

ecocentro

bio vegetariano con alma

AGENDA

Mayo 2024

Año XXXI nº442

200 Aniversario

9ª Sinfonía de Beethoven

LAMBERTS®

El Rango Profesional





FÓRMULA MULTINUTRIENTE como apoyo durante la pre-concepción, el embarazo, y la lactancia. SIN VITAMINA A

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Dos tabletas aportan:

Vitamina D (D3)	10 µg
Vitamina E	10 mg α-TE
Vitamina C	70 mg
Vitamina K (K1)	70 µg
Vitamina B1 (Tiamina)	1,4 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,4 mg
Vitamina B3 (Niacina)	18 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	2,8 mg
Ácido Fólico (como L-Metilfolato de Calcio)	400 µg
Vitamina B12	2,6 µg
Biotina	50 µg
Ácido Pantoténico (Vitamina B5)	5 mg
Calcio	120 mg
Hierro	17 mg
Magnesio	150 mg
Zinc	15 mg
Cobre	1000 µg
Manganeso	0,5 mg
Selenio	100 µg
Cromo	40 µg
Yodo	150 µg
Colina	130 mg
Inositol	5 mg

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

Desde 1989 - Complementos Alimenticios para una Óptima Nutrición

ecocentro
bio vegetariano con alma
desde1993 30

ÍNDICE

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

22 Biocop
06 Biotobio /La Finestra Sul Cielo
26 Concierto Gustavo Varela
21 Consulta con el Dr. J. Colastra
27 Cristina Durán. Mindfulness
10 Cuadernos La Academia de la Consciencia
44 Ecocentro.
31 Emilio Carrillo: Conferencia Junio
32 Emilio Carrillo: Retiro verano
34 Emilio Carrillo y Enrique de Vicente
11 Encuentros Conscientes con P. Juárez
05 Enrique de Vicente. Seminario Ovnis
13 Retiro Paloma Crisóstomo
39 Gabriela Heredia Retiro y Meditaciones
14 Gumendi
28 La Hospedería del Silencio. Turismo.
37 La Hospedería del Silencio. Retiros
29 La Hospedería del Silencio tarifa retiros.
02 Lamberts España
15 Masajes Ayurveda con Jay
12 Natursoy
42 Retiro con Zopa
20 Snatam Kaur
16 Soria Natural
35 Supermercado ecológico
33 Tarifa salas
25 Tarjeta Descuento y Joven
08 Vegetalia
07 Yoga con Jay
43 Xanceda
35 Supermercado ecológico

ÍNDICE DE CONTENIDOS

04 Editorial
35 Receta Ecocentro

19 Actividades Gratuitas
24 Clases
17 Consultas
25 Eventos
30 Eventos Gratuitos.
24 Seminarios
23 Taller

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

RESONANCIAS ETERNAS:
ANIVERSARIO DE LA NOVENA SINFONÍA DE BEETHOVEN

Este año se celebra el aniversario de una de las obras más trascendentales de la historia de la música: la Novena Sinfonía de Beethoven. Más que una simple composición, ha sido un faro de inspiración y un catalizador para el despertar de la conciencia a través de generaciones, resonando no solo con los amantes de la música clásica sino con todos aquellos en búsqueda de profundidad y significado en sus vidas.

Cuando Beethoven compuso la Novena Sinfonía, estaba completamente sordo, lo que hace que la obra sea aún más extraordinario. Este testamento musical no solo refleja la lucha personal del compositor con su sordera, sino que también representa una poderosa afirmación de la capacidad humana para superar la adversidad. La sinfonía es un ejemplo sublime de cómo la música puede trascender las barreras físicas y emocionales para tocar el alma.

La inclusión del "Himno a la Alegría", basado en el poema de Friedrich Schiller, en el movimiento final es particularmente significativa. **Este himno es un llamado a la fraternidad universal y la unidad de todos los seres humanos, una visión que resonó profundamente en un continente frecuentemente desgarrado por conflictos.** Hoy, en un mundo que sigue enfrentando divisiones y desigualdades, el mensaje de Beethoven de esperanza, unidad y alegría es más relevante que nunca.

Reconocemos la música como una herramienta poderosa para el despertar de la conciencia. La experiencia de escuchar esta sinfonía puede ser profundamente meditativa y transformadora. La capacidad de la música para elevar, para sacarnos de nuestro estado habitual de conciencia y transportarnos a un lugar de mayor apertura y receptividad, es inigualable.

La Novena Sinfonía de Beethoven no es solo música; es una meditación, una oración y un llamado a elevar nuestras vidas hacia algo más grande. En su aniversario, redescubrimos y celebramos este regalo extraordinario, recordando que en cada nota reside la posibilidad de un nuevo despertar.

“Ven, canta, sueña cantando
Vive soñando el nuevo Sol
En que los hombres
Volverán a ser hermanos”

Natalia Sánchez.
Responsable de Comunicación de Ecocentro
ecocentro.es

Mmmmmm que rico

ecocentro
bio vegetariano con alma

Etiqueta a @ecocentromadrid en tus redes sociales y consigue un fantástico **20% Dto.** en nuestra carta con un simple click



Condiciones:
De lunes a jueves de 17:00hs a 23:00hs
Etiquetándonos en tus redes sociales.
Para obtener el descuento muestrale la publicación a nuestros camareros.

tendrás un

nice day



FRAMBUESAS-HIBISCO · FRESA · MANZANA-FRESA · MANZANA-LIMÓN

Helados elaborados con frutas ecológicas y sin aditivos ni concentrados para tener un bonito día.

www.biotobio.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

el tempeh

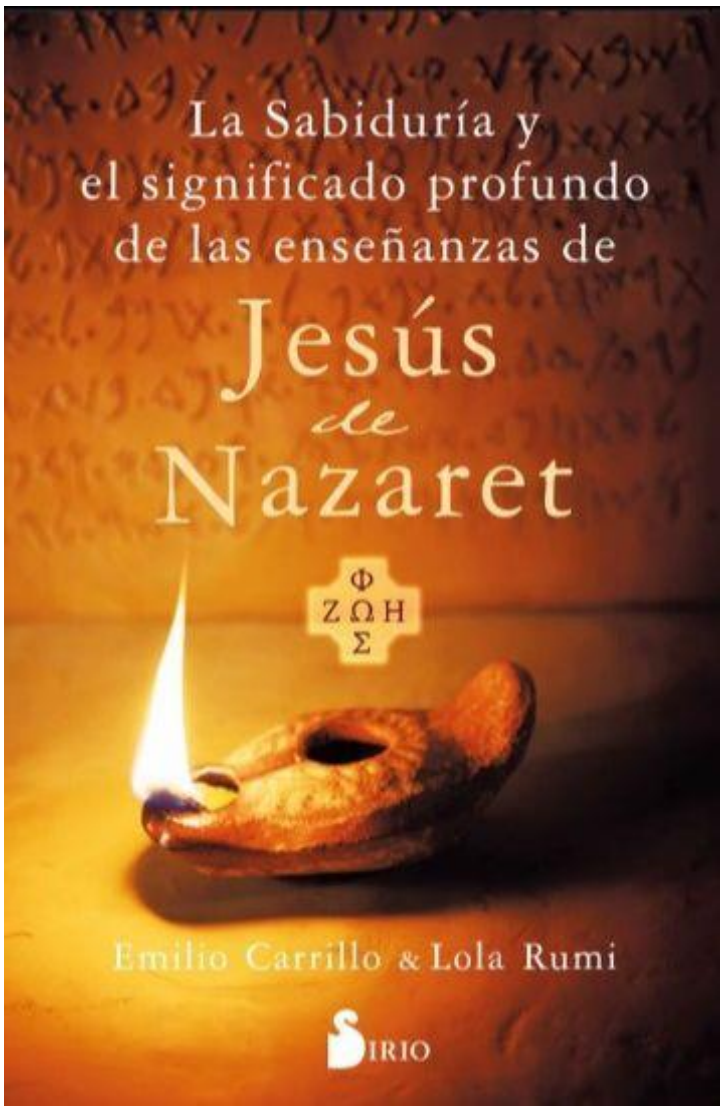
el imprescindible en tu nevera



Vegetalia

Emilio Carrillo y Lola Rumi presentan su nuevo libro:

"La Sabiduría y El Significado Profundo De Las Enseñanzas De Jesús De Nazaret"



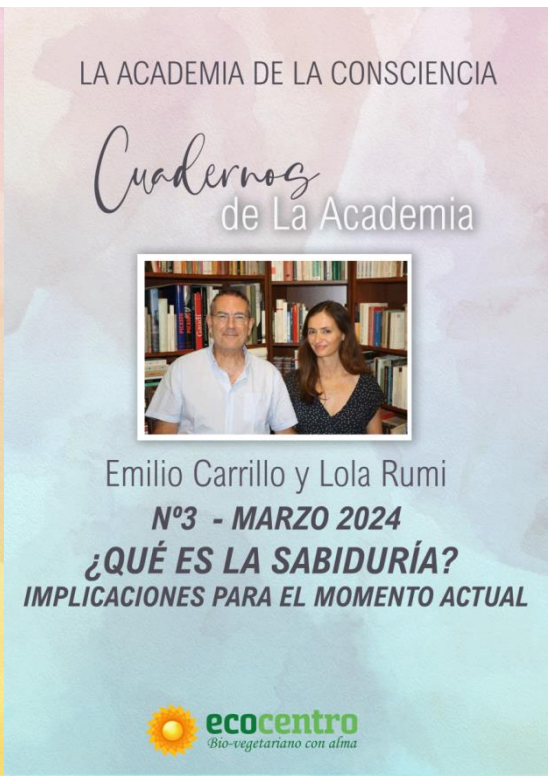
Emilio y Lola, con su amplio bagaje en el terreno de la espiritualidad, dedican esta obra, extensa e intensa, a la que consideran que es una figura absolutamente singular: Cristo Jesús, quien, afirman, no es «un maestro más», sino «un evento único en la historia y la evolución de la humanidad y la Madre Tierra».

Cristo Jesús trajo la energía crística a la humanidad y al conjunto del planeta, que están impregnados de ella desde su llegada. Esto implica un potencial asombroso, que cada ser humano está invitado a llevar a su máxima expresión. Pero solo puede hacerse en el ejercicio del libre albedrío. Cristo Jesús dio las claves para la evolución individual y colectiva de la especie humana, a menudo ocultas tras simbolismos y parábolas, que esta obra descifra con marcado discernimiento.

Carrillo y Rumi desvelan la hoja de ruta que Cristo Jesús ofreció para la cristificación de cada cual y el tránsito del género humano a una nueva etapa evolutiva. En estas páginas encontramos el pleno sentido del nacer de nuevo y se nos muestra cómo hacerlo realidad, no solo por nuestro propio bien, sino también, y sobre todo, para ser agentes de transformación, semillas de una nueva humanidad.













El seminario se grabó en **La Hospedería del Silencio** a lo largo de 3 días, consta de vídeos con una duración total de más de **11 horas y un dosier en pdf** de más de 20 páginas. ***Consíguelo aquí***	El seminario se grabó en La **Hospedería del Silencio** a lo largo de 3 días, consta de vídeos con una duración total de más de **13 horas y un dosier en pdf de más de 20 páginas**. ***Consíguelo aquí***	Curso online 6 Lecciones.De la mano de Emilio y Lola nos sumergiremos en el mundo de la meditación. Desde la meditación en Occidente, viendo como la meditación implica una transformación interna y es un proceso gradual. ***Consíguelo aquí***



Cuaderno LAC 4 - Mayo 24

Encuentros conscientes con personas eminentes.

Curso online
1 Lección
Disponible a partir del 1 de mayo de 2024

F.Nietzsche, O.Wilde, F.G. Lorca, A. Machado, A. Domingo"

MÁS INFORMACIÓN: https://www.ecosofiadigital.ecocentro.es/ec

AHORA PACKS CON
MENOS PLÁSTICO

·BUENOS DESDE EL ORIGEN·

NATURSOY®

¡PRUEBA NUESTRAS DELICIOSAS BURGERS DE CEREALES!

·VEGANO· ·VEGANO· ·VEGANO· ·VEGANO·
V



Nutrition & Santé Iberia S.L
Paseo de Gracia nº11; Escalera B,
1a Planta 08007 Barcelona (España).
Tel. Atención consumidor: 93 866 60 42

Nos esforzamos por cuidar mejor de ti y del planeta, todos los días. ¡Descubre como aquí!

Visitanos!
natursoy
natursoy.com

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:



AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI

alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS

nuestros zumos 100% naturales



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

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



LA MEJOR COMBINACIÓN DE VITAMINA C

C-ACTIV

20+20 comprimidos



CN 215204.5

POR LA MAÑANA... **comprimido I con 500 mg de VITAMINA C LIPOSOMAL**

...POR LA NOCHE **comprimido II de liberación sostenida con 500 mg de VITAMINA C NO ÁCIDA y 50 mg de GLUTATIÓN (GSH)**

CON GLUTATIÓN (GSH)

www.sorianatural.es

ecocentro
bio vegetariano con alma

CONSULTAS

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.
Tarifa:
-85e, primera consulta.
-70e, 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

CO.324. Consulta medicina ayurveda by Bharat negi.
Info y Reservas:600 720 357/ info.ayursathari@gmail.com

CO.327. . Consultas Privadas. Medicina Familiar Comunitaria. Ozonoterapia con Ángel R. Valdepeñas.
Info y Reservas: 677 572 759/ angelrvh@gmail.com

Promo

15% DESCUENTO

NATURSOY

¿Cuál es tu burguer de tofu favorita?



ecocentro
bio vegetariano con alma

*Promoción válida del 01/05/24 al 30/06/24.Ecocentro se reserva el derecho de cancelar la promoción sin previo aviso

MAYO-24

Lunes, 6 de mayo de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 15º meditación “creando universos diferentes”. Ofrecido por ADASEC. Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Martes, 7 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:15. CG.134. Conferencia Gratuita. Registros Akásicos una potente Herramienta para los padres .
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

Jueves, 9 de mayo de 2024
Sala Ágape
-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: El Problema de las Minorías en el libro Los Problema s de la Humanidad(I) Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

Viernes, 10 de mayo de 2024
Sala Ágape
-18:00. EG.205. Conferencia Gratuita. Presentación del libro "El espacio abierto" y Satsang. Sergio Noguerón
Info y Reservas:611 074 811/info@sergionogueron.com /All In One Academy

Lunes, 13 de mayo de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 16º meditación “la gratitud”. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es /https://adasec.net/ong

Martes, 14 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:15. CG.134. Conferencia Gratuita. Registros Akáshicos una potente Herramienta para los padres .
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

Jueves, 16 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:30. EG.204. Conferencia Gratuita. Presentación del libro"Kumbha Mela, peregrinación a la inmortalidad."
Info y Reservas:636 983 722 / javierhs101@gmail.com

Lunes, 20 de mayo de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 16º meditación “la gratitud”. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es /https://adasec.net/ong

Martes, 21 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:15. CG.134. Conferencia Gratuita. Registros Akásicos una potente Herramienta para los padres .
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

Miércoles, 22 de mayo de 2024
Sala Ágape
-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. . Reunión de Meditación del Plenilunio de Géminis. Tercera Festividad Mayor del año Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

Lunes, 27 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:00. CG.904. Conferencia Gratuita. "Lectura de Aura y Sanaciones de Poder". Chaman mexicano Pedro Hunab Ku. Te ayudaré a encontrar tu armonía,, equilibrio y paz, por medio de la lectura del aura y sanación de poder.
Info y Reservas:659 795 368 /psicoenergetica10@gmail.com

Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 15º meditación “creando universos diferentes”. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Jueves, 30 de mayo de 2024
Sala Ágape
-19:00. CG.906. Conferencia Gratuita. Comunidad Ecológica Consciente Vibio. con Miguel Rico.-646439996
Info y Reservas:646 439 996 /miguel.rico3@gmail.com

JUNIO-24

Lunes, 3 de junio de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 19º meditación “los siete secretos del hinduismo”. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Viernes, 7 de junio de 2024
Sala Ágape
-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla, Qué es un Maestro?.
Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

Lunes, 10 de junio de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 20º meditacion “sonido y mantras “. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Viernes, 14 de junio de 2024
Sala Ágape
-18:00. CG.205. Conferencia Gratuita. Presentación y Satsang. Con Sergio Noguerón
Info y Reservas:611 074 811/ info@sergionogueron.com /All In One Academy

Lunes, 17 de junio de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 21º meditación “el Darma “limpiando el corazón “. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Viernes, 21 de junio de 2024
Sala Ágape
-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. . Reunión de Meditación del Plenilunio de Cáncer. Tercera Festividad Mayor del año Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey.
Info y Reservas://

Lunes, 24 de junio de 2024
Sala Orión
-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 22º meditación “el Darma “haciendo las paces “. Ofrecido por ADASEC.
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.
Info y Reservas: 683 407 410/ gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

ecocentro
Bio-vegetariano con alma

Consulta de Nutrición Celular y Medicina del Alma con Dr. José Colastra

Mi consulta consiste en la realización de un escáner con la ultrasensible Cámara BioWell, la cual me permite obtener una información muy valiosa y precisa acerca de la homeostasis bioenergética de mis consultantes.
El escáner se realiza por medio de la captura (fotografías digitales) de las imágenes de la energía sutil (fotones) emitidas por las yemas de los dedos de las manos, las cuales tras su análisis en el ordenador con un potente y sofisticado software, me permiten proporcionar al consultante, un exhaustivo informe de 14 páginas con los resultados de dicho escáner, y también, y lo que es más importante…, la elaboración de un Programa de Tratamiento Personalizado, con las recomendaciones más adecuadas de Nutrición Celular y Medicina del Alma, para promover una sustancial mejora de la homeostasis bioenergética del interesado, y que este pueda alcanzar con ello un estado de salud más holístico y satisfactorio"

Haz tu consulta



Contacto

www.josecolastra.com
josecolastra@hotmail.com
+52 55 7894 0342

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.192. Clases. Clase de HATHA YOGA Yoga Jay
Lunes, 20:15- Sala Ecosofía
Martes y Jueves 11:00 - 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



MAYO-24

Sábado, 4 de mayo de 2024
Sala Ecosofía
-10:00. S.818. Taller. Seminario “Patología de la piel”.
Info y Reservas:658 032 710/ javier.lafuente@fundaciongrupo21.com

Sábado, 11 de mayo 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

Sala Orión
-10:00. T.688. Taller. Curso de Testajes kinésicos y Cuánticos
Info y Reservas:680399461 /susanaterapiasintegrales@gmail.com

Domingo, 12 de mayo 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

Sala Orión
-10:00. T.688. Taller. Curso de Testajes kinésicos y Cuánticos
Info y Reservas:680399461 /susanaterapiasintegrales@gmail.com

Sábado, 18 de mayo de 2024
Sala Ecosofía
-10:00. T.685. Taller. Camino de Vida y Energía Vital a través de los Arcanos, Con Irene Jiménez
Info y Reservas:647 610 840 /irenejimv@gmail.com

Sala Orión
-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé. GEOBALEARES
Info y Reservas:628 374 365/ geobaleares@gmail.com / WWW.GEOBIOS.COM

Domingo, 19 de mayo de 2024
Sala Ecosofía
-10:00. T.690. Taller. Taller-Seminario " Medicina Emocional" de Rene Emy
Info y Reservas:651588347/angeldelpozo11@hotmail.es/

Sala Orión
-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé. GEOBALEARES
Info y Reservas:628 374 365/ geobaleares@gmail.com / WWW.GEOBIOS.COM

Jueves 23 de mayo 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 pontáneamente 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, 24 de mayo de 2024
Sala Ecosofía
-17:00. T.651. Taller. Taller de Respiración Energética grupal. Rebirthing grupal. Con David Gomez.-ALUMNOS.-Rebirthing
Info y Reservas:696482655/dgomez@e-coaching.es/www.e-coaching.es

Domingo, 26 de mayo de 2024
Sala Orión
-10:00. T.691. Taller. Nivel I de Registros Akasicos. Info y Reservas:639 019 901/r.gali@hotmail.es/

Viernes, 31 de mayo de 2024
Sala Ecosofía
-17:00. T.638. Taller. Encuentros Conscientes. Ccoordinan: Samantha Catala y Luna Roca.
Info y Reservas:691 653 959/ samantha.catala@gmail.com

ecocentro
bio vegetariano con alma

MAYO-24
Lunes, 27 de mayo de 2024
Sala Ágape
-21:00. E.396. Evento. Cena benéfica con SETEM 2024 L270524 A/A Ana Carrascon
Info y Reservas:690 334 737/eco@ecocentro.es/www.ecocentro.es

JUNIO-24

Sábado, 1 de junio de 2024
Sala Ecosofía
- 9:00. E.373. Evento. Jornadas de Conciencia Conciencia. Visias guiadas, por el interior de ti. 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
Info y Reservas: 687 638 788/ contacto@concienciconciencia.com / www.concienciaconciencia.com

Jueves, 27 de junio de 2024
Sala Ecosofía
-18:00. E.398. Evento. Concierto: SILK ROAD SPIRIT (El Espiritu de la Ruta de la Seda). Latif Bolat - Rodrigo Parejo SILK ROAD SPIRIT (El Espiritu de la Ruta de la Seda). Latif Bolat - Rodrigo Parejo - Rashmi Bhatt Recibidos 270624
Info y Reservas:646 051 800/ rodrigoparejo@gmail.com/ www.rodrigoparejo.com



Retiro de Yoga, Meditación, Astrología y Registros Akhásicos.

Expresa tu luz interior con César Sanz y Cristina Durán.





FECHAS

Del viernes 31 de mayo a las 17:00h
al domingo 2 de junio a las 16.00h.

QUIÉN ORGANIZA ESTE RETIRO

César Sanz: Profesor de Hatha Yoga, Astrólogo y lector de Registros Akhásicos, con una dilatada experiencia desde los años 80.

Cristina Durán: Mentora de Mindfulness y desarrollo personal. Abogada. Autora de :"La abogada que meditó y se hizo rica".

APORTACIÓN POR PERSONA

Por persona en régimen de pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 240e.-En habitación compartida.
- 40e.-Suplemento por habitación individual abuhardillada.
- +60e.-Suplemento por cada día adicional de estancia

NOTAS

· Si te es posible, preferimos las comunicaciones escritas por correo electrónico o wasap.
· Política de cancelaciones. Sólo se devuelve la reserva si se cancela con más de un mes de antelación, con menos de un mes queda perdida.
· La plaza sólo queda confirmada con el pago de la reserva.

ecocentro **La Hospedería del Silencio**

Sistema MindPower

CONTACTO
650 484 928
Sofía Delgado

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

RESERVAS EN:
www.hospederiadelsilencio.com
hpd@ecocentro.es

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

MAYO-24

Martes, 7 de mayo 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

Martes, 21 de mayo 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



TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA

Emilio Carrillo

ecocentro
bio vegetariano con alma

La Academia de la Consciencia

JUNIO 2024

Sábado 8 de junio

ES HORA DE DESVELAR EL HONDO SIGNIFICADO DE LO QUE LLAMAMOS "TIEMPO"

Su presencia en nuestras vidas, tiempo material y espiritual y comprensión de los signos de los tiempos que anuncian ya la nueva humanidad.

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

ecocentro

C/ Esquilache 2-12,

28003 Madrid

+ Info y reservas

www.laacademiadelaconsciencia.es

Seminarios residenciales

La Academia de la Consciencia
AGOSTO 2024

ecocentro
bio vegetariano con alma
DESDE 1993 30 años con alma

Del lunes 05 a las 18.30h
al sábado 10 de agosto a las 16.00h.

Emilio Carrillo
y Lola Rumi



Escuela de Verano

Este Retiro de verano tiene un formato especial, pues se ha diseñado como Curso de Consciencia no sobre una temática predeterminada, sino en torno a los asuntos y preguntas que sean del interés de los propios participantes y que estos planteen al inicio del encuentro para su análisis a lo largo del mismo.

APORTACIÓN

Por persona con pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 585€ En habitación o cabaña compartida.
- - 50€ Descuento por habitación compartida 2*
- +170€ Suplemento por habitación individual. 2*
- + 70€ Suplemento por cada día adicional de estancia.

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

CONTACTO

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

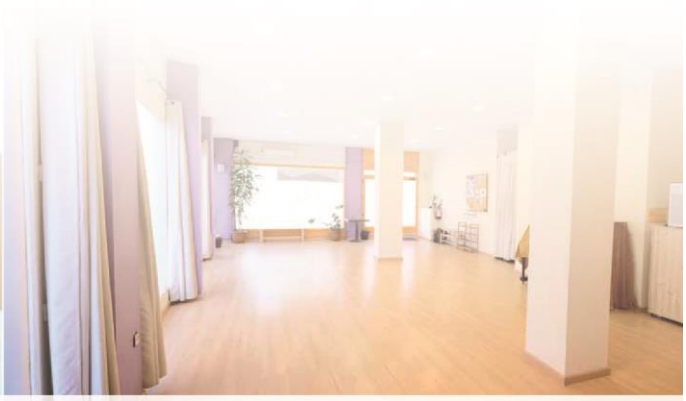
lac@ecocentro.es
915 535 502 / 650 484 928
+ Info: laacademiadelaconsciencia.es

ecocentro
bio vegetariano con alma
desde 1993 30 años cocinando

SALAS

TARIFA DE ALQUILER PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES

Ecosofía	Orión	
Grande 80 personas	Pequeña 15 personas	
350€	280€	Fin de semana completo
220€	180€	Sábado o Domingo
165€	140€	Día completo de lunes a viernes
85€	65€	Mañanas de lunes a viernes
130€	80€	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:

100€	Bono de 4 sesiones de 1h. Validez 4 meses.
130€	Bono de 6 sesiones de 1h. Validez 6 meses.
140€	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.)

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

Ágape	
Mediana 30 personas	
50€	1 hora Disponible todos los días de 18h a 21h. Consúlta disponibilidad en otros horarios.

915 535 502
690 334 737

ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid

www.ecocentro.es
mj@ecocentro.es

ecocentro
bio vegetariano con alma

Encuentro
La Revolución de la Consciencia frente al Nuevo Orden Mundial

con

Emilio Carrillo y Enrique de Vicente

SÁBADO 16 DE NOVIEMBRE 2024



Programa:
Sesión mañana

10:30h:Presentación

10:45h: Enrique de Vicente

Raíces ocultas del Nuevo Orden Mundial:
El evolutivamente necesario avance hacia la unidad planetaria y su manipulación por las fuerzas oscuras.

11:45h: Emilio Carrillo
Plan de acción de la élite tras la Cumbre del Futuro y próximos shocks y crisis globales:
El mapa-guía hacia el nuevo orden mundial y el uso de grandes eventos distópicos, de pandemias a guerras.

12:45h: Descanso

13:00h: Mesa Redonda
Emilio Carrillo y Enrique de Vicente

14:00h: Cierre

Sesión tarde

17:30h:Presentación

17:45h: Enrique de Vicente
El Fin de los Tiempos y el ascenso al Quinto Reino:
Profecías y revelaciones espirituales sobre nuestro tiempo.

18:45h: Emilio Carrillo
Implantes que te han insertado para que aceptes lo que viene: conócelos y elimínalos.
Prácticas de vida para que la convivencia con el sistema no sea connivencia.

19:45h: Descanso

20:00h: Mesa Redonda
Emilio Carrillo y Enrique de Vicente

21:00h: Cierre

ENTRADAS
Presencial y online
www.ecocentro.es
20€ Sesión mañana
20€ Sesión tarde
30€ Día completo
20€ Online el día y diferido

Emilio Carrillo:
Escritor y conferenciante centrado en la expansión de la consciencia y Directos de la Academia de la Consciencia y del Proyecto de Investigación Consciencia y Sociedad Distópica

Enrique de Vicente:
Periodista e investigador. Fundó y dirigió durante 26 años la revista "Año Cero". Es presidente de la Sociedad Española de Parapsicología, youtuber y comentarista en los programas de tv "Cuarto Milenio" y "Horizonte"

915 535 502
690 334 737

Colegio Calasancio
c/Conde Peñalver, 51
28006, Madrid

www.ecocentro.es
eg@ecocentro.es



Escuela de Vida Consciente

En Ecocentro, siempre hemos creído en el poder transformador de vivir de manera consciente, en armonía con nosotros mismos, con los demás y con el entorno que nos rodea. Es una corriente de pensamiento que promueve la búsqueda de una sabiduría para habitar el planeta de una forma armoniosa. En Ecocentro, llamamos Ecosofía a todo el conjunto de actividades de desarrollo humano que ofrecemos.

UNA VISIÓN HECHA REALIDAD

Nuestro enfoque en la Escuela de Vida Consciente es holístico, abarcando todos los aspectos del ser humano: físico, mental, emocional y espiritual. A través de una amplia gama de cursos, talleres y retiros de fin de semana, ofrecemos a nuestros estudiantes la oportunidad de explorar diversas prácticas y disciplinas que fomentan el bienestar integral y la autoexploración. Todo ello, a través de nuestra sección de:

- ECOSOFÍA DIGITAL www.ecosofiadigital.ecocentro.es
- LA HOSPEDERIA DEL SILENCIO https://hospederiadelsilencio.com/

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 Vipassana en Mayo. Con Lobsang Zopa

H.02.- Retiro de yoga y ayurveda "cómo sanar tu vida". Con Pablo Ferrero.

H.03.- Retiro creativo de Mujeres con Sandra Bernardo. Movimiento vital & dirección. Con Sandra Bernardo.

H.04.- Retiro de primavera: abriendo los ojos del corazón. Con Gabriela Heredia.

H.05.- Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.

H.01.- Retiro Vipassana en Mayo. Con Lobsang Zopa
Fechas: del l29abr al d05may
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

H.02.- Retiro de yoga y ayurveda "cómo sanar tu vida". Con Pablo Ferrero.
Fechas: del x01may al d05may
Info y reserva: 622 48 04 21 info@matrikayoga.com

H.03.- Retiro creativo de Mujeres con Sandra Bernardo. Movimiento vital & dirección. Con Sandra Bernardo.
Fechas: del v10may al d12may
Info y reserva: https://www.sandra-bernardo.com/retiro-primavera-2024

H.04.- Retiro de primavera: abriendo los ojos del corazón. Con Gabriela Heredia.
Fechas: del v10may al d12may
Info y reserva: 616 031 529 gh@ecocentro.es

H.05.- Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.
Fechas: del v17may al d19may
Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

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!



MOUSSE VEGANO DE MANGO CON FRUTOS ROJOS
Ingredientes.:

Puré de mango, frutos rojos, nata de soja, agar-agar, chocolate negro, fructosa, especias.

Procedimiento:

1.-Preparamos la sopa de frutos rojos vaciando sobre una olla los frutos rojos, añadiendo una rama de albahaca y otra de hierbabuena. Añadimos para la medida (2,5k) de fruta, 200g de fructosa. Una vez que toma calor de temperatura 30-35 grados, retiramos del fuego los frutos rojos, los colamos
2.-El colado obtenido junto con las hierbas los llevamos al fuego nuevamente.
3.-Retiramos las hierbas, una vez que hierva, medimos la cantidad de líquido obtenido y añadimos agar-agar, 3g/litro de líquido, esperamos de cueza entre 5 y 6 minutos, retiramos del fuego, enfriamos a temperatura ambiente

4.-Añadimos los frutos rojos separados anteriormente y lo enfriamos en la batidora para que no se cuezan demasiado.
5.-Mousse vegano: Montamos a lo que se pueda la nata de soja y la fructosa, añadimos la mitad de la pulpa de mango.
6.-La otra mitad la colocamos en el fuego y añadimos el agar-agar, 6g/litro.
7.-Una vez que haya hervido entre 5 y 6 minutos a modo de hilo lo vertimos en la mezcla anterior de nata y pulpa.
8.-Colocamos en un molde de fácil manejo y dejamos reposar en la nevera.
9.-Diluimos chocolate puro en baño-maría con un 20% de nata de soja.

Elaboración En un plato hondo grande, colocamos como base las sopa de frutos rojos, en el centro del mismo un molde con la mousse de mango. Lo bañamos del chocolate que estará templado y las virutas de chocolate.

Para terminar podemos espolvorear cacao en polvo y melaza sobre los bordes del plato, añadir unos frutos rojos y una barrita de chocolate fina.

Sobre el Mango Fruta carnosa, dulce y nutritiva, originaria de la India, se cultiva en climas cálidos. Rica en hidratos de carbono, vitaminas A y C, grupo B, E, K y en minerales como: hierro, potasio, calcio, fósforo, iodo, zinc, selenio y magnesio, por esto es un gran aliado en casos de anemia y debilidad. Rica también en fibra, previene el estreñimiento. Tiene además, una enzima similar a la papaya que ayuda en las digestiones. Tiene propiedades diuréticas, antioxidantes y anticancerígenas, por su contener ácido málico y mirístico y flavonoides como la quercitina. Ayuda a bajar la tensión y regular el colesterol. Es antibacteriano y antiviral, antiinflamatorio y expectorante. Se puede consumir fresco, en zumos, batidos, helados mousses y toda variedad de postres.

Propiedades nutritivas Agar-Agar Proveniente del Alga Gelidium, originaria de los mares del Sur de África, tiene propiedades que ayudan a bajar el colesterol, depurar el organismo y alcalinizar la sangre. Tiene algo contenido en probióticos, sodio, potasio, calcio, yodo y magnesio.

En cocina se utiliza para hacer gelatinas, sopas y como espesante en diferentes platos, se debe hervir durante 10 min para evitar que haga grumos..
Tiene propiedades antibacterianas**.**

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

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

Promo

·BUENOS DESDE EL ORIGEN·

NATURSOY®

15% DESCUENTO

- Chips de maiz
- Chips de maíz 125g
- Chips de maiz con sabor chile
- Chips de maiz con sabor queso
- Chips de verduras







ecocentro

bio vegetariano con alma

*Promoción válida del 01/05/24 al 30/06/24.Ecocentro se reserva el derecho de cancelar la promoción sin previo aviso

ecocentro

La Hospedería del Silencio

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.

FECHAS

Del lunes 29 de julio a las 17:00h
al domingo 4 de agosto a las 16.00h

Reserva tu plaza con el pago de 200e aquí: www.hospederiadelsilencio.com
La plaza sólo queda confirmada con el pago de la reserva. El resto en la Hospedaría al inicio del retiro.

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.

APORTACIÓN POR PERSONA

Por persona en régimen de pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 680e.-En habitación compartida.
- 120e.-Suplemento por habitación individual abuhardillada.
- +60e.-Suplemento por cada día adicional de estancia

NOTAS

· Si te es posible, preferimos las comunicaciones escritas por correo electrónico o wasap.
· Política de cancelaciones. Sólo se devuelve la reserva si se cancela con más de un mes de antelación, con menos de un mes queda perdida.
· La plaza sólo queda confirmada con el pago de la reserva.

CONTACTO
650 484 928
Sofía Delgado

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

RESERVAS EN:
www.hospederiadelsilencio.com
hpd@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