ecocentro

*bio vegetariano con alma*



# AGENDA

Enero 2024

Año XXXI nº438

## Cristina Durán

*Sistema MindPower. Presencial y digital.*

# LAMBERTS®

## El Rango Profesional



# Maxi-Hair®

**Con 23 nutrientes, entre ellos el complejo B, la biotina, el zinc y el selenio, considerados nutrientes esenciales en el cuidado del cabello, piel y uñas, para ella y para él.**




**Los nutrientes en Maxi-Hair® están en niveles significativos, por lo que este producto se puede emplear como una fórmula multinutriente completa de uso diario. Una tableta al Día.**

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

Desde 1989 - Complementos Alimenticios para una Óptima Nutrición

ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 30 años

# ÍNDICE

## ÍNDICE DE ANUNCIANTES


| | |
|---|---|
| 16 | Biocop |
| 10 | Gumendi |
| 02 | Lamberts España |
| 06 | Living Presence |
| 08 | Vegetalia |
| 14 | Natursoy |
| 12 | Soria Natural |


## ÍNDICE DE CONTENIDOS


| | |
|---|---|
| 04 | Editorial |
| 30 | 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

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

# La nueva generación brillando con luz propia.

En la vanguardia del cambio global, emergen los bebés y niños diamante, una generación nacida en las últimas dos décadas, distinguida por su conciencia elevada y cualidades únicas. Representan una evolución en el desarrollo infantil y espiritual, siguiendo a los niños índigo y cristal. Se les asocia con la resiliencia, pureza y su habilidad para reflejar luz, simbolizando una nueva era de sabiduría y conexión espiritual.

## La Esencia de los Bebés y Niños Diamante

Estos niños se caracterizan por su alta sensibilidad e intuición, mostrando una percepción aguda de su entorno y una comprensión intuitiva de las personas y situaciones. Poseen una conciencia espiritual notablemente elevada, a menudo expresando conocimientos y comprensiones profundas sobre cuestiones existenciales desde una edad muy temprana. Su empatía va más allá de lo ordinario, conectando profundamente con los seres vivos y el medio ambiente, lo cual puede resultar abrumador dada su intensidad emocional. Además, son decididos e independientes, mostrando una fuerte voluntad y un claro sentido de propósito desde jóvenes.

## Los Desafíos de Ser un Niño Diamante

A pesar de sus notables dones, los niños diamante no están exentos de desafíos. Su sensibilidad extrema los hace particularmente vulnerables a los estímulos externos como ruidos fuertes, multitudes o conflictos emocionales intensos. A menudo, se encuentran en desacuerdo con los métodos de enseñanza tradicionales, que no se alinean con su forma única de procesar la información y aprender. Además, pueden experimentar dificultades en las relaciones sociales, sintiéndose incomprendidos por sus padres debido a su profunda y única perspectiva del mundo.

## Apoyando su Desarrollo

Para nutrir y apoyar a los niños diamante, es crucial proporcionar un ambiente hogareño tranquilo y seguro que les permita expresarse sin reservas. La educación debe ser personalizada y creativa, enfocándose en métodos que promuevan el aprendizaje experiencial y la creatividad, respetando su individualidad. Establecer una conexión con la naturaleza puede ser enormemente beneficioso para ellos, creando espacio para el rejuvenecimiento y la reflexión. La comunicación debe ser siempre abierta y empática, animándolos a compartir sus pensamientos y emociones sin temor al juicio.

Los bebés y niños diamante son precursores de un futuro en el que la conciencia, la empatía y la conexión espiritual juegan roles fundamentales. Al comprender y apoyar a estos niños, no solo se beneficia su desarrollo personal, sino que también se contribuye al avance positivo de la sociedad. Al reconocer y nutrir sus dones excepcionales, ayudamos a que su potencial brille con plenitud, permitiéndoles ser los verdaderos diamantes que están destinados a ser.

Natalia Sánchez.
Responsable de Comunicación de Ecocentro
ecocentro.es



# Clases de Yoga

## con JAY

*Profesor Titulado, Hatha Yoga:*
*"The international Sivananda Yoga Vedanta Centre".*

*Lunes / 20:15–21:15h*
*Y a partir de enero de 2024:*
*Martes y jueves / 11:00–12:00h*

*Ecocentro, sala Ecosofía.*

*30€ 1 día a la semana*
*50€ 2 días a la semana*
*Clase de prueba : 7€*
*Clase suelta: 15€*

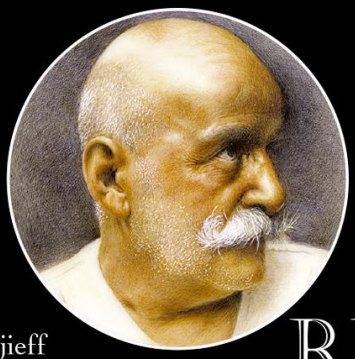
*Nuevos horarios*

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

915 535 502
690 334 737

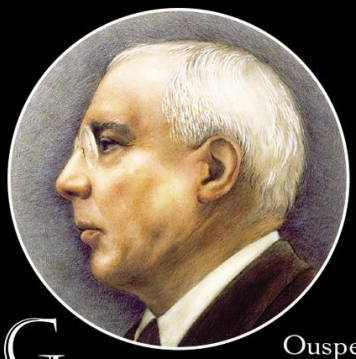
**ecocentro**:
C/ Esquilache 2–12,
28003 Madrid

www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es



Gurdjieff

# SELF REMEMBERING



Ouspensky

## EL RECUERDO DE SÍ

Una escuela práctica en la tradición
del Cuarto Camino de Gurdieff y Ouspensky

Centros en todo el mundo
www.livingpresence.com

Se imparten reuniones introductorias regularmente
Para más información: **649 455 330**
**mundoseis@gmail.com**

Existe un conocimiento antiguo que nos enseña cómo trascendernos y conectarnos con la parte más elevada en nosotros. La Fellowship of Friends es una escuela para el despertar, que proporciona los fundamentos y métodos necesarios para transformar el conocimiento en presencia divina.

*"Las escuelas existen solo para aquellos que las necesitan, y saben que las necesitan."*
Ouspensky

© 2012 - Fellowship of Friends

## LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

# Cuadernos de La Academia




## Emilio Carrillo y Lola Rumi

Un sábado al mes en sala ÁGAPE

**de 18h a 19:30h**

ecocentro
*bio vegetariano con alma*
desde 1993 30 años

# ENCUENTROS gratuitos AUTOCONOCIMIENTO

## investigando juntos

Para seres como tú cuya "existencia" está totalmente orientada hacia el reconocimiento de nuestra insondable naturaleza humana.
Un ambiente abierto y de confiaza donde tu participación en los temas propuestos es fundamental.

**"En el silencio se abre el infinito y nunca más se vuelven a plantear preguntas sobre la existencia."**
**Consuelo Martín**

13 de enero: "Aquello que nunca cambia"
03 de febrero: "Constitución trina del Ser Humano"
02 de marzo: "Más allá de la persona"
06 de abril: "La única relación del Universo"
04 de mayo: "El fin de la búsqueda espiritual"

**Más Información:**
www.hospederíadelsilencio.com
722 532 237

**Facilita:**
Patrizia Juárez Rojas

**Llévatelo:**



# ¡Estas Navidades brinda con kombuchas!




Ingredientes 100% naturales y ecológicos.
Hechas con té fermentado, energizantes y ligeramente efervescentes.
Dos nuevos sabores: frutos rojos y mandarina cayena.

Voelkel

NOVEDAD

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

# Masajes AYURVEDA > con JAY

## 20% descuento

para clientes con tarjeta 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 espiritu.

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

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 Mª 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 canceres, 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 NEUROLOGICOS para solucionar dolencias en el físico y musculares y Oseas.
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 Ágape5 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.3Orión. 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

**T.673. Consulta. Mundo Emocional. Liberación de programas. Con Lola Salamanca.**
Info y Reservas: 674 125 308 / lolasalamancacoach@hotmail.com / @LolaSalamancaAPH

BIO

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD






## ¡a cualquier hora y de cualquier forma!

· Para picar entre horas sin preocupaciones
· Como base para tus canapés
· Sustituyendo al pan

## ¡crujientes y llenas de sabor!

· Veganas
· Sin levaduras
· Fuente de fibra
· Bajo contenido de grasa
· Bajo contenido de azúcar

## DESCUBRE TODAS LAS VARIEDADES




www.sorianatural.es

ES-ECO-033-CL
ES-ECO-033-CL
Agricultura UE/no UE

sin gluten

TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA

# Emilio Carrillo

ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 30 años con alma

*La Academia de la Consciencia*
FEBRERO 2024



## Sábado 10 de febrero

El transhumanismo:
su contenido e implicaciones y su superación consciente.

## Aportación

10€: en línea
25€: presencial

## Horario

18:00 -20:00 Parte I: Exposición
20:00 -20:15 Descanso
20:15 - 21:15 Parte II: coloquio

***El taller será tanto presencial en Ecocentro Madrid como en línea a través de ecosofiadigital.ecocentro.es***

***Será grabado y se ofrecerá una copia a las personas inscritas.***

## Contacto

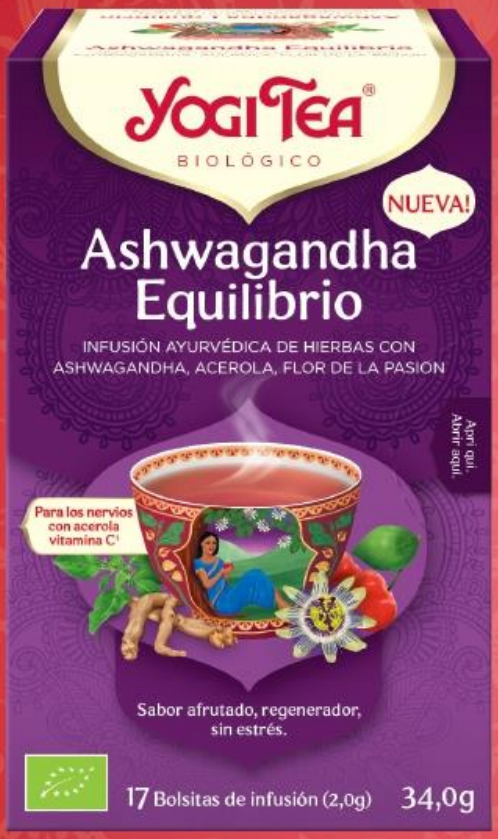
Eva Guerra
eg@ecocentro.es

*+ Info y reservas:*
*915 535 502 / 650 484 928*
*www.laacademiadelaconsciencia.es*

*ecocentro*
*C/ Esquilache 4-12, 28003 Madrid*

¡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.

## *ENERO-24*

**Jueves, 4 de enero de 2024**

Sala Ágape
-18:30. CG.890. Conferencia Gratuita. "Tarjeta QUANTUM, La Medicina del Alma": La Información.
Con el Dr. José Colastra
Info y Reservas:645 255 732 / josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com

**Sábado, 13 de enero de 2024**

Sala Ágape
-18:30. CG.894. Encuentros mensuales gratuitos-Investigando Juntos – "Aquello que nunca cambia"
Info : 722 532 237/ pj@ecocentro.es / www.masalladelapersona.com

**Lunes, 15 de enero de 2024**

Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 1ª Meditación " Los axiomas del alma " Ofrecido por ADASEC.
Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong/

**Martes, 16 de enero de 2024**

Sala Ágape
-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla, "PELIGROS de la MEDITACIÓN (I)
Introducción al estudio de la Enseñanza Jerarquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

**Viernes, 19 de enero de 2024**

Sala Ágape

-19:00. CG.893. Conferencia Gratuita. El poder terapéutico de los alimentos,
Para la prevención y el tratamiento del cáncer.
Info y Reservas:649 587 969/ laeradenuria@gmail.com / www.laeradenuria.com

**Lunes, 22 de enero de 2024**

Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 1ª Meditación "Las semillas de Dios" Ofrecido por ADASEC.
Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong/

**Jueves, 25 de enero de 2024**

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: MEDITACION DEL PLENILUNIO DE ACUARIO.
Introducción al estudio de la Enseñanza Jerarquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

## *FEBRERO-24*

**Sábado, 3 de febrero de 2024**

Sala Ágape
-18:30. CG.894. Encuentros mensuales gratuitos-Investigando Juntos – "Constitución trina del Ser Humano"
Info : 722 532 237/ pj@ecocentro.es / www.masalladelapersona.com

Biocop
AGRICULTURA BIOLÓGICA

# -Caldos- ecológicos

DE VERDURAS
Y DE POLLO




Ingredientes 100% ecológicos
¡Sabor auténtico!

biocop.es



ecocentro 30 años con alma
Bio-vegetariano con alma

Encarga
tu Ecocesta

Te podemos hacer la Ecocesta a tu gusto.
Consulta a nuestro personal.



# La Hospedería del Silencio



## El lugar perfecto para hacer tus talleres

Desde La Hospedería del Silencio seguimos trabajando con nuevos planes y proyectos para fomentar el desarrollo personal, la expansión de la consciencia y el respeto hacia los demás y el entorno.

**Estamos organizando la agenda de este año y nos encantaría contar contigo en nuestro calendario de actividades.**

**Contacta con nosotros para consultar fechas disponibles y reservar espacio**



**Ecocentro** te ofrece una amplia difusión para tus talleres: a través de la web de La Hospedería y de Ecocentro, boletín digital compartido,carteles en los tablones de anuncios de Ecocentro y Agenda digital mensual y descuento en contratación de publicidad adicional.

**También, posibilidad de impartir una conferencia gratuita en Ecocentro sobre el contenido del retiro o taller en la Hospedería.**



La Hospedería del Silencio


Información: Sofía Delgado

sd@ecocentro.es

650 484 928

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

www.hospederiadelsilenico.com

# 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.1Ecosofía. 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/

**C.157. Clases. Aula de música con corazón, con Marisa Pérez. MCC**.
Info y Reservas:644 415 452/info@musicaconcorazon.com/www.musicaconcorazon.com



# *ENERO-24*

**Viernes, 12 de enero de 2024**

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. Encuentros Conscientes. Samantha Catala y Luna Roca.
https://www.instagram.com/woman_closer/
Info y Reservas:691 653 959/ samantha.catala@gmail.com

**Miércoles, 17 de enero de 2024**

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

**Viernes, 19 de enero de 2024**

Sala Ecosofía

-17:00. T.651. Taller. Respiración Energética grupal. Rebirthing grupal. Con David Gómez.-
CONDICIONADA.- A DOSPOSICION. DE ALUMNOS.-Rebirthing
Info y Reservas:696 482 655 / dgomez@e-coaching.es/www.e-coaching.es

**Sábado, 20 de enero de 2024**

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé
GEOBALEARES /Christophe Lainé
Info y Reservas:628374365/geobaleares@gmail.com/WWW.GEOBIOS.COM

**Domingo, 21 de enero de 2024**

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé
GEOBALEARES /Christophe Lainé
Info y Reservas:628374365/geobaleares@gmail.com/WWW.GEOBIOS.COM

**Sábado, 27 de enero de 2024**

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, 28 de enero de 2024**

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




**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€.**

## *ENERO-24*

**Sábado, 3 de febrero de 2024**

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: Mª 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, 4 de febrero de 2024**

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: Mª 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

# 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 Hospederia 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 con alma

# SALAS

## TARIFA DE ALQUILER PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES

| Ecosofía | Orión | |
|---|---|---|
| Grande 80 personas | Pequeña 15 personas | |
| 340€ | 270€ | Fin de semana completo |
| 200€ | 165€ | Sábado o Domingo |
| 150€ | 130€ | Día completo de lunes a viernes |
| 85€ | 65€ | Mañanas de lunes a viernes |
| 120€ | 75€ | Tardes de lunes a viernes |



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

| | | |
|---|---|---|
| 50€ | 35€ | 1 hora |
| 45€ | 30€ | 2 horas |
| 35€ | 25€ | + de 2 horas |

Bonos. Alquiler para consultas privadas por horas:

| | |
|---|---|
| 90€ | Bono de 4 sesiones de 1h. Validez 4 meses. |
| 120€ | Bono de 6 sesiones de 1h. Validez 6 meses. |
| 135€ | 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 espaciosas, con material técnico (pizarra, proyector, sistema de sonido, etc.)

| Ágape | |
|---|---|
| Mediana 30 personas | |
| 50€ | 1 hora<br>Disponible todos los días de 18h a 21h.<br>Consúlta 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

ecocentro
bio vegetariano con alma

***FEBRERO-24***

**Domingo, 18 de febrero de 2024**

Sala Ecosofía

- 9:00. E.373. Evento. Jornadas de Conciencia Conciencia. Coord. Gastón.- Fidel Delgado
Imparte: Fidel Delgado. Titiripeuta. autor de varios libros. Entre ellos: "Saber cuidarse para poder cuidar"; "Lucidez aplicada al vivir" etc.
https://www.fideldelgado.com.es/eventos.html.
Coordina: Gastón Bacchiani: Tf: 623 100 040; gaston@revistalgf.com
Info y Reservas:/ info@detox3.org / www.detox3.org

**Lunes, 26 de febrero de 2024**

Sala Ágape
-21:00. E.260. Evento. Cena benéfica: Asociación Manabí. Con espectáculo en directo.
Info y Reservas:690 334 737/eco@ecocentro.es/www.ecocentro.es






# 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:

www.aquiahorarespiro.es

www.ecocentro.es

ecocentro
bio vegetariano con alma

# EVENTOS GRATUITOS

## ENERO-24

**Martes, 2 de enero de 2024**

**-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:/ enbuscadelafelicidaduna@gmail.com

**Jueves, 11 de enero de 2024**

Sala Ágape

-18:00. EG.194. Evento Gratuito. Cata de Chocolate IDEAS.
Info y Reservas: 690 334 737/eco@ecocentro.es/www.ecocentro.es

**Martes, 16 de enero de 2024**

Sala Ecosofía

-20:16. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.
Info y Reservas:649028505/pmzapico@gmail.com/

Sala Orión

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:/ enbuscadelafelicidaduna@gmail.com

**Viernes, 26 de enero de 2024**

Sala Ecosofía

-18:30. EG.171. Evento Gratuito. MicroDespierto. De Música y Poesía. David Enriquez (Trovador)
incorpora, cuencos tibetano, danza Sufi, etc.
Info y Reservas: 620 129 707/ comunicanciones2@gmail.com

**Martes, 30 de enero de 2024**

Sala Ecosofía
-20:16. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.
Info y Reservas: 649 028 505 /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:/ enbuscadelafelicidaduna@gmail.com
/

# Seminarios Residenciales

## *La Academia de la Consciencia*

ecocentro
*bio vegetariano con alma*
DESDE 1993 30

*Emilio Carrillo y Lola Rumi*

## *Abril 2024*

Viernes 26 al domingo 28 de abril.

### *La Sabiduría de Jesús de Nazaret:*

**Significado de su dimensión crística y sus enseñanzas para la práctica de vida individual y el camino**



## *Aportación*

Por persona con pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 240€ | En habitación o cabaña compartida.
- +30€ | Suplemento por habitación individual 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 habituación individual se confirma posteriormente según disponibilidad.

## *Contacto*

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

lac@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

ecocentro
bio vegetariano con alma

# LA HOSPEDERIA DEL SILENCIO

**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 de Contemplación en Enero. Escuela Kaivalya.**

**H.02.- Retiro "Al encuentro de lo Divino". Con Josep Soler.**

**H.03.- Retiro Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.**

**H.04.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.**

**H.05.- Retiro El momento presente de la humanidad: Lo que nos espera en 2024 y perspectiva hasta 2030. Con Emilio Carrillo.**

**H.06.- Retiro Medicina del alma Siente y Sana tu Cuerpo Emocional. Con José Colastra.**

**H.07.- Retiro La existencia humana, la vida y el universo: sus orígenes, su razón de ser y su evolución según la ciencia y la espiritualidad .Con Emilio Carrillo.**

**H.08.- Retiro de Yoga. Con Paloma Gil.**

**H.09.- Retiro para el Autoconocimiento. Con Patrizia Juárez.**

**H.10.- Retir: El alma del yoga. Ccon Jorge Santos.**

**H.01.- Retiro de Contemplación en Enero. Escuela Kaivalya.**
Fechas: del d31dic al l08ene
Info y reserva: 689 12 74 94 eck@ecocentro.es

**H.02.- Retiro "Al encuentro de lo Divino". Con Josep Soler.**
Fechas: del d31dic al v05ene.
Info y reserva: Josep Soler 633 6Orión 189 cursos@josepsoler.com

**H.03.- Retiro Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.**
Fechas: del v19ene al d21ene.
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

**H.04.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.**
Fechas: del v19ene al d21ene.
Info y reserva: 616 031 529 gh@ecocentro.es

**H.05.- Retiro El momento presente de la humanidad: Lo que nos espera en 2024 y perspectiva hasta 2030. Con Emilio Carrillo.**
Fechas: del v26ene al d28ene
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

**H.06.- Retiro Medicina del alma Siente y Sana tu Cuerpo Emocional. Con José Colastra.**
Fechas: del v16feb al d18feb.
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

**H.07.- Retiro La existencia humana, la vida y el universo: sus orígenes, su razón de ser y su evolución según la ciencia y la espiritualidad .Con Emilio Carrillo.**
Fechas: del v23feb al d25feb
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

**H.08.- Retiro de Yoga. Con Paloma Gil.**
Fechas: del v01mar al d03mar
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

**H.09.- Retiro para el Autoconocimiento. Con Patrizia Juárez.**
Fechas: del v08mar al d10mar-l11mar
Info y reserva: 722 532 237 hpd@ecocentro.es

**H.10.- Retiro: El alma del yoga. Con Jorge Santos.**
Fechas: del v08mar al d10mar
Info y reserva: 696 420 176 o info@elalmadelyoga.com

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!

## TARTA MOUSSE VEGANA SIN GLUTEN DE ZANAHORIA Y COCO

**Ingredientes:** 200g de harina de arroz,100g de margarina, 200g de fructosa o 400 ml de sirope de agave, 1 cucharada de manteca de coco, 500g de zanahoria pelada, 500ml de nata de coco (con sirope), 8g de agar-agar copos, canela, anís estrellado y cardamomo.
Fruta de temporada para adornar la tarta.



**Procedimiento:**

- Hacemos la galleta: echamos la harina, la margarina, la fructosa o 100 ml de sirope y una cucharada de manteca de coco en un recipiente ancho. Amasamos bien y colocamos en el molde a modo de base. La metemos en el horno previamente caliente a 160ºC durante 20 minutos, luego, debemos dejarla enfriar.
- Cocemos la zanahoria, con agua, las especias y 200 ml de sirope de agave, hasta que la zanahoria este blanda. La escurrimos y pasamos por termo o licuadora; hasta que este complemente homogéneo. Dejamos enfriar.
- Montamos la nata de coco con 100 ml de sirope de agave, añadimos las ¾ partes del puré de zanahoria y añadimos 4 g de agar-agar, previamente hervido con 50 ml de agua. Añadimos y movemos dejando todo bien mezclado. Incorporamos al molde donde tenemos la base de galleta y enfriamos en la nevera.
- Mientras al restante puré de zanahoria le añadimos 100 ml de agua y 4 g de agar-agar, lo calentamos hasta que levante sin dejar de remover y lo colocamos sobre la tarta mousse que está reposando en el frío. (Recomendable dejar enfriar un poco este agar-agar para que no se mezcle con la mousse). Dejar enfriar en la nevera un par de horas.

**Elaboración:**
Poner sobre un plato plano o base para tarta, adornarla a nuestro gusto con frutas.

**Sobre el sirope de agave:**

Es el jugo vegetal dulce que se extrae de las hojas o pencas del agave, planta similar al aloe vera. Es un potente endulzante, casi el doble que el azúcar, se consigue un dulzor similar al del azúcar con menos calorías por usarse muy poca cantidad.

Posee un bajo índice glucémico, es decir no causa un aumento tan drástico de los índices de glucosa tal y como lo provoca el azúcar común. Es por ello que los preparados con sirope de agave hace que nos sintamos llenos durante más tiempo, lo que se puede traducir en comer menos.

**Propiedades de la manteca de coco:**

El aceite o manteca de coco posee más de un 90% de aceites saturados y se obtiene de la carne o pulpa del coco, fruto del cocotero (Cocos nucifera). Posee ácido láurico, que ayuda a eliminar bacterias patógenas, virus, hongos. También, tiene ácidos fenólicos antioxidantes, que nos protegen ante los radicales libres y enfermedades cardiovasculares.

Es importante utilizar un aceite de coco con certificación ecológica, de primera presión en frío, apto para consumo alimenticio.

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro
www.ecocentro.es




*Especial: Si deseas tu roscón sin azúcar, sin frutos secos o con otro tipo de productos. Haz tu consulta.

ecocentro

## SESIONES GRUPALES DE

# MEDITACIÓN

**TODOS LOS LUNES**
**19:30-20:30**
**ONLINE**
19,95€/mes

Con Gabriela Heredia, profesora de la Escuela de meditación Ecocentro. *"Para mí la vida es la gran maestra, y si hemos aprendido, las equivocaciones habrán cumplido su propósito. He conocido el arte de meditar en varias de sus formas y ésta me ha ayudado a saludarme, a encontrarme y a reconocerme. A mirar donde antes no había mirado. A estar y a ser al mismo tiempo. Una mirada amable a mi jardín interior en el que crecen, florecen y dan frutos, a su ritmo, los tesoros que todos llevamos dentro." Gabriela*

**Accede a meditaciones guiadas de Gabriela**

**GRUPO DE PRÁCTICA DE MEDITACIÓN**

616 031 529 | gh@ecocentro.es

8-10 marzo

ecocentro

# La Hospedería del Silencio

# RETIRO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

## *despertar del sueño de ser una persona*

Este no es un retiro para el silencio, aprender a meditar o amar, ni calmar la mente o el cuerpo de ansiedad, ni desconectar de la rutina. Atendemos aspectos olvidados para resolver la confusión mental que niebla la percepción de nuestra naturaleza humana.
Y así, el silencio, la meditación, el amor y la paz emergen sin esfuerzo en una mente que ***se*** ha comprendido.

**-Taller Autoconocimiento 10h**
**-Clase de Consciencia corporal**
**-Pensión completa en cabaña**
**-Dieta ovolacteovegetariana**
**-Intercambio de talentos**
**-Opcional lunes11**

**Programa:**

**Facilita:**
Patrizia Juárez Rojas








# 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