



ecocentro

bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años

Madrid | Cáceres | León

años
30
con alma

AGENDA

Noviembre 2023

Año XXX nº436

LAMBERTS® para Todos



Más de 30 años llevando
Bienestar a toda la familia
Usted es nuestra razón de ser

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

... a la vanguardia de la nutrición responsable ...

DESDE 1989



El cuidado del bienestar humano es la base de
la filosofía de LAMBERTS®

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • Teléf: 91 415 04 97 • info@lambertsespanola.es

LAMBERTS ESPAÑOLA
PREMIO
A TU SALVD

- Fabricación GMP.
- Formulaciones avaladas por estudios científicos.
- Elaborados en el Reino Unido.
- Etiquetado informativo y exacto.
- Más de 200 productos para la Óptima Nutrición.
- Fórmulas exclusivas.
- Sin pedido mínimo.
- Calidad y seguridad.
- Asesoría técnica gratuita.
- Sin ingredientes OMG, ni irradiados.
- No testados en animales.

LAMBERTS®
THE PROFESSIONAL RANGE

www.lambertsespanola.es



Vitaminas

Minerales

Aminoácidos

Enzimas Digestivas

Fórmulas Músculos

Ácidos Grasos

Otros Nutrientes

Extractos de Plantas

Concentrados de Frutas

Productos para Niños

Sport Range

Pet Nutrition

Vegetarianos & Veganos



ÍNDICE DE ANUNCIANTES

14	Biocop
12	Gumendi
02	Lamberts España
08	Vegetalia
10	Natursoy
06	Soria Natural

ÍNDICE DE CONTENIDOS

04	Editorial
29	Receta Ecocentro

ECOCENTRO

Alimentación Bio-Vegetariana
 Multi-Tienda y Restaurantes
 Librería
 Hoteles Rurales
 Ecosofía: Formación y Solidaridad

Ecocentro
 C/ Esquilache 2 al 12 – 28003 Madrid
 915-535-502 / 690-334-737
eco@ecocentro.es

La Hospedería del Silencio
 Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres.
hpd@ecocentro.es
 915-535-502 / 690-334-737

Hotel Rural la Ecoposada
 Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León
 987-530-000 / 617-898-100
ecoposada@gmail.com

www.ecocentro.es
 Madrid- Cáceres- León

Faro de Consciencia: Tres Décadas Iluminando el Despertar

Tres décadas han transcurrido, y en ese tiempo, Ecocentro se ha alzado como un faro luminoso para aquellos que buscan despertar de un sueño profundo y reconectar con su esencia verdadera. Impulsados por una fuente divina de inspiración, hemos caminado juntos en un viaje de unidad y profundo reconocimiento del Ser.

Ecocentro no es solo un espacio físico, es un santuario donde las almas despiertan, un puente hacia el Ser más profundo y auténtico que todos llevamos dentro. La comunidad que lo habita es el alma vibrante que ha hecho latir su corazón, aportando vida, propósito y luz a su misión.

A cada ser que ha sido parte de esta travesía, nuestro eterno agradecimiento. Desde los pioneros hasta los recién llegados, todos esenciales en esta danza cósmica. A nuestros empleados actuales, pilares que día a día sostienen y enriquecen este espacio con su dedicación, amor y pasión. Pero también, es imprescindible recordar con cariño y gratitud a aquellos que, aunque ya no están, dejaron una huella imborrable en nuestra historia y en nuestros corazones.

Los pilares de Ecocentro, quienes con su entrega y pasión han consolidado este espacio, lo han transformado en un referente para todos aquellos que buscan vivir en sintonía con su auténtico yo, alejándose del ruido mundano y acercándose a la melodía del universo. La consciencia es un viaje continuo, una exploración de nuestra interconexión con todo lo que nos rodea. En Ecocentro, esta consciencia ha sido el motor que ha impulsado cada uno de nuestros logros, cada conexión formada, cada momento compartido. Ha sido el nexo que, silenciosamente, nos ha unido a todos en un propósito más grande.

Al proyectarnos hacia el futuro, un manto de esperanza y certeza nos cubre. La senda que hemos trazado juntos es testimonio de que cuando nos sintonizamos con nuestra esencia y nos unimos en propósito, la magia se despliega.

Y es por ello por lo que queremos cerrar este recuento con un sincero agradecimiento: a ti, que nos lees, que has sido parte de esta historia, que has confiado y creído en el proyecto. Tu presencia y tu energía son el verdadero corazón de Ecocentro.

Gracias por ser parte de este viaje de consciencia y por permitirnos ser un faro en tu travesía. Aquí estamos, tres décadas después, con el compromiso renovado y con la mirada fija en el horizonte. Porque si algo hemos aprendido, es que este viaje maravilloso solo tiene un final; despertar del sueño profundo.

Gracias por ser ECOCENTRO.

"Cuando contemplo el Amor, soy el Amor."

(Consuelo Martín).

Faro de Consciencia: Tres Décadas Iluminando el Despertar

Natalia Sánchez.

Responsable de Comunicación de Ecocentro

ecocentro.es



ecocentro

bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años

Masajes

AYURVEDA > con JAY

20%

para clientes con
tarjeta descuento

descuento

PADAABHYANGA

Masaje profundo de la parte baja de las piernas y los pies, activando los puntos de acupresión.

Estimula el retorno linfático y mejora la circulación. Induce al sueño profundo.

24€

35min | ~~30€~~

SHIRO ABHYANGA

Masaje hindú realizado en la cabeza, cuello y hombros.

Alivia la tensión mental, muscular y la ansiedad, revitaliza la mente y mejora la concentración.

24€

35 min | ~~30€~~

ABHYANGA

Masaje suave de todo el cuerpo con aceites herbales templados que armoniza cuerpo, mente y espíritu.

Depurativo, refuerza el sistema inmunológico, aumenta la vitalidad, elimina el estrés, mejora la claridad mental y relaja los músculos.

40€

55min | ~~50€~~



915 535 502
690 334 737



ecocentro:

C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es

NUEVOS MINICRACKERS



**ESPELTA
Y
QUINOA**



**ESPELTA
Y
SÉSAMO**



ELABORADOS CON INGREDIENTES 100% ECOLÓGICOS

Con harina integral de espelta y con el toque crujiente de la quinoa o el sésamo.

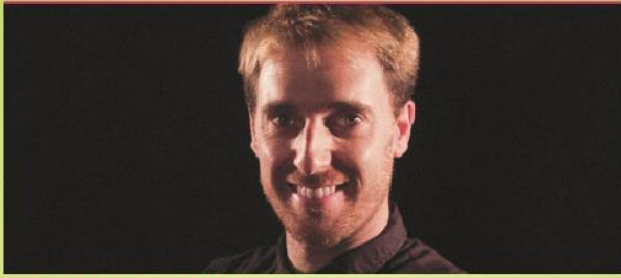
Preparados únicamente con ingredientes de origen vegetal.

¡CORRE QUE VUELAN!



www.lafinestrasulcielo.es

ESPECIAL MIKEL LIZARRALDE



SÁBADO 18 DE NOVIEMBRE

CÍRCULOS DE COMUNICACIÓN CON EL MUNDO ESPIRITUAL.
VIDA DESPUÉS DE LA VIDA ¿ESTAMOS TODOS AQUÍ?

CÍRCULO 1: de 10:30h a 13:30h | CÍRCULO 2: de 17:00h a 20:00h

Plazas limitadas. Reservas: 629 724 863.

HAZ UNA PREGUNTA A NUESTROS MÉDIUMS

Conoce personalmente a médiums excepcionales, a los que podrás hacer una pregunta con tu bono de entrada



Angela Ghislery, María Serrano y Norma Andrea (Médiums). Marta Rodríguez, sensitiva con animales



Sergio Gozzi (Médium. Dibuja el espíritu guía y transmite sus mensajes)

Precio especial 25€

BONO 2 DÍAS

18 y 19 de noviembre

Entrada válida para los dos días

80€

BONO 1 DÍA

18 de noviembre

Entrada válida para todo el día 18 de noviembre.

50€

BONO 1 DÍA

19 de noviembre

Entrada válida para todo el día 19 de noviembre.

50€

INFORMACIÓN Y RESERVAS 619 286 357- 629 724 863

www.almacuerpoymente.com

FORO

ALMA CUERPO Y MENTE ESPECIAL MÁS ALLÁ DE LA VIDA

HORARIO
10:30 a 14:00 h
16:30 a 21:00 h



GRAN VÍA, 13 - MADRID



- MIKEL LIZARRALDE -



- DRA. ALICIA ABELLÁN -



- ENRIQUE DE VICENTE -



- RICARDO G. BRU -



- PEDRO AMORÓS -



- JOSEP GUIJARRO -



- ÁNGELA GHISLERY -



- ALDO LINARES -

www.almacuerpoymente.com

18 y 19 de Noviembre

Asiste a todas las conferencias

ALMA CUERPO Y MENTE
C/ GRAN VÍA 13 · MADRID

DÍAS
18 Y 19

BONO
MULTICONFERENCIA*

80€

GASTOS DE GESTIÓN
NO INCLUIDOS

INCLUYE
UNA PREGUNTA
A UNO DE
NUESTROS
Médiums



MIKEL
LIZARRALDE



ENRIQUE
DE VICENTE



MOHAMED
EL SAYED



JUAN MIGUEL
FERNÁNDEZ



JOSEP
GUIJARRO



ÁNGELA
GHISLERY



ALDO
LINARES



PEDRO
AMORÓS



ALICIA
ABELLÁN



RICARDO
G. BRU



ROSARIO
VELASCO



PEDRO
J.
SANMILLÁN

AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI

alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales



CO.124. Consulta Tarot

Por Mariam Mínguez Martín.

Info y Reservas: 690 742 609

CO.145. Jornada de Lecturas de Registros Akáshicos

La lectura de Registros Akáshicos es una técnica que permite ver en el libro de la vida o en los Registros Akáshicos de la persona que desea utilizar este tipo de herramienta, con la intención de sanar traumas, conflictos o comprender su vida actual para poder seguir adelante con más sabiduría. En estas sesiones, pasado (pueden ser otras vidas), presente o futuro convergen para orientar a la persona. Es un sistema terapéutico de acceso rápido al fondo del problema. Muy efectivo en bloqueos y conductas repetitivas.

Todos los jueves Sala Orión en horario de mañana y tarde.

Por M^a José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International.

Info y Reservas: 696 078 626 / mjtrillo@cop.es / www.mariajosetrillo.com

CO.157.-Masaje y Sanación Reconectiva.

Acreditada por el Dr. Eric Pearl.

Info y Reservas: Esther Tellado. Tf. 677.707.600

CO.256.-Consulta Naturopatía. Manuel Frutos y Virginia Linares.

Por Manuel Frutos y Virginia Linares.

Tarifa:

-80e, primera consulta.

-65e, segunda consulta y resto.

Próximas consultas: Fechas por concretar.

Se abona en la tienda.

1- Naturopatía basada en la medicina china de los 5 elementos, tratando cualquier tipo de dolencias y de cánceres, ya que no hay enfermedades sino dolencias.

2- ASTROMEDICINA, trabajamos con la fecha de nacimiento y las tendencias por ello orgánicas de nacer en esa fecha yendo al origen del proceso de enfermedad.

3- IRIDOLOGIA

4- Especialistas en Sales de Shuessler

5- Ajustes NEUROLÓGICOS para solucionar dolencias en el físico y musculares y Óseas.

6- Fitoterapia. Flores de bach, Oligoterapia. Homeópatas.

7- Tratamiento en el físico. Mental y emocional

8- Dietas por el grupo sanguíneo

9- Macrobiótica

10- TRATAMIENTO PARA DEPORTISTAS PARA ALTO RENDIMIENTO

11- Tratamientos de fertilidad para quedarse embarazada y cuidados posteriores del bebé.

12- tratamiento en conflictos de parejas y sus problemas de relación.

Info y Reservas: 915 535 502- 690 334 737 para reservas y eco@ecocentro.es

CO.221. Acupuntura, Homeopatía y Terapias Energéticas

Doctor Jesús Valverde, Licenciado en Medicina y Cirugía. 20% de descuento en todas las terapias para Clientes con Tarjeta Ecocentro.

Info y reservas: 620-960-086 / 915-431-700 / jesusvalverdemedico@gmail.com

CO.298. Consulta. Sesión de acompañamiento, Isabel Ginés.

Info y Reservas: 654 843 227 isabelgines22@gmail.com

CO.300. Consulta. Consulta de Hipnosis con Eduardo Manchón

Info y Reservas: 665 877 626 / edmanchon@gmail.com / www.hdehipnosis.es

CO.301. Consulta. Medicina por la verdad con Natalia Prego

Info y Reservas: 692 948 272 / natalia.prego@hotmail.com

CO.303. Consulta. Bio Medicina ortomolecular con José Colastra

Info y Reservas: 620 045 458 / josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com



damos la vuelta a las hamburguesas



ALCACHOFA · CURRY · BRÓCOLI · BOLETUS · BERENJENA CHEDDAR · HORTELANA
BURVEG ORIGINAL · BURVEG BARBACOA · BURVEG CHICK-END · BURVEG CHEDDAR



**SoriaNatural**[®]
EFICACIA Y CALIDAD

RETIRO DE VIPASSANA

Con el maestro Lobsang Zopa

Ha sido monje español durante 17 años, ordenado por S.S. el XIV Dalai Lama en Dharamsala, India

Del 30 de octubre al 5 de noviembre
En la Hospedería del Silencio



Apoyándonos en una mente extremadamente estable y en la capacidad analítica de nuestra propia mente, podemos aprender mucho sobre la realidad. Podremos apaciguar todas las faltas y perturbaciones mentales y, de esta forma, transformar la visión errónea que tenemos de nosotros, de los demás y del mundo que nos rodea, y así encontrarle un propósito a nuestra vida para poder vivirla con verdadero sentido.

CONTACTO

La Hospedería del Silencio.
Sierra sur de Gredos.
Robledillo de la Vera, Cáceres.
Sofía Delgado:
sd@ecocentro.es
+34 650 48 49 28

RESERVA

Reserva tu plaza con el pago de 200€ en la web: www.hospederiadelsilencio.com
La plaza solo queda confirmada con el pago de la reserva. El resto en la Hospedería al inicio del retiro.

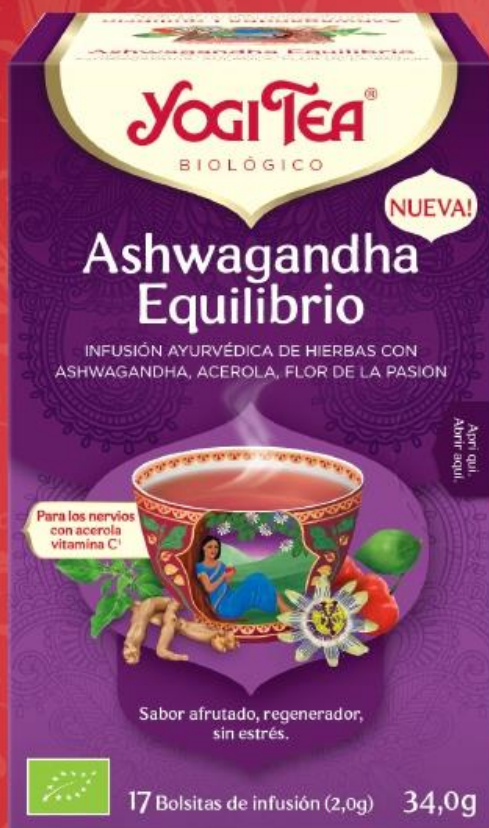
APORTACIÓN

Por persona en régimen de persona completa:
650€.- En habitación o cabaña compartida
-60€.- Descuento por habitación compartida 2*
120€.- Suplemento por habitación individual 2*
+60€.- Suplemento por cada día adicional de la estancia



¡NOVEDADES!

YOGI TEA®
BIOLÓGICO



Ashwagandha Equilibrio

Deliciosa mezcla de ashwagandha, flor de la pasión y acerola. La infusión para quienes buscan tranquilidad y confort.

Concentración

Deliciosa infusión de ginseng, eucalipto y menta fresca. La infusión para quienes necesitan hacer una pausa y reiniciar la mente.

NOVIEMBRE-23

lunes, 6 de noviembre de 2023

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Meditación en el Chakra laríngeo. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas:683407410/gonzalez60@hotmail.es/https://adasec.net/ong/

lunes, 13 de noviembre de 2023

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: La fé. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas:683407410/gonzalez60@hotmail.es/https://adasec.net/ong/

miércoles, 15 noviembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: " LA MUERTE, UNA GRAN AVENTURA"

"Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey"

Info y Reservas://

viernes, 17 de noviembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. CG.890. Conferencia Gratuita. El nuevo Paradigma de "La Medicina del Alma": La energía.

Con el Dr. José Colastra

Info y Reservas:645 255 732/ josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com

lunes, 20 de noviembre de 2023

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Canto espiritual a la vida. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas:683407410/gonzalez60@hotmail.es/https://adasec.net/ong/

viernes, 24 de noviembre de 2023

Sala Ágape

-19:00. CG.893. Conferencia Gratuita. El poder terapéutico de los alimentos, Para la prevención y el tratamiento del cancer.

Info y Reservas:649587969/laeradenuria@gmail.com/www.laeradenuria.com

domingo, 26 de noviembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: Charla:SAGITARIO en el libro Trabajos de Hércules", (Preparación para la Reunión de Meditación del Plenilunio de Sagitario).

"Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey"

Info y Reservas://

lunes, 27 de noviembre de 2023

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Oír con el corazón. Ofrecido por ADASEC.
Info y Reservas:683407410/gonzalez60@hotmail.es/https://adasec.net/ong/

jueves, 30 de noviembre de 2023

Sala Ágape

-20:00. CG.892. Conferencia Gratuita. Mundo Emocional. Liberación de programas. Con Lola Salamanca.
Info y Reservas:674125308/lolasalamancacoach@hotmail.com/@LolaSalamancaAPH

DICIEMBRE-23

sábado, 2 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:30. CG.894. Conferencia Gratuita. Patricia Juárez
Info y Reservas:722532237/pj@ecocentro.es/www.

Info y Reservas://



Biocop
AGRICULTURA BIOLÓGICA

-Caldos ecológicos-
DE VERDURAS Y DE POLLO

biocop.es

Pollo ecológico
-Calde-

Verduras ecológicas
-Calde-

Nuevos

**Ingredientes 100% ecológicos
¡Sabor auténtico!**

CRISÁLIDA CONVIVENCIA CONSCIENCIAL

Viviendas en propiedad en La Hospedería del Silencio.

Un nuevo estilo
de vida en un nuevo mundo,
unido y en paz, te están esperando



Ecocentro impulsa este proyecto de Convivencia Consciencial. Ubicada en "La Comarca de La Vera", a los pies del Parque Regional Sierra de Gredos. En el norte de Cáceres a sólo 2 horas de Madrid.

Este proyecto es una ampliación de la Hospedería y no interfiere en los grupos residenciales actuales.

Contacto: Guady Ruiz-Giménez

ruizgim1@gmail.com

+34 606 36 82 07



**La Hospedería
del Silencio**

CLASES

C.124. Escuela de Música con Corazón

De lunes a jueves, consultar cursos y horarios en www.musicaconcorazon.com - Sala Ecosofía.

De Septiembre a Junio.

Más información: 644 415 452

info@musicaconcorazon.com

www.musicaconcorazon.com

C.125. Pilates. Kanoko Tamura.

Pilates es una técnica de acondicionamiento físico que busca una relación inteligente con nuestro propio cuerpo. Usando el centro del cuerpo (core) como punto de partida buscamos un entrenamiento integral del cuerpo. Imparte: Kanoko Tamura.

Miércoles y Viernes 10:30-11:30- Sala Ecosofía.

Más información: 653 902 253

hellopilates@live.com www.hellopilates.net

C.164. Clases de Idioma Farsi. Centro Persépolis.

Lunes 18:00/ Martes 15:30- Sala Orión.

Más información: 610 300 881

persepolis@centropersepolis.com

C.181. Clases. Meditaciones de Espíritu Zen. (Línea "nube vacía", Willigis Jager).

Lunes, 19:00- Sala Ágape

Info y Reservas: 686 645 702/info@espirituyzen.org www.espirituyzen.org

C.192. Clases. Clase de Yoga Jay

Lunes, 20:00- Sala Ecosofía

Info y Reservas: 915 535 502/ eco@ecocentro.es / <https://ecocentro.es/producto/clases-de-yoga-con-jay/>

Más información. [Pincha aquí](#)



OCTUBRE23

lunes, 2 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).

Info y Reservas:686 645 702/info@espirituyzen.org/www.espirituyzen.org

sábado, 7 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. T.640. Taller. Taller: Constelaciones Familiares. Con Paloma Crisóstomo

¿Cómo trabajar los conflictos no resueltos en nuestro sistema familiar?. ¿Cuáles son las leyes emocionales que actúan en nuestra vida?

Info y Reservas:696 692 077/www.constelacionesfamiliares-paloma.com

domingo, 8 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. T.640. Taller. Constelaciones Familiares. con Paloma Crisóstomo

¿Cómo trabajar los conflictos no resueltos en nuestro sistema familiar?. ¿Cuáles son las leyes emocionales que actúan en nuestra vida?.

Info y Reservas:696 692 077/www.constelacionesfamiliares-paloma.com

lunes, 9 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).

Info y Reservas:686 645 702/info@espirituyzen.org/www.espirituyzen.org

Sala Ecosofía

-10:30. T.668. Taller. Curso de meditación mindfulness para adultos y embarazadas, Bárbara Horrillo ag2108.-ha anulado las reservas de los martes para sustituirlas por estas.

Dejo los mismo precios

Info y Reservas: 619 01 18 24/barbarahorrillo@gmail.com/

Sala Orión

-10:30. T.662. Taller. ARMONIZA Y OXIGENA TU CASA Y TU NEGOCIO (Enseñanzas de la calle de la vida).

Amparo Ovejero.

TEMA 1

¿CÓMO USAR LOS AROMAS Y PARA QUÉ NOS SIRVEN CADA UNO DE ELLOS?

Es fundamental tener nuestra casa oxigenada, que huela bien, los aromas nos van a ayudar a estar tranquilos, en calma y a descansar mejor.

PRECIO DEL TALLER: 15€

Info y Reservas:699 648 586/amparoovejero6@gmail.com/www.reequilibriocorporalmetodotrcd.com

lunes, 16 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).

Info y Reservas:686 645 702/info@espirituyzen.org/www.espirituyzen.org

sala Ecosofía

-10:30. T.669. Taller. Curso de meditación mindfulness para adultos y embarazadas, Bárbara Horrillo

Info y Reservas: 619 01 18 24/barbarahorrillo@gmail.com/

jueves, 19 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.655. Taller. TALLER: Iniciación a la meditación Sahaja.

La meditación de Sahaja Yoga, desarrollada por Shri Mataji Nirmala Devi, activa la energía Kundalini, que sube espontáneamente hasta nuestro cerebro, facilitando alcanzar el estado de silencio mental, lo que nos permitirá llegar a ser conscientes de nuestro verdadero Ser.

Ven y experimentalo.a.

Info y Reservas:691 017 600/jsuerop@yahoo.es;/

viernes, 20 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. Falta concretar el ponente..- Encuentros Conscientes. Samantha Catala.

Info y Reservas:691653959/samantha.catala@gmail.com/

lunes, 23 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).

Info y Reservas:686 645 702/info@espirtuyzen.org/www.espirtuyzen.org

sala Ecosofía

-10:30. T.670. Taller. Curso de meditación mindfulness para adultos y embarazadas, Bárbara Horrillo

Info y Reservas: 619 01 18 24/barbarahorrillo@gmail.com/

viernes, 27 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-18:00. T.675. Taller. Taller de respiración PNEUMA

Info y Reservas:687701357/miguelmorate@pneumainstitute.org/www.pneumainstitute.es

lunes, 30 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).

Info y Reservas:686 645 702/info@espirtuyzen.org/www.espirtuyzen.org

sala Ecosofía

-10:30. T.671. Taller. Curso de meditación mindfulness para adultos y embarazadas, Bárbara Horrillo.

Info y Reservas: 619 01 18 24/barbarahorrillo@gmail.com/

NOVIEMBRE-23

viernes, 3 de noviembre de 2023

Sala Ecosofía

-18:00. T.672. Taller. Taller de Relaciones conscientes. Con Gabriela Heredia

Info y Reservas:9155502/gh@ecocentro.es/

Vale Regalo
para el Bio-Bufé.



**Vale regalo del 10% del total del ticket de tu compra en la tienda, para usar en el bio-bufé.
Por ejemplo, si haces una compra de 10€, conseguirás un descuento de 1€.**

OCTUBRE-23

jueves, 5 de octubre de 2023

Sala Orión

-18:00. S.802. Seminario. Grupo de evolución de Registros Akáshicos.

Dirigido a todas las personas que se hayan hecho al menos una lectura de Registros Akáshicos y que deseen trabajar en grupo (y a la vez individualmente) la alineación de su parte humana y espiritual y poder llevar a cabo sus elecciones para esta vida.

Imparte: M^a José Trillo.

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .

Info y Reservas: 696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

sábado, 7 de octubre de 2023

Sala Orión

-10:00. S.815. Seminario. Seminario de Activación interna de la glándula pineal.

Info y Reservas: 676993635/nataelco@hotmail.com/www.esenciasparaelalma.com

domingo, 8 de octubre de 2023

Sala Orión

-10:00. S.185. Seminario. Seminario de Activación interna de la glándula pineal.

Info y Reservas: 676993635/nataelco@hotmail.com/www.esenciasparaelalma.com

sábado, 14 de octubre de 2023

SALA Ecosofía

- 9:00. S.816. Seminario. Un viaje por tu energía femenina

Sanando a la mujer interior.

Al despertar el útero desde el conocimiento y conciencia corporal estarás despertando las emociones que se encuentran bloqueadas en él, emociones de nuestra propia vida y aquella que traemos desde nuestro linaje. Reconciliándonos con nosotras mismas, lograremos el autoreconocimiento deseado.

-Actividad a la que se dedica el ponente, pequeña descripción:

Catherine Rodriguez Coach en empoderamiento y sanación femenina.

Darquiz Quintero Canalizadora y Consteladora Familiar

Dayana Rangel Terapeuta Holística

Info y Reservas:655430563/catherinerodriguez04@gmail.com/

jueves, 19 de octubre de 2023

Sala Orión

-18:00. S.802. Seminario. Escuela de Padres Conscientes

La Escuela de Padres Conscientes es un espacio donde los padres aprendemos a acompañar a nuestros hijos en su Crecimiento Personal y Evolución Espiritual (ayudándoles a armonizar y unificar su partes humanas y de Luz).

Imparte: M^aJosé Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .

Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

sábado, 21 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.134. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 1 (ARCI)

La lectura de Registros Akáshicos es una técnica que permite ver en el libro de la vida o en los Registros Akáshicos de la persona que desea utilizar este tipo de herramienta, con la intención de sanar traumas, conflictos o comprender su vida actual para poder seguir adelante con más sabiduría. En estas sesiones, pasado (pueden ser otras vidas), presente o futuro convergen para orientar a la persona.

Es un sistema terapéutico de acceso rápido al fondo del problema. Muy efectivo en bloqueos y conductas repetitivas.

Imparte: M^a José Trillo.

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .

Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

domingo, 22 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.134. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 1 (ARCI)

La lectura de Registros Akáshicos es una técnica que permite ver en el libro de la vida o en los Registros Akáshicos de la persona que desea utilizar este tipo de herramienta, con la intención de sanar traumas, conflictos o comprender su vida actual para poder seguir adelante con más sabiduría. En estas sesiones, pasado (pueden ser otras vidas), presente o futuro convergen para orientar a la persona.

Es un sistema terapéutico de acceso rápido al fondo del problema. Muy efectivo en bloqueos y conductas repetitivas.

Imparte: M^a José Trillo.

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .

Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

sábado, 28 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

- 9:30. S.809. Seminario. Seminario de Constelaciones Familiares. Montse Mata

Info y Reservas:678 41 17 87/fisiomata@gmail.com/

La Hospedería del Silencio



ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 **30** años



*Comarca de la Vera
Sierra de Gredos*

VACACIONES CON SOSIEGO Y BELLEZA

Cabaña para 2p, desde 84e/n

Cabaña para 4p, suplemento 40e/n

Estancia mínima: 2n

Opción desayuno: 8e/d por persona

A 2h de Madrid y 3,5h de Sevilla

Cabañas confortables y equipadas

Vistas únicas, gargantas y entorno espectaculares



650 484 928



La Hospedería del Silencio
Paseo de las Cañadas S/N,
10493 Robledillo de la Vera,
Cáceres



www.hospederiadelsilenico.com
hpd@ecocentro.es



ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 **30** años

SALAS

**TARIFA DE ALQUILER PARA
EVENTOS Y ACTIVIDADES**

Ecosofía

Grande
80 personas

340€
200€
150€
85€
120€

Orión

Pequeña
15 personas

270€
165€
130€
65€
75€

Fin de semana completo
Sábado o Domingo
Día completo de lunes a viernes
Mañanas de lunes a viernes
Tardes de lunes a viernes

Precio por hora disponible de lunes a viernes desde las 18h:

50€
45€
35€

35€
30€
25€

1 hora
2 horas
+ de 2 horas

Bonos. Alquiler para consultas privadas por horas:

90€
120€
135€

Bono de 4 sesiones de 1h. Validez 4 meses.
Bono de 6 sesiones de 1h. Validez 6 meses.
Bono de 10 sesiones de 1h. Validez 8 meses.

Si deseas impartir seminarios, clases, consultas, realizar celebraciones privadas, eventos públicos, de empresa o si tienes algo que compartir, podrás hacerlo en nuestras salas, cómodas y espaciales, con material técnico (pizarra, proyector, sistema de sonido, etc.)

Agape

Mediana
30 personas

50€

1 hora
Disponible todos los días de 18h a 21h.
Consulta disponibilidad en otros horarios.

IVA no incluido en los precios.
Anulación con 15 días de antelación, en caso contrario no se devuelve la señal.



915 535 502
690 334 737



ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
mj@ecocentro.es

OCTUBRE-23

Domingo, 8 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-19:00. E.381. Evento. Concierto solo piano, Gustavo Varela

ag.-la reserva no estaba hecha, la dejo apuntada

Info y Reservas:690 334 737/eco@ecocentro.es/www.ecocentro.es

Miércoles, 11 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-20:45. E.382. Evento. Círculo de sonidos sanadores del Perú con Ruy Hinostroza.

Info y Reservas:/korm77@gmail.com/

Solicita tu
TARJETA JOVEN.

Descuentos *exclusivos.*



Tarjeta de Cliente
Ecocentro

Descuentos exclusivos

BAÑOS DE BOSQUE EN LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

En un baño de bosque conectas con la naturaleza de una forma nueva, explorándola con tus 5 sentidos, sin prisa.

El Shinrin Yoku fue creado en Japón para sanar en el bosque y explorar los placeres de la presencia.



¡Hola! Soy Merche Palomino, tu guía de baño de bosque. También soy facilitadora de meditación nidra

3 hrs de experiencia (10:00 a 13:00)

Precio persona 20€
(grupo mínimo 12 pax)

Lugar: Hospedería del Silencio
Pso de las Cañadas s/n
10493 Robledillo de la Vera (Cáceres)
Reservas: 650484928 o
hpd@ecocentro.es

SUMÉRGETE EN EL CORAZÓN DEL BOSQUE



ORGANIZA:



ecocentro

www.aquiahorarespiro.es

www.ecocentro.es



ecocentro

bio vegetariano con alma

EVENTOS GRATUITOS

OCTUBRE-23

Viernes, 6 de octubre de 2023

Sala Ágape

-18:30. EG.184. Evento Gratuito. La Evaluación Holística de tu estado de salud con el Escáner BioWell

Info y Reservas: 620045458/josecolastra@hotmail.com/www.josecolastra.com

Martes, 10 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-20:16. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649 028 505/ [pmzapico@gmail.com/](mailto:pmzapico@gmail.com)

Sala Orión

-19:30. EG.182. Evento Gratuito. En búsqueda de la felicidad perdida. Antonio Romero.

Taller gratuito "EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERDIDA"

En todo momento todos buscamos, de una u otra manera, alcanzar la felicidad ¿Es posible? ¿De quién o de qué depende?

En este Taller, a través de diálogos, ejercicios prácticos, audiciones de música inspirada, meditaciones, etc, investigaremos cómo vivir más satisfactoriamente nuestras relaciones con los demás y, lo que es más importante, con nosotros mismos; cómo superar los obstáculos a tu crecimiento natural y así vivir de forma plena y positiva tu día a día. En definitiva, cómo avanzar decididamente hacia el sentimiento real de Plenitud y Felicidad al buscar dentro de uno mismo lo que inútilmente estábamos buscando en el exterior. Sesiones quincenales. Los martes de 19:30 a 20:45 Inicio el 26 de septiembre de 2023

Acompaña Antonio Romero (Empresario y formador de directivos. Meditador desde hace años con la guía de varios maestros espirituales)

Info y Reservas: [enbuscadela felicidaduna@gmail.com/](mailto:enbuscadela felicidaduna@gmail.com)

Martes, 24 de octubre de 2023

Sala Ecosofía

-20:16. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649028505/[pmzapico@gmail.com/](mailto:pmzapico@gmail.com)

Sala Orión

-19:30. EG.182. Evento Gratuito. En búsqueda de la felicidad perdida. Antonio Romero.

Taller gratuito "EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERDIDA"

En todo momento todos buscamos, de una u otra manera, alcanzar la felicidad ¿Es posible? ¿De quién o de qué depende?

En este Taller, a través de diálogos, ejercicios prácticos, audiciones de música inspirada, meditaciones, etc, investigaremos cómo vivir más satisfactoriamente nuestras relaciones con los demás y, lo que es más importante, con nosotros mismos; cómo superar los obstáculos a tu crecimiento natural y así vivir de forma plena y positiva tu día a día. En definitiva, cómo avanzar decididamente hacia el sentimiento real de Plenitud y Felicidad al buscar dentro de uno mismo lo que inútilmente estábamos buscando en el exterior. Sesiones quincenales. Los martes de 19:30 a 20:45 Inicio el 26 de septiembre de 2023

Acompaña Antonio Romero (Empresario y formador de directivos. Meditador desde hace años con la guía de varios maestros espirituales)

Info y Reservas: [enbuscadela felicidaduna@gmail.com/](mailto:enbuscadela felicidaduna@gmail.com)

Talleres en Diferido con

León Valverde

• SECRETOS DE SANACIÓN
• CERRANDO EN BAJO ASTRAL

Talleres en diferido:
Entrada 1 Taller: 30€
Entrada 2 Talleres: 50€
COMPRAR TALLER

Seminarios Residenciales

La Academia de la Consciencia



ecocentro
bio vegetariano con alma
DESDE 1993 **30** años
de vida

Noviembre 2023

*Emilio Carrillo
y Lola Rumi*

Viernes 24 al domingo 26 de noviembre.

La práctica de la Meditación:

Como ejercitarla a la luz de la tradición oriental y la mística occidental.

Opción de ampliación:

Viernes 24 a lunes 27 (fin a las 12:30h)

Aportación

Por persona con pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 230€ | En habitación o cabaña compartida.
- +60€ | Suplemento por habitación individual 2 estrellas. *
- -20€ | Descuento por habitación compartida 2 estrellas.
- +60€ | Suplemento por cada día adicional de estancia con pensión completa.

Reserva tu plaza con el pago de 100€ aquí: hospederiadelsilencio.com

La plaza sólo queda confirmada con el pago de la reserva.

El resto en efectivo al inicio del retiro.

La habitación individual se confirma posteriormente según disponibilidad.

Contacto

La Hospedería del Silencio.
Sierra Sur de Gredos.
Robledillo de la Vera, Cáceres.

laac@ecocentro.es
915 535 502 / 650 484 928
+ Info: laacademiadelaconsciencia.es

Supermercado ecológico

Cosmética Natural
Certificada



Alimentación
bio vegetariana



Fruta y verdura
ecológica



Herbolario



Bazar,
comercio justo



La Hospedería del Silencio se creó a partir de la necesidad de muchas personas de encontrar un lugar en el que poder pasar un retiro en la naturaleza, teniendo en cuenta el respeto hacia los demás y hacia el entorno.

Hotel rural ubicado en una loma solitaria de la Sierra de Gredos (norte de Cáceres) a dos horas de Madrid, en una zona privilegiada, con naturaleza virgen, frondosos bosques, gargantas de abundantes aguas cristalinas y un micro-clima especialmente benigno.

La finca hotel rural se creó a partir de la necesidad de muchas personas de encontrar un lugar en el que poder pasar un retiro en la naturaleza, teniendo en cuenta el respeto hacia los demás y hacia el entorno.

La finca cuenta con capacidad para albergar hasta 80 personas en cabañas rústicas de una o dos habitaciones (individuales o dobles) con baño, cocina, salón-comedor, terraza y jardín. También dispone de comedor bio-vegetariano, sala de actividades y piscina.

Enmarcada en un enclave privilegiado, La finca hotel rural ofrece a familias o grupos de amigos alojamientos independientes, para que puedas descansar y disfrutar de la naturaleza con un montón de actividades disponibles al aire libre.

Nuestro hotel rural te ofrece excelentes vistas, dispone de jardín y aparcamiento individual, formando un conjunto rural incomparable.

Está diseñada con un exterior tradicional y un interior amplio y agradable, fabricado con materiales rústicos y dotada de todas las comodidades posibles.

¡Disfruta de una estancia relajada en un marco incomparable y alejado del estrés de la ciudad!

INFORMACIÓN DE RETIROS. [PINCHA AQUÍ](#)



H.01.- Retiro ¿Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.

H.02.- Retiro de contemplación.

H.03.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.

H.04.- Retiro de yoga con María Icaza.

H.05.- Retiro Cátaros, Templarios Beguinas y Fratres. En octubre con Emilio Carrillo.

H.06.- Curso teórico práctico de mindfulness, calma mental y comprensión correcta. Con Lobsang Zopa.

H.01.- Retiro ¿Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.

Fechas: del v29sep al d01oct.

Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

H.02.- Retiro de contemplación.

Fechas: del l02oct al l09oct.

Info y reserva: 689 12 74 94 eck@ecocentro.es

H.03.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.

Fechas: del x11oct al d15oct.

Info y reserva: 616 031 529 gh@ecocentro.es

H.04.- Retiro de yoga con María Icaza.

Fechas: del v20oct al d22oct.

Info y reserva: 690 382 206 vishnupriya.om@gmail.com

H.05.- Retiro Cátaros, Templarios Beguinas y Fratres. En octubre con Emilio Carrillo.

Fechas: del v27oct al d29oct.

Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

H.06.- Curso teórico práctico de mindfulness, calma mental y comprensión correcta. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del l30oct al d05nov.

Info y reserva: meditacioneszopa@gmail.com www.zopa.es



Taller
ANTE LA GRAN ENCRUCIJADA
La Tuya y de la Humanidad
con
Emilio Carrillo y Enrique de Vicente

ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 30

Sábado 23 de Septiembre de 2023
de 10:00h a 21:00h

COMPRAR ENTRADA
ONLINE Y DIFERIDO
DÍA COMPLETO 18€

DISPONIBLE EN DIFERIDO COMPRA TU ACCESO [AQUÍ](#)

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

RECETA DE CRUJIENTE ALMENDRADO DE TOFU, SOBRE LÁMINAS DE PATATA Y SETAS SALTEADAS. VEGANO.

Ingredientes:

1 escarola,,1 mango, tomate cherry, manzana, nueces, queso de cabra o cualquier queso que se pueda hacer a la plancha, vinagre de manzana, aceite de oliva, sal fina,germinados finos.

Procedimiento:

1.- Vinagreta de mango: pelamos el mango y cortamos en trozos con cuidado con la semilla que hay dentro.

Colocamos en batidora el mango con: 150 ml de vinagre de manzana, 300 ml de aceite de oliva y una pizca de sal. Lo trituramos hasta que tome textura de salsa y probamos el punto de acidez y sal.

2.- Pelamos y cortamos la manzana según nuestro gusto. Reservar.

3.- Cortamos los tomates cherrys, los podemos saltear en una sartén con un poquito de aceite de oliva, al final, rociamos con un pelín de vinagre de arroz.

4.- Cortamos el queso y lo parrillamos en una plancha o con una sartén muy caliente.



Elaboración:

Montamos el plato como base la escarola, que puede sustituir por cualquier otro tipo de hojas verdes. Para terminar rociamos la vinagreta, unas semillas de sésamo y/o unos germinados.

Sobre el queso de cabra.

Es fácil de digerir por su bajo contenido en lactosa. Tiene un alto contenido en nutrientes: vitamina A, vitamina D, vitamina K, riboflavina, potasio, fósforo, hierro, niacina y tiamina.

Tiene bajo contenido en hormonas y alto contenido en probióticos.

Propiedades el mango.

Tiene vitaminas C y B, así como minerales como el hierro y el potasio, además de un alto contenido en fibra. Ayuda al desarrollo muscular y previene la anemia, el estreñimiento, reduce el colesterol malo, la diabetes, limpia el hígado.

Además tiene enzimas que ayudan a la digestión y es fuente de antioxidantes, como la isoquercitrina, quercetina fisetina, astragalina, galato de metilo y gálico, que ayudan a prevenir el cáncer y los cálculos en el riñón.

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro

www.ecocentro.es



ecocentro

Con Gabriela Heredia
Hospederia del silencio



616 031 529 - gh@ecocentro.es
www.hospederiadelsilencio.com

11-15 Oct 2023

RETIRO de MEDITACIÓN

2 DÍAS 190€ / 4 DÍAS 340€

Más info.
pág 2 ->

PROMO

Lanzamiento



ecocentro

bio vegetariano con alma
desde 1993 **30**

20%

DESCUENTO



Carta rápida

Croquetas de boletus	9,15€
Croquetas de zanahoria y queso de cabra	9,15€
Bol de nachos con heura,	11,05€
Hamburguesa beyond con queso vegano	12,25€
Hamburguesa vegetal con seitán	7,30€
Quesadilla integral caprese con guacamole	10,70€
Kebab de seitán con queso de cabra	9,50€
Fideos de arroz con verduras al yakitori	11,05€

Principales

Timbal de topinambur	16,20€
Aguacate asado relleno	15,00€
Raviolis de cacao	16,75€
Risotto de hongos	15,60€
Albóndigas de jackfruit	14,95€
Ensalada japonesa	11,90€

Consulta
toda nuestra carta



Pizzas

-De Boletus	14,65 €
-De berenjena asada y tomate seco	14,65 €
-Con cebolla caramelizada queso de cabra	14,65 €
-4 Quesos	14,65 €

Haz tu pedido

 **690 334 737**

Coste envío 3€. Consulte zonas de envío





ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 **30 años**

Restaurante

Gourmet

Abierto



Disfruta de nuestra nueva carta



De:

Lunes a domingo de 13 a 16h

~
Viernes y sábados de 21 a 23h



915 535 502
690 334 737



ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es



ecocentro

bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993

Madrid | Cáceres | Ibiza | León

- Supermercados ecológicos
- Restaurantes bio-vegetarianos
- La Hospedería del Silencio
- Ecosofía: arte, cultura y solidaridad



Abrimos **todos** los días del año

De 10:00 a 21:00 tiendas
23:00 restaurantes

📍 C/ Esquilache 2-12, 28003 Madrid
☎ 915 535 502 | 690 334 737
✉ eco@ecocentro.es
🌐 www.ecocentro.es

Metro:
● Cuatro Caminos
● Ríos Rosas
● Canal

