



PARA TU SALUD Y BIENESTAR





VIVE NATURAL

CUERPO - MENTE



MAYO - JULIO
2016



VIVE NATURAL

Beber Cerveza Artesanal - Tiene Sus Ventajas

Beber cerveza con moderación tiene ciertos beneficios de salud.



**Disminución riesgo
aumento de peso**

**Reducción riesgo
enfermedades
cardiovasculares**

**Baja colesterol
eleva lipoproteínas**

**Disminución riesgo
diabetes**

**Disminución riesgo
Osteoporosis**

**Disminución riesgo
de hipertensión**

**Disminución riesgo
accidente
cerebro-vascular**

**Disminución riesgo
de artritis**

**Disminución riesgo
pobre función cognitiva**

**Disminución riesgo
Alzheimer**

En aplicación a la legislación vigente, no vendemos bebidas alcohólicas a menores.

OCTAVOARTE
CERVEZAS ARTESANAS

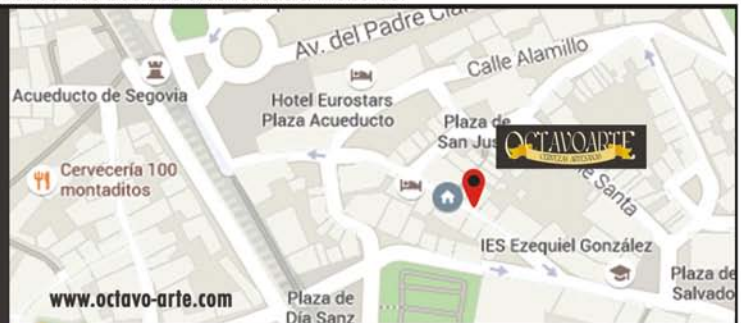
HORARIO:

**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



SIGNIFICADO DE LOS COLORES

El entorno influye en el ánimo de las personas, y conocer el significado de los colores nos permite controlar parte de este entorno.

El significado de los colores viene definido principalmente por dos factores: el efecto que tienen en nuestro ánimo psicológico y en el significado cultural que le ha dado la sociedad desde sus orígenes. Podemos aprovechar estos efectos y significados con distintos propósitos, como por ejemplo decorar un dormitorio que transmita paz y relajación, conseguir generar un ambiente laboral creativo, influir a alguien mediante la forma de vestir, llamar la atención en campañas publicitarias e incluso crear una situación favorable para una relación íntima.

Desde mediados de los años 40, existen estudios psicológicos que demuestran de forma concluyente que los colores puede cambiar el ánimo de una persona, vinculándolo siempre con su actividad cerebral.

| | |
|----------|---|
| ROJO | Amor, calor, valor, pasión, poder, sexo, espontáneo, ira e incluso peligro. |
| NARANJA | Transmite amabilidad, alegría, innovación, energía y diversión. |
| AMARILLO | Optimismo, hospitalidad, tranquilidad, creatividad, atemporalidad. |
| VERDE | Crecimiento, renovación, relajación, juventud, orgánico, seguridad. |
| AZÚL | Fuerza, frío/fresco, calma, serenidad, descanso, confianza, inteligencia. |
| MORADO | Misterio, satisfacción, eternidad, lujo, excentricidad, moda, frívola, exótico. |
| ROSA | Ilusión, ensueño, infancia, tierno, dulce, delicadeza, cortesía, erotismo, encanto. |

VIVE NATURAL

- CONTENIDO -

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Beber cerveza artesanal tienes sus ventajas

TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS

- La obesidad infantil
- Osteoporosis
- Kinesiología
- Centro Holístico O Misó
- Los Mandalas
- La Osteopatía
- Método Pilates como aliado en la recuperación del cáncer de mama
- Ofiterapia masaje de Shiatsu en silla para empresas y oficinas

- La Hipnosis

DESARROLLO PERSONAL

- Moverse en libertad

PSICOLOGÍA

- Quiérete

ARTE Y CULTURA

- Galería de Arte Maeo
- Moldurama

RECURSOS NATURALES

- Arte Floral

ESPIRITUAL

- El tarot una forma de sanación

Edita: Segomedios  Publicidad S.L Edición - Diseño - Maquetación - Publicidad: 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. Revista impresa en papel reciclado ciclus. ♻️

VIVE NATURAL

APRENDER A MOVERSE EN LIBERTAD

La etapa del desarrollo del ser humano más importante es de 0 a 1 año.

En esta etapa se inicia el desarrollo cerebral, el bebe nace con toda la estructura cerebral pero sin estar conectada.

Los bebés necesitan de estímulos, de un espacio y libertad de movimiento para que adquieran todas las conductas necesarias que determinan que el cerebro se desarrolle de forma adecuada y ordenada.

Algunas conductas que todo bebé debe llegar a hacer en ese primer año son:

- * **Control de la cabeza en distintas posiciones.**
- * **Seguimientos oculares y localización de sonidos.**
- * **Voltear-girar hacia la derecha e izquierda, de boca arriba a boca abajo y al revés.**
- * **Sedestación.* Pinza digital.* Reptar.* Gatear.**



Estas conductas deben ir lográndolas en un orden y deben repetirlas durante horas.

Un bebé desde los tres meses debe permanecer en el **suelo durante tres horas al día**, jugando con los padres que les presentan juguetes que se mueven por todo su campo visual, con elementos sonoros que deben localizar, cogiéndoles de las manos y tirando de ellos para que se incorporen, disfrutando de estar boca abajo mientras los padres les hablan y estimulan para que el bebé levante la cabeza y aumente el tono de su espalda para poder permanecer sentado, deben tener libertad de movimiento en el suelo (no tanta gandulita), los objetos los tendrán alejados para que aprendan que si quieren algo tienen que esforzarse, lograr que el bebé gatee y mucho.

El centro Amma organiza talleres para padres donde aprender como estimular a sus hijos, para aprovechar al máximo el tiempo de juego, la importancia del tacto como vía de comunicación emocional y a conocer cómo funciona el cerebro.

Las dificultades de atención, lectoescritura, mala letra, impulsividad, torpeza motora, miedos, fuertes rabietas,... son síntomas frecuentes en los niños.

CONOCER EL DESARROLLO NOS PERMITE PREVENIR.

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

VIVE NATURAL

LA OBESIDAD INFANTIL



Todos los días leemos en distintas publicaciones cómo sube la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la edad infantil en nuestro país, pero seguimos sin hacer nada al respecto.

Es terrible que nuestros hijos padezcan enfermedades propias de adultos como son la diabetes tipo 2, la hipertensión y la hipercolesterolemia de forma cada vez más numerosa, eso sin hablar de otras enfermedades más graves.

Vivimos en la época de las tecnologías, de la información a golpe de clic y de las prisas. Podemos hacer la compra por internet, comprar en una máquina expendedora en cualquier instituto e incluso hospital, alimentos cargados de azúcar y grasa y bastante poco saludables.

Además los niños están cargados de obligaciones, clases, deberes y cada vez juegan menos en la calle, primero por falta de tiempo y después por exceso de tabletas, ordenadores y todo tipo de pantallas que les resultan mucho más atractivos que hacer ejercicio o practicar algún deporte.

La televisión y su publicidad nos bombardea también con mil productos dirigidos a nuestros hijos que además a ellos les encantan. Anuncios muy vistosos con las galletas de moda, los cereales de dibujitos, los yogures con más azúcar que leche, los zumos "sanísimos" y con vitaminas de todos los tipos. Y todo en formato fácil y rápido para tomar y transportar a cualquier sitio.

Sin olvidar que llega la hora de la cena y como han comido en el colegio pues podemos darles algo rápido para cenar, y volvemos a la publicidad: esas pizzas recién horneadas, tan humeantes que huelen hasta en casa o los mil tipos de rebozados con formas de animalitos que se preparan en un momento. Como véis no lo tenemos nada fácil, eso sin entrar en el tema económico. ¿Cómo es posible que resulte más barato un bollo que una fruta o unos gusanitos que unas nueces?

No recibimos más que datos negativos con respecto al problema del sobrepeso en nuestros hijos pero luego las instituciones no nos ayudan demasiado.

Por todo esto, debemos hacer posible que siempre que esté en nuestra mano, nuestros hijos coman de forma saludable. Ningún zumo preparado puede suplir a una fruta fresca. Ninguna galleta por muy "vitaminada" que sea es mejor que una tostada de pan fresco. Las ensaladas son una opción rápida y sana para cenar, la leche es un alimento fundamental por mucho que nos intenten decir lo contrario y las legumbres, verduras, carne y pescado frescos son y serán los mejores alimentos para nuestros hijos.

Muy cerca de tí

25

años de
experiencia
nos avalan

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, 48 - 1º 40002 Segovia

Adelgazamiento

- Riguroso control médico
- Seguimiento semanal
- Reconocimiento médico completo
- Tratamientos personalizados
- Modificación de hábitos alimenticios
- Análisis periódicos
- Mantenimiento de resultados

¡¡QUIÉRETE!!

Lo que nos mueve en la vida, más que ninguna otra cosa, es experimentar el amor.

Que nos quieran. Sentirnos valorados, respetados, reconocidos.

Tal vez es la forma que ha encontrado la naturaleza para que sobrevivamos.

Porque nacemos con un enorme potencial por desarrollar y siendo totalmente dependientes.

De adultos, somos seres independientes.

Pasamos a ser responsables de cubrir todas nuestras necesidades físicas, materiales y emocionales.

Pregúntate si lo estás haciendo y en qué medida.

Con las necesidades físicas no queda otra. Hay que comer, respirar todos los días.

Pero ¿te limitas a mantenerte o también haces mejoras?.

¿Cómo estás cubriendo tus necesidades emocionales?. ¿Te sientes bien, sientes que tienes control sobre tu vida, sabes que quieres?, o ¿sientes malestar, insatisfacción?.

Lo más importante para llevar a cabo tu vida y el punto de partida para poder después manejar o cambiar circunstancias externas, es el amor incondicional por ti mism@.

El elogio, el abrazo, las caricias, las palabras de reconocimiento o consuelo de otras personas, es un regalo. Pero fugaz.

Todo eso lo tienes dentro de ti. A tu disposición todo el tiempo. Es lo único que necesitas para sentir bienestar, felicidad como estado y control sobre tu vida. El amor lo tienes ya dentro. Solo tienes que expresarlo. Primero contigo mismo.



Quererse un@ mism@ es:

- Cuidarte físicamente
- Reconocer tus logros
- Identificar tus habilidades, valores personales
- Aceptar lo característico, lo que te hace distint@
- Animarte en los momentos difíciles
- Sonreír cuando estés triste
- Aprender de tus supuestos fallos
- Sentir compasión por ti cuando sufras, cuando falles, cuando no puedas más
- Tener paciencia, ser flexible contigo mism@
- Permitirte experimentarte, experimentar la vida
- Poner atención, maximizar tus emociones positivas
- Trabajar para ser mejor persona, la que tu quieras ser
- Vivir el momento presente, disfrutar de las pequeñas cosas

Ámate incondicionalmente y no buscarás el amor fuera como necesidad, sino como una decisión consciente de disfrutar y compartir el placer más grande que tenemos en esta vida.

Carmen Sesma Gómez

Psicóloga

Colegiada nº CL-3974

Especialista en terapias de Psicología Clínica
Transpersonal y Constelaciones Familiares

Telf. 654 828 767

sesgomca@gmail.com

www.conociendomeyevolu.wix.com/conoceteyevolucion

*Estados de ánimo y apegos emocionales

*Superación de miedos y ansiedad

*Superación de crisis y dificultades personales

*Desarrollo personal

VIVE NATURAL

ARTE FLORAL

¡Poder trabajar y vivir con y de nuestra pasión debe ser una de las mayores fortunas que existen! Bajo ese deseo y realidad nació **Blumenaria-Taller Floral en 2015**.

Blumenaria, es un taller floral (que no una floristería) donde ofrecemos servicios de decoración floral personalizada para cada espacio y ocasión.

¿Por qué flores en nuestra vida, en nuestro negocio, en nuestro entorno...? En **Blumenaria** lo tenemos muy claro y así pretendemos hacerlo llegar a través de nuestros trabajos. ¡Porque las flores comunican mensajes, transmiten emociones, crean ambientes más agradables y permiten rodearnos de cosas bellas por naturaleza!

Blumenaria- señas de identidad

*Nuestro trabajo busca la **sencillez** y la observación de la naturaleza, porque en ella está la perfección.

*Trabajamos solamente con **flor natural** y utilizamos materiales variados, que sigan contrastes y texturas interesantes.

*En **Blumenaria – Taller Floral** somos conscientes de la importancia del **color** en cada trabajo para hacer llegar la emoción, el mensaje deseado.

*Disfrutamos de cada nueva composición, porque no hay dos trabajos iguales y sabemos que cada espacio, cada celebración, cada cliente, requiere de un diseño **diferente y personal**.

En **Blumenaria** ofrecemos nuestros servicios a **empresas** (hoteles, restaurantes, comercios, oficinas...) que buscan crear en sus espacios ambientes más especiales y conseguir esa diferencia, que ayuda a mejorar sus negocios.

Decoramos todo tipo de **eventos** (grandes y pequeños, corporativos y privados).

Bodas (civil o religiosa, clásica o rústica), tenemos especial predilección por este tipo de decoración floral, contribuyendo a embellecer uno de los días más importantes de los protagonistas.

Pero en **Blumenaria** se puede encontrar también **ramos y composiciones florales** para decorar el hogar, para regalar (cumpleaños, aniversarios, natalicios) o por qué no, para regalarse también a sí mismo.

Blumenaria se encuentra en Segovia capital. Aunque no tiene una tienda física abierta al público, es fácil contactarnos en el Tel. 622047781, en contacto@blumenaria.com y a través de nuestro escaparate virtual en www.blumenaria.com.

¡No nos olvidemos de poner flores en nuestra vida, nos alegrarán cuerpo y alma!



BLUMENARIA

TALLER FLORAL



¡Sonríe,
las flores te miran!

www.blumenaria.com

contacto@blumenaria.com / 618438163

VIVE NATURAL

KINESIOLOGÍA



La kinesiología es una técnica que puede cambiar la vida; ya que es capaz de aportar soluciones a todo tipo de dolencias y enfermedades, incluso a aquellas que pueden llegar a parecer ya integradas en nosotros. Busca corregir los desequilibrios del cuerpo y también anticiparse a las enfermedades, empleando para ello un tratamiento en el que se implica y pregunta de forma constante al paciente con el fin de integrarle en su proceso de sanación.

El kinesiólogo realiza una serie de test musculares que hacen un diagnóstico sobre el estado del cuerpo y sus desequilibrios. A continuación, mide el estrés, ya sea consciente o inconsciente, activa nuestra energía, encuentra el mejor arreglo para el paciente e indica su tratamiento. Mediante los test musculares se puede constatar, que los músculos reaccionan a nuestras emociones, nuestra forma de comer, a los tóxicos de nuestro alrededor e incluso, a los cambios eléctricos.

La kinesiología es una medicina que acoge e integra todo tipo de terapias. Así, se nutre tanto de técnicas milenarias, como la medicina Ayurveda; otras más actuales como el reiki, la homeopatía o las flores de Bach; como también, y sobretodo, de la medicina china, empleando sus plantas naturales, su mapa del cuerpo basado en la división de meridianos y las agujas de acupuntura.

La kinesiología trata tanto la mente como el cuerpo en su equilibrio y totalidad. Da importancia a las enfermedades y los síntomas que estas conllevan englobando todo para una sanación mas rápida y completa; siendo siempre su principal objetivo encontrar la mejor solución al problema que ha planteado el paciente.

Es beneficiosa para la mejora de enfermedades crónicas y en ámbitos como malas digestiones, trastornos menstruales, dolores crónicos, migrañas o cefaleas, bruxismo, lesiones recurrentes, estrés y depresiones.

-Terapias Emocionales
-Reiki
-Aromaterapia



Encuentra-te

-Kinesiología
-Masajes-Shiatsu
-Medicina China

Andrea : 647469093

Calle José Zorrilla, 31 2-A

MÉTODO PILATES como aliado en la recuperación del cáncer de mama



Las personas que han padecido cáncer de mama deben evitar la inactividad y **volver, tan pronto como sea posible, a la práctica de actividad física** tras la operación, incluso aunque sigan en tratamiento de quimioterapia o radioterapia. Según el libro *“Pilates for breast cancer survivors”*, la *“American Cancer Society”* recomienda actividad física regular, entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana y alcanzar **150 minutos de ejercicio semanal**.

En el libro se citan las experiencias de varias mujeres, una de ellas habla de cómo el Pilates le acompañó a lo largo de su enfermedad y en la recuperación tras las cirugías a las que se vio sometida.

Y cita concretamente 10 beneficios:

1. Puedes hacer Pilates en muy **distintas posiciones**: en tendido supino, prono o lateral. Así como de pie o sentado.
2. Tanto los ejercicios, como los equipamientos que lo facilitan pueden modificarse y **adaptarse a los distintos niveles** y situaciones.
3. Introducirás el ejercicio en el brazo del lado afectado con mayor facilidad, ya que Pilates **integra el movimiento a nivel global** y el cuerpo se concibe como un todo, lo que incluye también a las extremidades.
4. Los principios del método te ayudan a **estar presente** y enfocar tu atención en moverte correctamente, con control y no de manera automática.
5. El uso de la **respiración** en sus distintas posibilidades, así como la movilidad de la caja torácica ayuda a liberar tensión, favorece el drenaje linfático y flexibiliza las zonas afectadas por la cicatriz.
6. Incrementa la **fuerza muscular** especialmente en la musculatura posterior a nivel torácico y escapular. Musculatura que queda muy debilitada tras la cirugía.
7. El método Pilates incrementa la **habilidad para desarrollar actividades cotidianas**, al fortalecer la musculatura central. Esto, resulta imprescindible para los distintos movimientos y posiciones del día a día con facilidad.
8. Se puede mejorar los **problemas de incontinencia** que aparecen en ocasiones en la menopausia. Algunos tratamientos contra el cáncer pueden adelantar la menopausia. Pilates ayuda al fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico y por lo tanto mejora las situaciones de incontinencia urinaria.
9. Pilates facilita el desarrollo del recto **abdominal**, músculo que se ve afectado en la mayoría de los casos tras la cirugía de reconstrucción.
10. Pilates puede a su vez quitar el foco atencional de la zona dañada y las limitaciones que supone para centrarse en lo que sí se puede hacer. La alumna puede **observar todo el movimiento que su cuerpo es capaz de desarrollar** y cómo esto le hace sentirse mejor.

Pilates

egovia

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

VIVE NATURAL

GALERÍA MAEO

ARTE CONTEMPORÁNEO

BARRY
WOLFRYD

CARLOS
COSTA

OBJETOS
PELIGROSOS

21 MAYO
A
2 JUNIO

Cronista Lecea, 5
SEGOVIA
Telf 921 70 00 60

HORARIO
Martes a sábado
12 a 15 h. y 17 a 21 h.
Domingos 12 a 15
Visita previa cita 696 39 22 99

OBRA
RECIENTE

17 JUNIO
A
10 JULIO

VIVE NATURAL

Moldurama Galería con una trayectoria de 20 años en el mercado se dedica a la personalización de Marcos Vintage convirtiéndolos en productos utilitarios para el hogar.

Restauramos sus marcos y les personalizamos a su gusto.

Fabricamos bandejas para eventos, organizadores de collares, pendientes, gafas... pizarras magnéticas, acrílicos para tiza o con corcho, portallaves, portaretratos, espejos, marcos infantiles con nombres.

Tenemos cientos de modelos y colores a elegir.

Ideales para regalos de boda, comuniones o cualquier ocasión especial.

Síguenos en :



Molduramagaleria
Instagram



Moldurama Galería España



www.moldurama.wobiz.com.es



Árias Dávila, 5 - T. 921 047 047



GALERÍA EXPOSICIÓN Y VENTA



VIVE NATURAL

OSTEOPOROSIS



La osteoporosis es una disminución de la densidad ósea que implica un aumento de la fragilidad en los huesos (huesos porosos) y por tanto riesgo de fractura.

El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere sostener el propio peso. Ejemplos de estos ejercicios son: levantar pesas, caminar, correr, subir escaleras, y bailar. En contraste, los ejercicios que no requieren sostener el propio peso son nadar y montar en bicicleta, por lo que no son los más eficaces para fortalecer los huesos.

Lo más importante es adaptar el tipo de actividad a la condición física de cada persona, su historial deportivo, edad.... Para ello lo mejor es acudir a un centro deportivo donde el personal cualificado indique el mejor entrenamiento.

Los beneficios del ejercicio físico:

Estimula el desarrollo muscular, lo cual repercute en la remodelación del hueso, que se hace más resistente, preparado para resistir esfuerzos y tensiones. Además, una musculatura potente actúa protegiendo al hueso ante golpes o caídas.

El ejercicio físico estimula la movilidad articular, lo cual hace que la persona esté más preparada a responder ante situaciones como desequilibrios, evitando la caída.

En el ejercicio físico se trabaja fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación, lo cual ayuda a que el cuerpo esté activo y preparado, siendo menos propenso a sufrir caídas y teniendo mayor aguante en caso de que se produzcan.

El ejercicio físico ayuda a encontrarse mejor tanto de cuerpo como de mente.



**Baltasar Gracián 9
40006 Segovia
921 421 422**

INCORPORE
WELLNESS CENTER

VIVE NATURAL

LA OSTEOPATIA



SENSIO

F I S I O T E R A P I A



Calle Carretera de Villacastin, 24 – Local
40006 – Segovia
Teléfonos: 618 08 48 08 / 921 42 65 69

El **tratamiento osteopático** consiste en la realización de técnicas manuales a través de las cuales se trata el cuerpo en su conjunto, buscando el origen de la disfunción. Las técnicas están orientadas a aliviar el dolor, restaurar la función, y promover la salud y el bienestar.

Las técnicas utilizadas dependerán del objetivo del tratamiento y de las características del paciente.

La osteopatía consta de 3 ramas:

La Osteopatía estructural: es la más conocida, porque es la rama que trata las articulaciones y por lo tanto sus manipulaciones, aunque no consta solo de eso, ya que dentro de la osteopatía estructural también tenemos estiramientos musculares, ligamentosos...

Enfocada al tratamiento de lumbalgias, dorsalgias, latigazo cervical, esguinces...

La Osteopatía visceral: es la que tiene en cuenta las vísceras, ya que a toda víscera le llegan nervios que salen de la columna vertebral y del cráneo, si alguna vértebra tiene falta de movilidad en algún punto, eso también le puede afectar a la víscera haciendo que no funcione de una forma óptima, y al contrario ocurre lo mismo...

Esta enfocada hacia la curación de órganos y vísceras, mejorando la función de estos mediante manipulación para conseguir un mejor riego sanguíneo: estreñimiento, adherencias postquirúrgicas, dolores menstruales, digestión difícil...

La Osteopatía craneal: se encarga de valorar y tratar la movilidad de los huesos del cráneo y su relación con la duramadre, que es una membrana que recubre los huesos del cráneo por dentro, y que tiene continuación por toda la columna vertebral hasta llegar al sacro, que es el último hueso de la columna. Trata las cefaleas, migrañas, mareos, sinusitis...

¿Quién se puede tratar con Osteopatía?

Personas de cualquier edad y estado físico, inclusive embarazadas, niños y personas de avanzada edad.

VIVE NATURAL

CENTRO HOLÍSTICO "O MISÓ" un lugar de encuentro entre amigos

En el origen de la humanidad, la relación del individuo con la realidad se llevaba a cabo a través del grupo. Complejas circunstancias históricas hicieron que algunos sectores de las culturas, modificaran aquella forma de existencia humana en favor de la individualización. En un recóndito lugar del suroeste de Etiopía, los Hamer, cuando cantaban "O Misó", nos hicieron sentir que no sólo éramos sus amigos, sino que habíamos pasado a formar parte del alma de su colectivo.



ANA CRISTÓBAL y **ÁNGEL GRACIA** creamos, en este TIEMPO, el ESPACIO holístico en el que la relación maestro-discípulo se trasciende, en ese camino común de avance hacia la salud y el bienestar integral.

Ana, psicóloga clínica desde hace 28 años, facilitadora de biodanza y sonoterapeuta. Imparte clases semanales de biodanza, conciertos de cuencos de cristal de cuarzo, alquímicos, tibetanos, diapasones, y más de 90 instrumentos, para armonizarte con las ondas del universo, sumergiéndote, con baños de sonido, en tu origen.

Ángel, abogado en ejercicio desde hace 25, profesor de yoga, tantra y masaje holístico. Te guía hacia la autotransformación, mediante la experiencia de un yoga clásico, ancestral, mucho más profundo que la mera gimnasia, en grupos reducidos, con atención personalizada.

Ambos, Maestros de Reiki Usui Tibetano y de Reiki Unitario (sonido y geometría sagrada) impartimos cursos de Reiki, con una doble iniciación y asistencia, que supone una poderosa y novedosa manera de iniciarte y avanzar en esta disciplina. Hemos creado un método inédito en la formación de reiki para niños.

Ofrecemos además, conciertos, performances, talleres de fin de semana, conferencias, encuentros... , y mucho más, en un ambiente de plena cordialidad, y con el máximo rigor profesional y humano.



centro
holístico



lugar de
encuentro
entre
amigos

Ana 636256789
ritmeando@gmail.com

Ángel: 619706023
angelgra@telefonica.net

Avd. Fdez Ladreda, 28, sótano 2, local 3

Si no nos conoces, te invitamos a hacerlo. Te recibiremos como lo que eres: nuestro amigo/a. Estamos en pleno corazón de Segovia. Descubrirás un espacio que nada tiene que ver con lo que has conocido hasta ahora.

Bienvenidos a "O Misó".

El programa de Ofiterapia pretende ofrecer ventajas y bienestar a la empresa y empleados con el **programa de masaje de Shiatsu en silla ergonómica**.

El programa consiste en **ofrecer masajes de poca duración (20 minutos) a los empleados** ya que es equivalente a una pausa normal en una jornada laboral como (la pausa para un café, un cigarro o relajación mental...), pero con la ventaja de que revitaliza con salud al empleado para que continúe concentrado en su jornada laboral de manera más activa, productiva y creativa.

¿Es lo mismo un café que un masaje?

El masaje en silla equivale a un café porque estimula, revitaliza, activa al empleado por el mismo tiempo y además te ayuda a eliminar la tensión muscular y relajar la mente.

¿Cómo va a rendir más un trabajador, haciendo una pausa?

Muchas veces, lo necesario **para resolver un problema, es dejar de pensar en ello por un momento**, darse algo de distancia para poder enfrentarlo desde otro ángulo, y la solución aparece con más facilidad, casi por sí sola.

Un ejemplo claro en términos de una empresa:

El Ordenador

Reiniciar un ordenador. Muchas veces tenemos problemas con el ordenador y lo primero que hacemos es reiniciar el sistema, que **supone una pequeña pausa, y después todo funciona mejor. Después de un masaje**, cuando el masajista pregunta qué tal, **la frase más común** es: **"Como nuevo"**. Y ese es el **objetivo** que se persigue, **renovar las energías del trabajador, para que continúe en su puesto como nuevo.**

Como sabemos, pasado un tiempo de trabajo, la curva de atención del trabajador empieza a bajar de manera constante mientras continúe la misma actividad. Una pausa (en la que además estimulamos la circulación), iniciamos una nueva curva de atención y más concentración, lo que se traduce en un mejor rendimiento en la jornada.

- OFITERAPIA - masaje de Shiatsu en silla para empresas y oficinas



Enemigos de la empresa

1. Estrés laboral
2. Absentismo laboral
3. Tensión muscular, articular, mental... si no hay descanso en la jornada laboral
4. Dificultad para relajar la mente si el empleado tiene estrés
5. Falta de tiempo en la sociedad actual

VENTAJAS del programa:

1. Incrementa el rendimiento y la productividad de su plantilla
2. Reduce el nivel de estrés de sus trabajadores
3. Consigue un mejor ambiente de trabajo
4. Aumenta el estado de salud general de los empleados
5. Mejora la imagen de la empresa
6. Otorga un premio: una motivación para el empleado

**Sea el primero en disfrutarlo y original recibiendo beneficios
SEA UNA EMPRESA SALUDABLE**



Shiatsu y Zen



Más información sobre el programa:

636 44 48 92 <http://shiatsuyzen.webnode.es/>

LOS MANDALAS

MANDALA es una forma arquetípica universal que representa la visión íntegra del mundo. Una forma circular que representa la Totalidad.

Son representaciones simbólicas espirituales y rituales del macrocosmos y el microcosmos. Utilizados en el budismo y el hinduismo.

Nos ayudan a reducir el estrés de forma significativa. Mejora la memoria , la concentración, el funcionamiento cerebral y activa el desbloqueo psicológico.

Dirigido a personas que desean potenciar sus capacidades de memoria , concentración y confianza y encontrar la serenidad y el equilibrio emocional mediante el trabajo con el color y la forma.

Son una forma de meditación en acción, a medida que la persona lo va observando , se libera de , sus pensamientos y va despejando su mente. Ayudan a la concentración y a la atención. Así como a la consecución de la estabilidad mental y equilibrio espiritual, profundizando en el conocimiento sobre sí mismo.

En **Reiki Yolanda** creamos mandalas personalizados que te ayudan a conectar con tu propio interior y a mejorar los aspectos que necesites. Sólo necesitamos tu nombre completo y tu fecha de nacimiento . También puedes hacer un regalo a alguien que sientas que le gustaría.

Yolanda López



Significado de alguna de sus formas:



CÍRCULO
Movimiento
Lo absoluto
El verdadero yo



CRUZ
Unión del cielo y la tierra
Vida y muerte
Lo consciente y lo inconsciente



ESTRELLA
Símbolo de lo espiritual
Libertad
Elevación

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

VIVE NATURAL LA HIPNOSIS

Milton Erickson, reconocido médico y psiquiatra americano, fue el que introdujo la hipnosis en terapia en el siglo XX. Como tantos visionarios pudo llegar al punto de ayudar a pacientes desahuciados de la medicina, gracias a que él había sufrido un trauma similar. Muchas veces, al pasar por experiencias difíciles en nuestra vida, desarrollamos habilidades y estrategias de las cuales no somos conscientes y permanecen enterradas. Lo que está claro es que si estamos aquí y ahora es porque sabemos salir de esas situaciones, y aunque permanezca el eco del dolor o del miedo, en el garaje de nuestro inconsciente están guardadas todas las herramientas necesarias para construir una vida plena.

Poco a poco, con esfuerzo y comprensión Erickson se recuperó de una poliomielitis que le había dejado paralizado a los 17 años. Mi crisis no fue física sino emocional pero gracias a ella, a saber que ahora tengo una vida tranquila y plena, no perfecta sino real, puedo ayudar a mucha gente que se acerca a mi consulta porque ¿quién soy yo? Sino uno más de todos vosotros.

Mucha gente piensa en la hipnosis a través de los espectáculos que han visto en la televisión y creen en el poder del hipnotizador sintiendo miedo de experimentarlo. **La hipnosis es un paseo por el campo, un amanecer, un cuento con un propósito, que te hagas consciente de toda la sabiduría que hay en tu interior. Así que la experiencia de relajarse y escuchar la voz del terapeuta llevándote tranquilamente por el espacio y el tiempo hace que se describa como : -pufff qué bien me siento.**

Reflexionemos sobre la influencia de la imaginación en nuestro sistema emocional. Muchas de las enfermedades actuales se deben a que no sabemos manejar nuestra mente creativa. La educación actual, que no comparto para nada, adiestra sólo una mínima parte de nuestro hemisferio racional dejando más de las $\frac{3}{4}$ partes de nuestro cerebro a la domesticación de la sociedad. Si mis padres, profesores o amigos infunden el miedo dentro de mí no tengo herramientas para controlarlo. El poder de lo que siento creemos que está fuera cuando en realidad el mando está en nuestro interior. Y qué ocurre cuando, de tanto imaginar que me va a pasar algo, eso se convierte en un hábito inconsciente que se repite una y otra vez sin ninguna conciencia, que nuestra vida se vuelve caótica. Retomemos el poder de lo que sentimos, seamos los conductores de nuestra vida y enfoquemos el destino en el amor y la alegría.

En mi web www.loladespertares.com te puedes descargar podcast y relajaciones gratuitas para desarrollar la conexión con tu interior.



CENTRO DESPERTARES

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL
Y TÉCNICAS CORPORALES

INTEGRA MENTE-CUERPO-RAZÓN Y EMOCIÓN

C/Santa Isabel, 10. Segovia
Tel.. 661 444 846

www.loladespertares.com
loladespertares@gmail.com

VIVE NATURAL

EL TAROT: UNA FORMA DE SANACIÓN

Se llama tarot al mazo de cartas del antiguo juego del tarot, compuesto por 78 naipes divididos entre arcanos mayores y menores, pero Tarot también es la práctica de las tiradas que se usan como medio de consulta de hechos del presente, pasado y futuro, de las percepciones, sueños o estados emocionales del consultante. Su origen histórico es difícil de precisar, pero las investigaciones apuntan al norte de Italia a fines del siglo XIV, desde donde pasaría a Francia y se extendería por Europa. Sus representaciones, iconografía y simbología son de raigambre medieval, hasta el día de hoy.

El tarot es un libro de sabiduría con las hojas sueltas, donde el consultante se enfrenta a la tirada con sus preguntas, a fin de construir y dilucidar su futuro. El tarot es una técnica de sanación que permite visualizar cómo ejecutamos el presente, ayuda a tomar mejores decisiones, aclara dudas y enriquece nuestra vida personal y la de nuestro entorno.

Jung indicaba que "el destino es el retorno de la inconsciencia", cuando necesitamos entender algo en nuestro interior, atraemos a personas y situaciones que nos ayudan en este proceso. El Tarot es una herramienta para cambiar el destino, pues nos hace tomar conciencia de lo que está dificultando nuestra realización y muestra qué actitudes necesitamos tomar si queremos liberarnos.

Carolina Sciolla
Tarotista - Historiadora

TAROT

608 327 334



- Lectura de las cartas del Tarot
- Atención en consulta privada
- Cita previa al 608327334

El Tarot es un libro de sabiduría ancestral con sus hojas sueltas, llenas de simbolismo y significado

Acércate a la reflexión de su mensaje, la sanación que te propone y empieza a tomar mejores decisiones para tu futuro

Plantea tus preguntas y consulta



