



ecocentro

bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años

AGENDA

Mayo 2023

Año XXX nº429

Guady Ruiz-Giménez

Impulsora de Crisálida Convivencia Consciencial,
viviendas en propiedad en la Hospedería del Silencio.

LAMBERTS®

El Rango Profesional

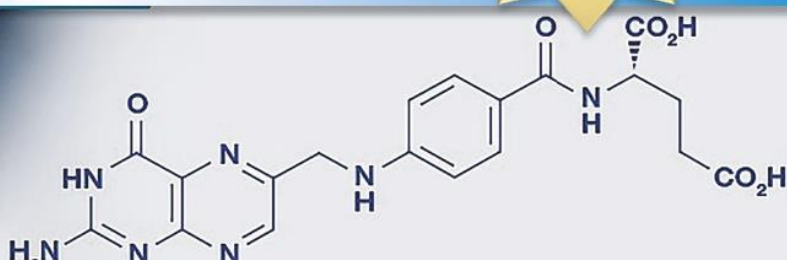


MULTI-GUARD® METHYL

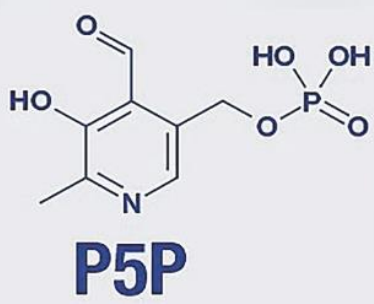
PREMIO DICIEMBRE 2022
HEALTH FOOD BUSINESS PRODUCT AWARDS



UNA AL DÍA



Methylcobalamin



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cada tableta aporta:

Vitamina A	800 µg
Vitamina D (D3)	15 µg
Vitamina E	24 mg
Vitamina K (K2)	75 µg
Vitamina C	80 mg
Tiamina (B1)	3,3 mg
Riboflavina (B2)	4,2 mg
Niacina (B3)	48 mg
Vitamina B6	4,2 mg
Ácido Fólico (como Folato)	200 µg
Vitamina B12	30 µg
Biotina	50 µg
Ácido Pantoténico (B5)	30 mg
Magnesio	120 mg
Hierro	14 mg
Zinc	10 mg
Cobre	1 mg
Manganeso	0,5 mg
Selenio	110 µg
Cromo	120 µg
Molibdeno	50 µg
Yodo	150 µg
Colina	10 mg
Inositol	10 mg

Methylfolate



TALLER PRESENCIAL Y ONLINE CON
ENRIQUE DE VICENTE

Egipto:

La conexión cósmica

En busca de evidencias extraterrestres y ultradimensionales... ¿A qué obedece su obsesión estelar, relacionada con el "arte de la resurrección"?

Sábado,
24 de junio de 2023
de 17h-21h



Sinopsis

Con el apoyo de abundante material gráfico y culminando con un coloquio abierto, analizaremos las raíces de esa compleja civilización teocrática que parece surgir de la nada. Sus tradiciones, templos y montículos sagrados, sus estrechas conexiones con otras antiquísimas civilizaciones ciclópeas de todo el globo, algunas datadas en más de 11.000 años, todas las cuales conectaron a las Pléyades, la Osa Mayor, Orión y Sirio con el origen de sus dioses y con el viaje ultra-dimensional de las almas al más allá.

Contacto / Reserva

Ecocentro,
www.ecocentro.es
pj@ecocentro.es
915 535 502/ 690 334 737

Precio

Presencial
30€
Online
15€




915 535 502
690 334 737



ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
 eco@ecocentro.es



ecocentro
bio vegetariano con alma

ÍNDICE

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

20	Blocop
14	Gumendi
02	Lamberts España
08	Vegetalia
10	Natursoy
06	Soria Natural
12	La Finestra Sul Cielo / Biotobio

ÍNDICE DE CONTENIDOS

04	Editorial
33	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.
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- Baleares- Cáceres- León

Alimentación
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y
Restaurantes

Ecosofía
Formación y Solidaridad

Hoteles
Rurales

Librería



ecocentro

bio vegetariano con alma

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN

¿Sientes que tu mente está saturada de información, y que, a pesar de toda la información que tienes, no has encontrado una respuesta que te satisfaga? Puedes seguir buscando gente, grupos y profesores para ver si alguna opinión o hipótesis, sacia tu sed. Pero a la vez, si no lo haces todavía, puedes apelar al hecho irrefutable de que existes y formas parte del todo, y estás en conexión con todo, para desarrollar tu derecho legítimo a estar en relación directa con la fuente de toda vida, que no está fuera de ti, y obtener información de ahí. Para ello, sólo hace falta que cada día por un tiempo, prestes atención intencionada a lo que te rodea, sin juzgar.

A continuación ofrezco unos pasos a seguir como guía, si no sabes cómo hacerlo, te advierto que es elemental:

Siente tu cuerpo en la posición en la que está, si quieres puedes sentarte pero puedes hacerlo de pie, tumbado o cómo puedas en ese momento, lo importante es hacerlo. Siente la postura en la que estés, siente el peso de tu cuerpo, los puntos de contacto del cuerpo con la superficie que te sostiene, la temperatura, los sutiles pero constantes movimientos de la respiración en el abdomen y lo que sea que puedes sentir ahora. Por último mira a ver si hay alguna zona en tensión, y pasa a relajarla. La frente, las mandíbulas, el estómago, las manos, y las piernas, son zonas que suelen acumular mucha tensión.

No juzgues nada de lo que encuentras a tu paso en este ejercicio, no te enganches con juicios sobre tu cuerpo, tu postura, tu talla ni nada que se le parezca, si aparece algo de esto, simplemente déjalo ir con la próxima exhalación.

Ahora, mira a tu alrededor sin entrar a evaluar ni juzgar lo que ves, más bien mira amablemente a tu alrededor, posando lentamente tu mirada en los diferentes objetos, percibiendo la luz del momento, las sombras, los colores, las formas... Haz esto durante un minuto.

Ahora presta atención relajada al paisaje acústico del momento; deja que te lleguen los sonidos de la habitación en la que te encuentras. Primero los sonidos más evidentes, y poco a poco percibiendo esos sonidos más lejanos o sutiles, el zumbido del ordenador, el tictac del reloj, sonidos de la calle, algún pájaro, coches, voces. Escucha los sonidos de tu entorno independientemente de que te gusten o no, ahora sólo escucha, por unos instantes.

Si quieres ahora puedes cerrar los ojos y hacer 3 respiraciones más profundas y continuar con el día. Hacer esto cómo verás es muy sencillo y su práctica diaria va desarrollando una conexión mente cuerpo que es vital para no sentir que estamos siempre a medias, incompletos y desconectados.

Si te apetece hacer algo parecido a esto, pero en grupo, puedes apuntarte a nuestros encuentros de meditación los miércoles. Un rato tranquilo, relajado, amistoso, sincero y sencillo.

Si eliges hacerlo por tu cuenta, lo más difícil será hacerle hueco en la agenda y hacerlo, la fuerza de los hábitos es grande, y empezar es lo más difícil, pero te aseguro que si lo haces el tiempo suficiente, el bienestar mismo será un aliciente para hacerlo.

Si quieres apuntarte al grupo y empezar ya el próximo miércoles puedes hacerlo a través de la web:

www.ecosofiadigital.ecocentro.es/meditar-con-gabriela

Gabriela Rdz. de Miguel Heredia
Escuela de Meditación Ecocentro
www.ecocentro.es
@quietlabs





Bio

NUEVAS

HAMBURGUESAS ESTILO CHEDDAR



elaboradas con:

Violife
100% Vegan



WWW.SORIANATURAL.ES



TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA

Emilio Carrillo



ecocentro
bio vegetariano con alma

La Academia de la Consciencia
JUNIO 2023

Sábado 03 de junio

La dimensión histórica y espiritual de Buda Gautama y Cristo Jesús:
examen comparado de sus vidas y sus enseñanzas

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

Patrizia Juárez

pj@ecocentro.es

690 334 737

ecocentro

C/ Esquilache 2-12, 28003 Madrid

+ Info y reservas

www.laacademiadelaconsciencia.es

¿TEMPE?

EL IMPRESCINDIBLE EN TU NEVERA



Guisante

4 granos

Soja

Garbanzos



Vegetalia

¿Estas pensando en un catering para tus eventos o reuniones?



En **ecocentro** te ofrecemos una oferta gastronómica saludable, con productos **bio** y de **calidad**.



915 535 502
690 334 737



ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es

¡NOVEDAD!

BUENOS DESDE EL ORIGEN.

NATURSOY®



¡TU NUEVO SNACK LIGERO BIO!



**-55%
DE GRASA**



*55% menos de grasas que el producto "patatas fritas con piel BIO" de Natursoy



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

Visítanos!
[natursoy.com](https://www.natursoy.com)



Mātrikā Yoga
& Artes Meditativas



ecocentro



La Hospedería
del Silencio

ERTO.DRONE

RETIROS DE YOGA Y MEDITACIÓN EN JULIO

YOGA IYENGAR | HATHA YOGA | ARTES
MEDITATIVAS | TANTRA SHIVAITA

Imparte **Pablo Ferrero**, profesor oficial de Yoga Iyengar y Diplomado en estudios yóguicos por la Universidad de Pune y la Bihar School of Yoga, India. Osteopata y especialista en masaje y nutrición Ayurveda. Estudiante de budismo tibetano y Tantra Shivaíta.

30 DE JUNIO AL 23 DE JULIO 2023 - Hospedería del Silencio, La Vera en Gredos.

Todos nuestros retiros se imparten en **inglés y español**.

Las entradas al centro de retiros se realizan todos los días excepto los Sábados y Domingos. Puedes venir para 2 noches, 5 noches, 2 semanas o hasta 3 semanas. Si tienes cualquier otra preferencia **contacta por privado**.



La Hospedería del Silencio.
La Vera, Gredos.



+34 622 48 04 21



www.matrikayoga.com

Slendier



¡Prepárate para EL VERANO!



VEGAN
& BIO



APTO PARA
DIETAS KETO



BAJO EN
CARBOHIDRATOS





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

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

CO.157.-Masaje y Sanación Reconectiva.

Acreditada por el Dr. Eric Pearl.

Info y Reservas: Esther Tellado. Tf. 677.707.600

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

Por Manuel Frutos y Virginia Linares.

Tarifa:

-80e, primera consulta.

-65e, segunda consulta y resto.

Próximas consultas: Fechas por concretar.

Se abona en la tienda.

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

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

3- IRIDOLOGIA

4- Especialistas en Sales de Shuessler

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

CO.221. Acupuntura, Homeopatía y Terapias Energéticas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales





Clases de Yoga

con JAY



Todos los lunes | 20:00 a 21:00



Ecocentro, sala Ecosofía.



30€ al mes.
Clase de prueba: 7€





ecocentro

bio vegetariano con alma

MAYO-23**Jueves, 4 de mayo de 2023**

Sala Ágape

-19:00. CG.878. Conferencia Gratuita. Presentación del libro "ADIOS LOS LIMITES" Alex Eiki, SOBREVIVIREMOS AL CUERPO FÍSICO

(Justificación. Iniciación versus Peregrinación. La Transición)EVOLUTIVA PSÍQUICA. (Gesto Interior. Ejercicios de Transmutación y Entonamiento. I Ching y Tai - Chi Psíquico). Asociados ahora con las áreas científicas de:

. Inteligencia Artificial (IA). . 7 Dimensiones extra + Tridimensionales + Tiempo= 11. . Blue Brain. EL Cerebro opera también en 11 dimensiones . El Multiverso. Posibilitaran la comprensión, ubicación, funcionamiento y uso, de todos estos temas de Plano Psíquico.

Info y Reservas: 619 485 483 / alfonso.pg@telefonica.net

Viernes, 5 de mayo de 2023

Sala Ágape

-19:00. CG.850. Conferencia Gratuita. Meditación: Preparación para la Reunión de Meditación del Plenilunio de Tauro. Segunda festividad Mayor del año. Con José M^a Blasco Cantera. Info y Reservas://

Lunes, 8 de mayo de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Respirando Luz y amor. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>

Martes, 9 de mayo de 2023

Sala Ágape

-19:15. CG.178. Conferencia Gratuita. Los Registros Akásicos como herramienta de conocimiento personal y evolución Espiritual

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

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

Domingo, 14 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. CG.880. Conferencia Gratuita. CONFERENCIA GRATUITA.- Presentación del libro "El método In Corpo".

Por Josep Soler.

Autor del best seller "El Leguaje del Alma". 7ªEd. Aprende a detectar lo invisible y transformarás tu vida. Entrada libre.

Info y Reservas:/josepsalsol@gmail.com/www.aventuradelsol.com

Martes, 16 de mayo de 2023

Sala Ágape

-19:15. CG.179. Conferencia Gratuita. Profundizando en los Registros Akásicos como herramienta de conocimiento personal y evolución espiritual.

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

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

Lunes, 22 de mayo de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Quitando Densidad a los pensamientos. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>

Lunes, 22 de mayo de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Quitando Densidad a los pensamientos. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>

Martes, 23 de mayo de 2023

Sala Ágape

-18:00. CG.850. Conferencia Gratuita. Charla: "Géminis en los libros Astrología Esotérica y los Trabajos de Hércules"

Con José M^a Blasco Cantera. Info y Reservas://

-19:15. CG.178. Conferencia Gratuita. Los Registros Akásicos como herramienta para los padres.

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

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

Lunes, 29 de mayo de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Sintonización con la verdad eterna. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>



ecocentro

bio vegetariano con alma

JUNIO-23

Sábado, 3 de junio de 2023

Sala Ágape

-12:00. CG.850. Conferencia Gratuita. Meditación: Reunión de Meditación del Plenilunio de Géminis. Tercera Festividad Mayor del año.

Con José M^a Blasco Cantera. Info y Reservas://

Lunes, 5 de junio de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Meditación séptimo Chakra. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>

Martes, 6 de junio de 2023

Sala Ágape

-19:00. CG.879. Conferencia Gratuita. Conferencia-Presentación del libro " El Río de la Vida". Lola Feliu.

Un viaje iniciático al corazón de los Himalaya.

Info y Reservas:+34-667 2000 25/lola@centronilaya.com/

Lunes, 12 de junio de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Meditación en la visualización. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>

Miércoles, 21 de junio de 2023

Sala Ágape

-18:00. CG.850. Conferencia Gratuita. Charla: " El Conde Sain Germain (II)

Info y Reservas://

Lunes, 26 de junio de 2023

Sala Orión

-20:00. CG.834. Conferencia Gratuita. Meditaciones Guiadas: Concentración en la respiración.. Ofrecido por ADASEC.

Info y Reservas Tlf.: 683 407 410 gonzalez60@hotmail.es <https://adasec.net/ong/meditaciones-en-ecocentro/>



CRISÁLIDA CONVIVENCIA CONSCIENCIAL

Viviendas en propiedad en La Hospedería del Silencio.

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



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

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

Contacto: Guady Ruiz-Giménez
ruizgim1@gmail.com
+34 606 36 82 07



**La Hospedería
del Silencio**

De la dependencia a la libertad

Retiro con Dora Gil



**Del 5 al 7 de mayo de 2023
En La Hospedería del Silencio - Cáceres**



**www.doragil.com
doragil.com@gmail.com
646804379 / 952888916**



NUEVA GAMA PANES DE MOLDE SIN CORTEZA

5 INGREDIENTES
NATURALES

biocop.es

Vale Regalo
para el Bio-Bufé.



Vale

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€.

regalo del

CLASES

C.124. Escuela de Música con Corazón

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

De Septiembre a Junio.

Más información: 644 415 452

info@musicaconcorazon.com

www.musicaconcorazon.com

C.125. Pilates. Kanoko Tamura.

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

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

Más información: 653 902 253

hellopilates@live.com www.hellopilates.net

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

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

Más información: 610 300 881

persepolis@centropersepolis.com

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

Lunes, 19:00- Sala Ágape

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

C.192. Clases. Clase de Yoga Jay

Lunes, 20:00- Sala Ecosofía

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

Más información. [Pincha aquí](#)



Próximas actividades
con M^a José Trillo

Registros Akáshicos

TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA

Emilio Carrillo



ecocentro
bio vegetariano con alma

La Academia de la Consciencia
JUNIO 2023

Sábado 03 de junio

La dimensión histórica y espiritual de Buda Gautama y Cristo Jesús:
examen comparado de sus vidas y sus enseñanzas

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

Patrizia Juárez

pj@ecocentro.es

690 334 737

ecocentro

C/ Esquilache 2-12, 28003 Madrid

+ Info y reservas

www.laacademiadelaconsciencia.es

-TURISMO RURAL Y OCIO ALTERNATIVO

La Hospedería del Silencio

*Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres*



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

Cabañas
confortables

Vistas
espectaculares

Amplia difusión de tus
seminarios con nuestros
propios medios y sin coste



eco**centro**
bio vegetariano con alma



ecocentro

bio vegetariano con alma

TALLERES

MAYO-2023

Viernes, 5 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. "Arte terapia. Sanar a través del arte"- María José y Arantxa. Encuentros Conscientes.

Samantha Catalá. Maria Jose y Arantxa . <https://www.instagram.com/mjoserossello/> /<https://www.instagram.com/psicomediacion/>
Info y Reservas:691 653 959/ [samantha.catala@gmail.com/](mailto:samantha.catala@gmail.com)

Jueves, 18 de mayo de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.655. Taller. TALLER: EL DESPERTAR ESPONTÁNEO DE LA ENERGÍA KUNDALINI.

Con el método de Sahaja Yoga es posible activar la energía Kundalini que, de una forma natural y espontánea, subirá hasta nuestro cerebro, calmando nuestra mente, permitiéndonos sentir el estado de nuestros chakras y haciéndonos conscientes de nuestro verdadero Ser.

Te invitamos a tener esta trascendental experiencia.

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

Viernes, 26 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.651. Taller. David Gómez.-Rebirthing grupal.

Info y Reservas: 696 482 655 / dgomez@e-coaching.es / www.e-coaching.es

JUNIO-23

Viernes, 2 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. "Ponerle vida al cuerpo". Con Antonio del Olmo. Encuentros Conscientes. Samantha Catalá.

Antonio del Olmo. <https://www.in-corpore.com/>
Info y Reservas: 691 653 959 / samantha.catala@gmail.com

Sábado, 3 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-16:00. E.296. Taller. ECM: La dimensión histórica y espiritual de Buda Gautama y Cristo Jesús: examen comparado de sus vidas y sus enseñanzas.

Info y Reservas: 689 127 494 / <http://laacademiadelaconsciencia.es/talleres>

Miércoles, 14 de junio de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.655. Taller. TALLER: EL DESPERTAR ESPONTÁNEO DE LA ENERGÍA KUNDALINI.

Con el método de Sahaja Yoga es posible activar la energía Kundalini que, de una forma natural y espontánea, subirá hasta nuestro cerebro, calmando nuestra mente, permitiéndonos sentir el estado de nuestros chakras y haciéndonos conscientes de nuestro verdadero Ser.

Te invitamos a tener esta trascendental experiencia.

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

Viernes, 23 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.651. Taller. David Gómez.-Rebirthing grupal

Info y Reservas: 696 482 655/ [dgomez@e-coaching.es/](mailto:dgomez@e-coaching.es) www.e-coaching.es

JULIO-2023

Viernes, 7 de juliode 2023

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. "Venta Femenina". Rebeca de la Fuente. Encuentros Conscientes.

Samantha Catalá. https://www.instagram.com/woman_closer/
Info y Reservas:691 653 959/ [samantha.catala@gmail.com/](mailto:samantha.catala@gmail.com)



ecocentro

bio vegetariano con alma

MAYO-23

Jueves, 4 de mayo de 2023

Sala Orión

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

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

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

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

Jueves, 11 de mayo de 2023

Sala Orión

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

La Escuela de Padres Conscientes es un espacio donde los padres aprendemos a acompañar a nuestros hijos en su Crecimiento Personal y Evolución Espiritual (ayudándoles a armonizar y unificar su partes humanas y de Luz). Imparte: M^a José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .

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

Domingo, 14 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-18:00. S.810. Seminario. Taller: La Comprensión Perfecta del Cuerpo. "Método In Corpo", por Josep Soler.

Precio de entrada y participación: 25€

Info y Reservas:/josepsalsol@gmail.com/www.aventuradelsol.com

Jueves, 18 de mayo de 2023

Sala Orión

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

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

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

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

Sábado, 20 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.229. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 4 (ARCI)

Profundiza en tu comprensión acerca de lo que significa ser un lector profesional de Registros Akáshicos . Fortalece la calidad y cantidad de información que recibes durante tus consultas. Por M^a José Trillo. Psicoterapeuta. Maestra (ARCI).

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

Domingo, 21 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.229. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 4 (ARCI)

Profundiza en tu comprensión acerca de lo que significa ser un lector profesional de Registros Akáshicos . Fortalece la calidad y cantidad de información que recibes durante tus consultas. Por M^a José Trillo. Psicoterapeuta. Maestra (ARCI).

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

Jueves, 25 de mayo de 2023

Sala Orión

-18:00. S.802. Seminario. Practica de alumnos, grupo de evolución de Registros Akáshicos.

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

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

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

JUNIO-23

Jueves, 1 de junio de 2023

Sala Orión

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

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

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

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



ecocentro

bio vegetariano con alma

Jueves, 8 de junio de 2023

Sala Orión
-18:00. S.802. Seminario. Escuela de Padres Conscientes
La Escuela de Padres Conscientes es un espacio donde los padres aprendemos a acompañar a nuestros hijos en su Crecimiento Personal y Evolución Espiritual (ayudándoles a armonizar y unificar su partes humanas y de Luz). Imparte: M^aJosé Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

Sábado, 10 de junio de 2023

Sala Ecosofía
-10:00. S.211. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 2 (ARCI)
Aprende a abrir los Registros Akáshicos de otras personas y realiza el trabajo vivencial necesario para habilitarte como lector de Registros Akáshicos. Coherentes con la forma de enseñanza de ARCI, se profundiza en el trabajo interno, entregando herramientas (como los puntos de gracia avanzados recibidos del Maestro Ed Conmey) que permiten seguir reconociendo y llevando a nivel consciente nuestros patrones de interferencia. Imparte : M^a José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

Domingo, 11 de junio de 2023

Sala Ecosofía
-10:00. S.211. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 2 (ARCI)
Aprende a abrir los Registros Akáshicos de otras personas y realiza el trabajo vivencial necesario para habilitarte como lector de Registros Akáshicos. Coherentes con la forma de enseñanza de ARCI, se profundiza en el trabajo interno, entregando herramientas (como los puntos de gracia avanzados recibidos del Maestro Ed Conmey) que permiten seguir reconociendo y llevando a nivel consciente nuestros patrones de interferencia. Imparte : M^a José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

Jueves, 15 de junio de 2023

Sala Orión
-18:00. S.802. Seminario. Practica de alumnos, grupo de evolución de Registros Akáshicos.
Dirigido a todas las personas que se hayan hecho al menos una lectura de Registros Akáshicos y que deseen trabajar en grupo (y a la vez individualmente) la alineación de su parte humana y espiritual y poder llevar a cabo sus elecciones para esta vida. Imparte: M^a José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajosetrillo.com

Viernes, 30 de junio de 2023

Sala Ecosofía
-16:00. S.807. Seminario. David Gómez Coach expert en Gestión emocional & Rebirthing.
Info y Reservas:696482655/dgomez@e-coaching.es/www.e-coaching.es



ecocentro
bio vegetariano con alma

MAYO-2023

Sábado, 27 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. E.366. Evento. Encuentro de Neurociencia y Mitología Africana

Info y Reservas: 622 801 591/ nazareth@nirakara.org / www.nazarethcastellanos.com

Domingo, 28 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. E.366. Evento. Encuentro de Neurociencia y Mitología Africana

Info y Reservas: 622 801 591/ nazareth@nirakara.org / www.nazarethcastellanos.com

JUNIO-2023

Sábado, 24 de Junio de 2023

Sala Ecosofía

-17:00. E.357. Evento. Egipto: La conexión cósmica. Enrique de Vicente.

Info y Reservas: 609 334 737 / mj@ecocentro.es

RETIRO DE VIPASSANA

Con Ven. Lobsang Zopa

*Monje español, ordenado
 por S.S. el XIV Dalai
 Lama en Dharamsala,
 India.*

Del 26 de junio al 1 de julio de 2023
 En la Hospedería del Silencio



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

CONTACTO

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

RESERVA

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

APORTACIÓN

Por persona en régimen de persona completa:
 575€.- En habitación o cabaña compartida
 50€.- Descuento por habitación compartida 2*
 100€.- Suplemento por habitación individual 2*
 +60€.- Suplemento por cada día adicional de la estancia





ecocentro

bio vegetariano con alma

**Emilio Carrillo
y Lola Rumi**

Seminarios residenciales

La Academia de la Consciencia
AGOSTO 2023

Del lunes 07 a las 18.30h
al sábado 12 de agosto a las 16.00h.

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 se paga al inicio del retiro.

CONTACTO

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

laac@ecocentro.es
650 484 928
+ Info: laacademiadelaconsciencia.es

Alquiler de salas para tus actividades



Salas completamente renovadas
Cómodas y luminosas
Con equipamiento completo
Amplia difusión en nuestros medios

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



ecocentro

bio vegetariano con alma

ABRIL-2023

Martes, 9 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Lunes, 15 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-12:30. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Martes, 23 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Lunes, 29 de mayo de 2023

Sala Ecosofía

-12:30. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

JUNIO-23

Martes, 6 de junio de 2023

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Viernes, 9 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-18:30. E.355. Evento Gratuito. MicroDespierto. De Música. Presentacion del disco "Vida" de David Enriquez (Trovador) presentación de mi disco "Vida"

Info y Reservas:620129707/comunicaciones2@gmail.com/

Lunes, 12 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-12:30. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Viernes, 16 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-19:00. EG.178. Evento Gratuito. Presentación del libro " Recuerdos de María de Magdala". Ana Isabel González Encuentro con Charla y Meditacion.

Info y Reservas:636388058/risobabel@gmail.com

Martes, 20 de junio de 2023

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Lunes, 26 de junio de 2023

Sala Ecosofía

-12:30. EG.166. Evento Gratuito. Reset colectivo. Equipo Suzanne Powell.

Info y Reservas: 649 028 505/ pmzapico@gmail.com

Supermercado ecológico

Cosmética Natural
Certificada



Alimentación
bio vegetariana



Fruta y verdura
ecológica



Herbolario



Bazar,
comercio justo



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

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

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

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

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

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

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

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

INFORMACIÓN DE RETIROS. [PINCHA AQUÍ](#)





ecocentro

bio vegetariano con alma

H.01.- Retiro de Iniciación a la Meditación: Cultivando Bienestar. Con Gabriela Heredia.

H.02.- Retiro De la dependencia a la libertad. Con Dora Gil.

H.03.- Los seres espirituales evolutivos e involutivos: sus influencias en la humanidad. Con Emilio Carrillo.

H.04.- Retiro de Yoga. Con Ganesha.

H.05.- Retiro EstacionArte: Retiro de Mindfulness, Compasión, Autocompasión y Biodanza. Con María Jesús de Castro y José Joaquín López-Hermoso.

H.06.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

H.07.- Retiro Formación de Yoga y Meditación 200h. Con Pablo Ferrero y colaboradores.

H.08.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

H.01.- Retiro de Iniciación a la Meditación: Cultivando Bienestar. Con Gabriela Heredia.

“Fin de semana de descanso y reconexión contigo”

Fechas: del v05may al d08may.

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

H.02.- Retiro De la dependencia a la libertad. Con Dora Gil.

Fechas: del v05may al d08may.

Info y reserva: doragil.com@gmail.com

H.03.- Los seres espirituales evolutivos e involutivos: sus influencias en la humanidad. Con Emilio Carrillo.

Fechas: del v26may al d28mayr.

Info y reserva: 915.535.502/ 650.484.928 [lac@ecocentro.es](mailto:laacademiadelaconsciencia.es) www.laacademiadelaconsciencia.es.

H.04.- Retiro de Yoga. Con Ganesha.

Fechas: del v09jun al d11jun.

Info y reserva: www.yogaganeshasalamanca.es Tfn.:661 922 777

H.05.- Retiro EstacionArte: Retiro de Mindfulness, Compasión, Autocompasión y Biodanza. Con María Jesús de Castro y José Joaquín López-Hermoso.

Del v09jun al d11jun

Info y reserva: 619 785 132 / txusdecastro@gmail.com

H.06.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del l26jun al s01jul.

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

H.07.- Retiro Formación de Yoga y Meditación 200h. Con Pablo Ferrero y colaboradores.

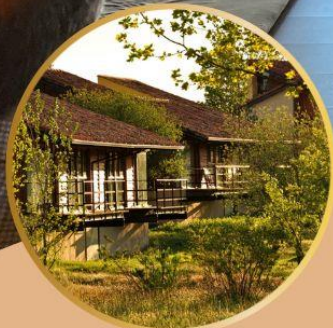
Fechas: del l03jul al l24jul

Info y reserva: www.matrikayoga.com matrikaretreats@gmail.com Tfn.:661 098 359 (Pablo).

H.08.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del l24jul al d30jul.

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



RETIRO

Del 5 al 7 de mayo

DE MEDITACIÓN



- **Meditación**
- **Mindfulness**
- **Naturaleza**
- **Descanso**



Gabriela Heredia

 @quietlabs

Hospedería del Silencio, la Vera.

Retiro más pensión completa en cabaña compartida 190€

Información y reservas gh@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:



ecocentro

www.aquiahoraespiro.es

www.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!

SALTEADO DE TOFU A LA JARDINERA SOBRE CREMA LIGERA DE POLENTA. VEGANO.

Ingredientes.:

Tofu, zanahoria, calabacín, pack choy, cebolleta, curry tailandés, cebolla, tomate, polenta, margarina, cúrcuma, leche de soja, aceite de oliva, sésamo, germinados finos.

Procedimiento:

- 1.- Se prepara la verdura troceando tipo jardinera. Se saltea y se reserva.
- 2.- Trocear el tofu del mismo tamaño que la verdura y reservar
- 3.- Salsa thai.- sofreír la zanahoria con cebolla durante 20 minutos, añadir 1 kg de tomate por cada kg de zanahoria, hasta pochar bien, añadir el

curry thai, dejar cocer unos 10 minutos más, triturar y rectificar sabor de sal.

4.- Crema de polenta.- poner en una cazuela 1 litro de leche de soja con 1 litro de caldo vegetal hasta que hierva, añadir una pizca de cúrcuma, 100g de margarina y añadir polenta hasta que se forme una crema homogénea, rectificar el punto de sal.

5.- Se saltea el tofu previamente en un wok junto con 150g de verdura, se añade 100g de salsa thai, se rectifica la sal y se reserva.

Elaboración:

En un plato hondo grande colocamos 200g de crema de polenta y añadimos en el centro del plato a modo de línea el salteado rectificando de sal.

Decoramos con sésamo, germinados finos.

Sobre el curry thai:

Un plato de curry tailandés está hecho con pasta de curry, leche de coco o agua, verduras o frutas y hierbas. Existen distintas variedades curry thai, como el parte del massaman, el curry rojo, el verde y el amarillo, todos maravillosos y riquísimos en la cocina.

Todas las variedades tienen ingredientes comunes como la galanga o jengibre azul, el lemongrass, el comino, el ajo y la chalota.

Según la variedad se añaden otros como el cilantro, jengibre, cúrcuma, lima y diferentes tipos de chiles.

Propiedades de las almendras:

La polenta hecha de maíz ecológico e integral, es de color amarillo, contiene los grupos principales de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas A y grupo B (B1 y B9), minerales como magnesio, calcio y potasio: esenciales para el desarrollo del metabolismo; fibra y oligoelementos como el manganeso, que favorece el crecimiento de los huesos y la formación de los músculos, el zinc, que interviene en la síntesis de hormonas sexuales, y el selenio, que ayuda en el metabolismo de las grasas, de la vitamina E y de las funciones antioxidantes. Todo esto hace que sea un valioso alimento.



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

