivo de un estímulo) y como elementos que ayudan, técnicas distractoras y el pensamiento de autoeficacia y autocontrol.

Habría pues que desterrar determinadas asociaciones mentales que la persona posee frente al dolor: dolor como limitación (no puedo), dolor como incontrolable, y dolor con una actitud pasiva. El dolor no se opera.

**Dentro de las técnicas más eficaces que poseemos desde la psicología podemos hablar de: técnicas de control de la activación (como la respiración, relajación, evocación de imágenes y visualización), técnicas de control del foco atencional, y técnicas de gestión emocional. El objetivo prioritario es dotar a la persona de herramientas que le permitan “domar” el dolor adoptando una actitud activa de afrontamiento, y no una actitud pasiva en la que se “entregue” incondicionalmente a la farmacología como única opción.**



Antonio Marazuela Llorente



Psicólogo

Terapia de Familia y Pareja

Terapia Sexual

Master en Contextos Educativos

Profesor Titulado de Yoga

**Antonio Marazuela Llorente**  
Psicólogo Colegiado Nº M-08144

C/ Gº Fernández Jiménez 22, 2º B  
40002 Segovia

Tlf. 921426766 - 645 99 50 96  
[www.antoniomarazuelallorete.es](http://www.antoniomarazuelallorete.es)

# YO PARA SER FELIZ QUIERO UN CAMIÓN



¿Quién no ha escuchado esta canción de Loquillo y los Trogloditas? **¿Y tú? ¿Qué quieres para ser feliz?**

Empezamos un año nuevo y nos animamos a renovarnos. Avanzamos en la vida gracias a marcarnos objetivos. Cuando definimos nuestras metas nos permitimos dirigir nuestros esfuerzos hacia aquello que queremos conseguir, y eso está muy bien. Estamos procurando nuestra felicidad.

Todos nos hemos preguntado directa o indirectamente sobre la felicidad. Algunos hemos ido más lejos y hemos hecho una pregunta arriesgada: **"¿Soy feliz?"**. Yo creo que la felicidad no es algo que se pueda definir como un estado, algo a lo que hay que llegar, la meta en la vida, el propósito final: ser feliz. No, no lo creo.

Para procurar la felicidad en uno mismo es necesario tener presente algunos pasos básicos que después se pueden ir complementando con otros más.

**1. Actitud.** La felicidad es una elección diaria. Hasta la cuestión más simple en nuestra vida diaria implica una decisión, yo elijo hacerme responsable de mí y de las decisiones que vienen implícitas en el acto de vivir, elijo dejar a un lado el papel de víctima y tomo en mis manos el control de mi vida.

**2. Cuerpo.** El cuerpo es nuestra herramienta de vida y la disposición corporal a la felicidad tiene un gran impacto en nuestras elecciones diarias.

**3. Momento.** La felicidad no es un fin, la felicidad es el trayecto. La vida está hecha de momentos y si te pierdes los momentos te estás perdiendo la vida. Por eso es tan importante permanecer "¡aquí y ahora!" Disfrutar en el presente lo que absorben nuestros sentidos, ser consciente de nuestras emociones y dejarlas fluir.

**4. Metas.** Ponte objetivos claros, fijate metas alcanzables, realistas, razonables y ponte plazos. Las metas no son otra cosa que sueños con fecha de entrega. Vigila el cumplimiento de tus metas, analízalas regularmente y quita y agrega más a tu lista y sé congruente.

**5. Humor.** El llevar la vida con un buen sentido del humor nos genera una respuesta positiva. Una persona que sabe reírse de sí misma demuestra una gran confianza en sí misma. El humor te hace sentir que todo está bien.

**La felicidad se vive en el presente, yo estoy siendo feliz.** La felicidad no vive en el pasado porque lo que fue ahí permanece, son monedas gastadas. Tampoco reside en el futuro, porque aún no existe, por eso poner la felicidad en una meta es uno de las mayores causas de tristeza y desolación en nuestros días, porque baso mi felicidad en el tener, entonces seré feliz cuando tenga "la casa, el dinero, el coche, un hijo, una pareja"... la felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, si no cuando sabemos disfrutar de lo que tenemos.

**La felicidad no está a fuera, está dentro de nosotros en nuestras elecciones diarias.**

**Hoy yo elijo ser feliz, ¿y tú?**

**Víctor Horcajo López ( Coach Ejecutivo y Personal/ACTP por ICF )**



**¿CUAL ES TU SITUACION ACTUAL?  
¿QUE VAS HACER?**



**"SOLO PARA INCONFORMISTAS"** Tel. 667 47 71 34

[inconformistas@dejandohuella.consulting](mailto:inconformistas@dejandohuella.consulting)

# TALLERES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

**De nuestros miedos nacen nuestros corajes, y en nuestras dudas viven nuestras certezas. Los sueños anuncian otra realidad posible, y los delirios otra razón. En los extravíos nos esperan los hallazgos porque es preciso perderse para volver a encontrarse.**

**Eduardo Galeano**



Las emociones, ¡ay!... esa nebulosa que nos envuelve y que a veces no logramos ponerle nombre o no sabemos qué hacer con ella... Ese mundo en el que nos gustaría movernos con mayor soltura para defendernos en la vida, sufrir menos, sentir mayor bienestar y armonía... y para acompañar mejor a nuestros hijos, alumnos, familiares, amigos,...

“Es que no nos han educado sobre las emociones”, quizá hayamos dicho alguna vez. Puede que sintamos la necesidad de afinar más y distinguir lo que nos pasa, o bien, de ser capaces de manejarnos con más habilidad cuando sentimos emociones incómodas como la ira, la tristeza o el miedo... e incluso de descubrir qué emociones se esconden detrás de otras. Tal vez nos gustaría captar mejor los mensajes que nos traen esas emociones y encauzar su energía hacia una mayor vitalidad.

Desde Gestalt en Segovia os proponemos unos talleres de educación emocional, destinados a cualquier persona que quiera profundizar en el conocimiento y manejo de sus emociones. Los talleres son vivenciales, con

dinámicas grupales y trabajo individual, con la voz, las sensaciones corporales y pensamientos, los deseos, los recuerdos,... con elementos de expresión artística: danza, música, teatro, pintura... y con acompañamiento terapéutico propio de la terapia Gestalt.

Nuestra propuesta consiste en un ciclo de siete talleres (uno cada 3 semanas, aprox.): el primero será un “Mapa emocional”, seguido de cinco talleres específicos dedicados cada uno a una emoción básica (alegría, tristeza, miedo, ira, amor), y un taller final de cierre e integración de lo aprendido. Consúltanos para saber fechas y otros detalles.

## **Crecimiento personal con terapia Gestalt**

La Gestalt es una terapia humanista creada por el médico psiquiatra Fritz Perls, que trata a las personas de una forma integral, apoyándolas para que se animen a experimentar, a conocer los mecanismos que le anclan al pasado y automatizan su conducta, y a atreverse a salir de la zona de confort en busca de una mayor autenticidad, una mayor conexión con lo que es a un nivel más profundo.

## **Gestalt en Segovia**

### **Gala Lorenzo Lobo**

Terapeuta gestáltica, con formación en bioenergética y voz, masaje shiatsu y otras técnicas para la salud, la toma de conciencia y el crecimiento personal.

Miembro adherente de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

**Sesiones individuales y talleres grupales. En Segovia ciudad.**

Infórmate en: 670731074 y [gestaltensegovia@gmail.com](mailto:gestaltensegovia@gmail.com) Sígueme en Facebook: Gestalt en Segovia



# MÉTODO NATURAL BIO-TREEs

## Cuídate con el método más natural.

El método natural **BIO-TREEs** utiliza una combinación personalizada de técnicas orientales y naturopatía para reactivar los mecanismos de autoregulación y autocuración del propio cuerpo.

Con el método **BIO-TREEs** reeducamos nuestro organismo para que funcione correctamente: corregimos los problemas posturales, eliminamos toxinas y actuamos sobre las zonas y los sistemas alterados para llevarlos de nuevo a su estado de equilibrio, mientras alcanzamos una profunda relajación de cuerpo y mente.

La valoración inicial realizada por la especialista en biología antienvjecimiento nos indica dónde se encuentran los bloqueos más importantes que debemos eliminar y las técnicas más eficaces para conseguirlo y devolver el organismo a su estado más saludable.

Recomendado especialmente para personas con alteraciones del sistema nervioso, problemas digestivos, circulatorios, hormonales, problemas en las articulaciones y para eliminar la ansiedad y el estrés en las personas que no consiguen relajarse incluso con otras técnicas.

Es un auténtico programa de rejuvenecimiento y la forma más natural de recuperar el equilibrio.



- Pilates
- Reeducación postural
- Acupuntura sin agujas
- Nutrición Ortomolecular
- Flores de Bach
- Reflexología
- Lifting facial Natural
- Aromaterapia
- Técnicas BIO-TREEs



**INSTITUTO DE ERGONOMÍA PARA EL BIENESTAR**  
BIOLOGÍA ANTIENVEJECIMIENTO  
REEDUCACIÓN FUNCIONAL

***“En Zenteer te enseñamos a cuidarte”***

cita previa: Tl. 637 30 20 71 - [www.zenteer.com](http://www.zenteer.com)



**ZENTEER**

Segovia: C/ Carretas nº5 ( San Millán ) - Madrid: Avda. de Europa 14 ( La Moraleja )

# El masaje "kobido" y el Ácido Hialurónico



Massada ha desarrollado una línea lifting Ácido Hialurónico que se aplica con el masaje "Kobido", técnica ancestral japonesa que ya usaban las mujeres orientales para encontrar "el camino a la belleza".

El Ácido Hialurónico llena los espacios interfibrilares de colágeno ejerciendo un efecto de "esponja molecular", reteniendo agua y manteniendo hidratada la zona. Estimula, además, la fusión de colágeno y elastina de forma acumulativa y eficaz, otorgando una piel más tersa, juvenil y sedosa.

El masaje Kobido trabaja no sólo la capa superior de la epidermis sino que incide profundamente en los denominados tubos faciales o canales energéticos, activando los nervios de la zona y estimulando el flujo Ki o Energía vital, para lograr un equilibrio completo. Los movimientos son rápidos y rítmicos encaminados a la eliminación de toxinas, oxigenación de tejidos y estimulación de la producción de colágeno, consiguiéndose un efecto lifting inmediato que borra las huellas de cansancio y devuelve a la piel toda su tersura natural

ESTÉTICA &  
RELAJACIÓN

ANA  
SANTO DOMINGO

FACIAL  
ECOBRONCE  
ESTÉTICA CORPORAL  
ESPECÍFICOS DE MASSADA  
RELAJACIÓN CORPORAL  
RELAJACIÓN Y ESTÉTICA  
DEPILACIÓN ELÉCTRICA  
MANICURA  
PEDICURA

C/Jardinillos de San Roque, 13 - 1ªA  
40002 SEGOVIA

921 444 823

671 852 543

[www.anasantodomingo.es](http://www.anasantodomingo.es)

# Cuida tu piel - ¡¡Sólo tenemos una!!

## Productos naturales y artesanales, para el baño y el hogar

El jabón de Marsella es el jabón más antiguo utilizado en Francia para la higiene personal. Su proceso de producción "cocido con olla", inspirado en el jabón de Alepo, es su principal signo de identidad. La leyenda del 72% de aceite vegetal o de aceite de oliva estampada sobre cada pieza, es la garantía de calidad que lo distingue de los otros jabones.

El Jabón Casa Marsella le invita a descubrir los beneficios del jabón líquido tradicional.

Rico en ácidos grasos y conocido por sus propiedades hidratantes y de limpieza, todos nuestros jabones líquidos están enriquecidos con aceite de oliva orgánico que conserva que la piel se seque.

Ofrecemos una gama de jabones líquidos de alta calidad, naturales y ecológicos.

Utilizamos aceites esenciales de lavanda y verbena, aceite de argán orgánico o la leche de burra para su elaboración.

### Uso:

Recomendamos el uso de jabón líquido para la higiene y el cuidado del cuerpo. Práctico y económico.



Les ofrecemos tres tipos de jabones de Marsella tradicionales:

**El cubo vegetal:** es con este jabón con el que las mujeres hacían su colada semanal. Su fuerte poder desengrasante es todavía apreciado hoy en día, así como la suavidad que deja sobre la ropa (hipoalérgico ya que no contiene perfumes).

**El cubo de lavanda:** es el mismo jabón vegetal pero enriquecido con aceite esencial de lavanda. Una vez rallado y usado en la lavadora, dejará una agradable fragancia de la Provenza en su ropa. Utilizado para el cuerpo, le proporcionará calma y bienestar en su piel.

**El cubo con aceite de oliva:** es el símbolo de Marsella por excelencia, la receta original. Es muy apreciado por las características de este aceite, rico en vitamina E, se utiliza tanto para el cuerpo como para la cara: previene el secado de la piel, la suaviza y la hidrata en profundidad.

### Uso:

**Para el cuerpo :** frote el jabón humedecido con el cuerpo mojado hasta obtener espuma, después enjuague.

**Para la ropa :** frote el jabón sobre la mancha humedecida hasta que ésta desaparezca, luego lávela y enjuáguela.



- Jabón de Marsella
- Jabón de Alepo
- Jabones Perfumados
- Geles de ducha
- Cremas, Leches corporales



- Oriental
- Piedra Alumbre
- Fragancias
- Accesorios
- Gama Hombre



Calle Juan Bravo, 16 - 40001 Segovia - Tel 921 46 32 23

# NINGÚN NIÑO SIN FAMILIA: ACOGE

En España, más de 15.000 menores pasan su infancia y adolescencia en centros de protección. Son nuestros **"NIÑOS OLVIDADOS", "NIÑOS INVISIBLES"**.

Los niños y niñas deberían encontrar en su familia la protección, afecto y estimulación que necesitan y a la que tienen derecho. Pero a veces, es el lugar donde se producen las situaciones de riesgo. Es entonces cuando el estado actúa para evitar el daño y retira, de manera temporal o definitiva a los menores de su familia.

Es aquí donde entra en juego la familia de acogida, que es el recurso de protección perfecto para que los menores no vivan en instituciones.

Y así lo recoge la Ley de protección a la infancia y adolescencia; que obliga a la Administración a que los menores de tres años tutelados, vivan en una familia de acogida.

Acoger es dar una familia a aquellos menores que temporalmente lo necesitan: Una familia que protege, da afecto, educa y repara lo vivido. Un entorno estable y seguro que favorezca su desarrollo.



Desde pequeños, necesitamos tener figuras de apego, ser abrazados y besados, que alguien nos espere a la salida del cole, ir a cumpleaños de amigos, disfrutar de vacaciones o de las navidades con la familia, que alguien nos ayude con los estudios, compartir lo vivido durante el día... en definitiva, **SENTIRSE QUERIDO Y SABERSE PARTE DE UNA FAMILIA.**



**AFASEGO**

Contacto:  
633 76 77 70  
635 46 18 83  
afasego@hotmail.com

# ¡¡ OLVIDATE DE GAFAS Y LENTILLAS !!

## NUNCA MÁS....

*GAFAS ROTAS*



*LENTE DE CONTACTO PERDIDAS*



*OJOS SECOS DURANTE LAS CLASES*



## ¡¡ Consigue una Visión Fantástica!!

Lentes de contacto que SOLO usan mientras duermen



**Sin gafas....  
sin lentes de contacto  
durante el día....  
sin cirugía.**

**VEN ... INFÓRMATE**

centro óptico **segoviano**

**Santo Tomás, 1  
Tel. 921 44 47 23**

