

# MINDFULNESS



## LA FUERZA DE LA VIDA

Todos padecemos la herida de la fragmentación. Por eso no debemos dejar en manos de unos pocos profesionales la capacidad que tenemos para participar en la sanidad de la integración. Todos tenemos dotes para curar y curarnos. Para ello, podemos utilizar las siete puertas de Mindfulness que iremos abriendo en nuestros talleres.

La sanación es la unificación de todas nuestras fuerzas, de nuestros poderes de Ser, Amar, Saber y Ver. Luchamos por habitar nuestro cuerpo, por relacionarnos con el corazón y reconocernos en los otros “sentir con”.

Vemos como en ocasiones evitamos mirarnos a los ojos, ventanitas del alma, y como ignoramos nuestras necesidades y las de los demás.

Somos frágiles y fuertes a la vez. Reconocernos como seres sensibles nos ayuda a poder conectar con lo esencial de nuestro ser. Saber dar forma desde el interior hacia fuera, en constante movimiento, en constante cambio, con la autenticidad que emana de lo esencial nuestro. Esa forma es la “persona”.

Aprender a ser honestos y transparentes, a no caer en la falsa humildad y preservar nuestra dignidad. Estar alertas a lo que producimos en cada gesto, en cada acción, saber mirar en nosotros lo que es falso.

Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente. No confundir la aceptación con la resignación, saber verla como la transformación hacia algo nuevo, la cuna también para poder empezar de cero.

Se habla mucho de la felicidad como un concepto erróneo cuando ponemos su búsqueda en diversiones vacuas y acumulación de lo material; para alcanzar un

estado de armonía y bienestar, **no debemos confundir el ser con el tener**; ser valientes en el devenir incierto y caminar muy atentos a lo que sucede en cada instante de nuestra existencia, en la conciencia de que lo que pensamos, sentimos y hacemos vayan de la mano. Saber escuchar el cuerpo, aprender a pensar en todas sus partes, saber que sientes tu pensar y que con disciplina puedes guiar este proceso y gestionar tu integración.

**Desarrollar la capacidad de observarnos, nos permite madurar**, conectar con nuestra capacidad de decidir y discernir sin depender de opiniones ajenas. La libertad y la conciencia crecen juntas. Nos vamos haciendo responsables de cada gesto, cada palabra, cada tono de voz, cada movimiento... Nos hacemos conscientes de la salud de nuestro cuerpo, de su forma y de la transparencia: “*el que me vea, me vea a mí*”.

---

**Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente**

---

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:

[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

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

**ODONTOLOGÍA BIONATURAL**  
Dra. Monica Rodríguez Colegiada. 28003149  
**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED**  
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)  
PREVIA CITA:  
91 369 00 03 - 669 703 981

**CENTRO NATURISTA AILIM**

- FORMACIÓN EN TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
- FORMACIÓN EN TERAPIA FLORAL DE BACH
- TALLER CONSCIENCIA DEL GUIÓN NATAL
- TALLER VIBRACIONES PARA EL ALMA:
- ORQUÍDEAS DEL AMAZONAS
- TALLER EL CAMINO DEL AMOR EN LAS RELACIONES 13-15 noviembre

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)  
Tf. 91 777 66 72  
[centroailim@ailim.es](mailto:centroailim@ailim.es) / [www.ailim.es](http://www.ailim.es)

**Estiramiento Por Biomecánica**

**Clases regulares e intensivos de Octubre**  
Distintos niveles y horarios—consultar Blog

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización, también para niños. Impartido por Claudia Bedacarratz

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ª. Noviciado [estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com), tlf. 652489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

Ser creativos, vencer el miedo al vacío, sentir nuestra capacidad de contactar y retirarnos, nuestras evasiones, resistencias, rigideces, el exceso de racionalizaciones; en definitiva conocer nuestros miedos para despertar todos nuestros potenciales y poder andar sin máscaras.

**Nosotros somos nuestros verdaderos maestros, nuestros guías.** Llenarnos de silencio para aumentar el sonido de nuestra voz y la claridad en la percepción. Cultivar las herramientas que tenemos para conseguir que nuestro cuerpo en movimiento, sea la expresión de nuestra alma, pisando a su vez la tierra con firmeza.

La vida es un aprendizaje constante, nunca termina... El camino requiere de esfuerzo, voluntad disciplina y constancia. **Toda terapia profunda, requiere una orientación,** es uno mismo el que la encuentra; el terapeuta es compañero en el camino del autoconocimiento, todo lo que necesitas esta en tu interior, él solo te ilumina "el darte cuenta" para saber encontrar lo que verdaderamente te sostiene y es fuente de tu fuerza de vida.

Llega un momento que sientes la necesidad de devolver al mundo lo aprendido y servir, ser útil en la comunidad. La confianza y la responsabilidad en ti van en aumento, se hacen compañeras indispensables para crecer desde lo individual.

Todos los esfuerzos realizados para ser autentico, influyen inevitablemente en tu manera de actuar en el mundo. El deseo de ofrecer un servicio a los demás ya no se hace como una exigencia externa sino como algo que fluye de

dentro y se deja expresar en la acción, dándole sentido a tu vida y permitiéndote también morir en paz ●



**Marcela Çaldumbide Ramírez**

Terapeuta Gestalt  
Experta en Mindfulness  
Directora del juego de conocerse  
[www.eljuegoconocerse.com](http://www.eljuegoconocerse.com)

**CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS**  
Siete puertas hacia la atención plena

**1- El cuerpo - Los Sentidos**  
**2- La Mente**  
**3- Las Emociones**  
**4- La Creatividad**  
**5- El Silencio**  
**6- Los Sueños**  
**7- El Alma**

**Presentación del curso**  
Jueves 15 de Octubre - 20 h  
Espacio Ronda

**INFORMACIÓN DEL CURSO**  
Curso/Taller impartido por  
**Marcela Çaldumbide**  
Terapeuta Gestalt  
Directora del Juego de Conocerse

Duración: 21 horas  
Fechas: 14, 28 de noviembre 2015  
16, 30 de enero 2016  
20 de febrero 2016  
12, 26 de marzo 2016

Precio: 210€  
Día: Sábados de 10:30 a 13:30  
Lugar: Espacio Ronda  
c/ Roda de Segovia, 50  
28005 - Madrid

Inscripciones  
660 473 346

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)  
[www.eljuegoconocerse.com](http://www.eljuegoconocerse.com)