



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

desde 1993 **30** años

AGENDA

Agosto 2023

Año XXX n°432

**EMILIO CARRILLO Y ENRIQUE DE VICENTE**

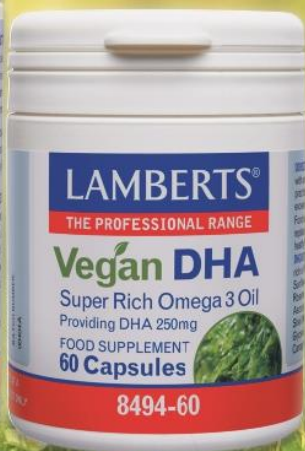
**ECOSOFÍA**



## LOS IMPORTANTES ÁCIDOS GRASOS

### Libres de pescado

Todos Aptos para Veganos



Hay dos familias de ácidos grasos esenciales, son de vital importancia para la salud y deben estar presentes en nuestra dieta, ya que nuestros cuerpos no pueden producirlos a partir de otros nutrientes (de ahí el término esencial).

Los nutricionistas se enfocan cada vez más en la ingesta de omega 3 porque para muchas personas su ingesta dietética ha caído a un punto lo suficientemente bajo como para afectar la salud.

Ricos en Omega 3



Ricos en GLA, el Omega 6 en los aceites vegetales

Rico en Omega 7

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



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

## ÍNDICE

### ÍNDICE DE ANUNCIANTES

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

### ÍNDICE DE CONTENIDOS

04	Editorial
29	Receta EcoCentro

### ECOCENTRO

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

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

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

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

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
Madrid- Cáceres- León

Alimentación  
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y  
Restaurantes

Ecosofía  
Formación y Solidaridad

Hoteles  
Rurales

Librería

## Energía, divino tesoro.

Para los griegos, *enérghēia*, significaba fuerza en acción, pero, como ocurre con todas las palabras, muchos pueden ser sus planos de significado y, en uno más profundo, también se refería a una particular presencia de la divinidad en la actividad humana, una especial manifestación beneficiosa de auxilio a los hombres, una irrupción de lo sobrenatural en la esfera de lo natural, de lo divino, del portento, del misterio, o como cada cual quiera llamarlo, en torno al que siempre existe una amplia zona cuyo alcance se ignora. La energía es una de esas maravillas a admirar que se presentaba ante los hombres antiguos en forma de rayo, tormenta o trueno, pero el hombre moderno se ha dejado en el camino la capacidad de admirarse, ese mágico extasiarse y sorprenderse de la mente por lo que nos rodea y es ese olvido, lo que ha permitido que profanásemos sin conciencia el núcleo del átomo, para devastar la tierra con armas atómicas, o hayamos ordeñado con violencia las venas negras y secretas de la tierra para crecer en codicia y avaricia a lomos de un corcel propio de Atila, el petróleo.

La energía no es sólo un recurso físico, sino que el misterio en el que está envuelto ha de tratarse con sumo respeto, pues no se entra impunemente en la cámara del Rey a robarle sus tesoros. Así que ante la crisis energética en la que nos hallamos, debemos asumir nuestra responsabilidad y tratar el regalo de los dioses con profundo agradecimiento y conciencia; no se puede jugar con la energía como lo hemos hecho desde la revolución industrial, jugar con la fuerza del cosmos para satisfacer caprichos, los caprichos de los que la cultura moderna y su sociedad de consumo se ha revestido a costa de la piel y la sangre de la tierra. Deseos hechos demanda, productos, movimientos y servicios que para nada sirven a lo que es esencialmente humano.


A estas alturas, la alternativa no es «crecimiento o decrecimiento», sino decrecimiento calculado y voluntario o decrecimiento forzoso. Lo inteligente es escoger desde ya el primer camino, la simplicidad voluntaria (la crisis ya nos está ayudando); hay infinitas posibilidades de decrecimiento voluntario que ya se están llevando a cabo en el mundo, tenemos todavía una generación viva de abuelos que nos pueden contar cómo se hacía antes, cuando un par de calcetines era un tesoro, y se remendaban los rotos, como un símbolo de sencillez, frugalidad y medida, una economía de que menos es más, donde se tienen en cuenta las necesidades de todos, no sólo de los occidentales. Pueblos indígenas o campesinos del tercer mundo, sin patologías como las de nuestra sociedad enferma, pueden mostrarnos otros caminos de existir más cercanos a la tierra. Estamos ante una oportunidad histórica de cambio, de regreso al sentido común y a la sabiduría del ser; sólo hay que desprenderse con desapego del falso ropaje de la ideología de la plenitud material en favor de otras formas de plenitud, no globales, sino verdaderamente universales.

La energía es un regalo de los dioses a todos los seres para satisfacer el objetivo de cualquier vida humana: la felicidad, y la austeridad «es una condición ineludible, [...] la utilización correcta de toda la energía humana física, vital y mental; el despliegue en cada momento y en cada situación de la estrictamente necesaria, y la orientación de la restante hacia más altos fines mediante su trasmutación alquímica interna en energía espiritual» (Agustín López Tobajas).

Beatriz Calvo Villoria. Directora de EcocentroTV

[ecocentro.es](http://ecocentro.es)

Directora [EcocentroTV](http://EcocentroTV)



¿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](http://www.ecocentro.es)  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

CREMA DE

**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD

# CACAO

**BIO - VEGANO - SIN GLUTEN**

## DATE EL GUSTAZO

VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO  
38 KCAL/PORCIÓN

BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Elaborada con **Isomalto-oligosacáridos**, fibra dietética soluble con efecto prebiótico que favorece la salud digestiva.



app disponible en



**YOGA EN VERANO**

CON NUESTRO MAESTRO  
DURANTE EL MES DE AGOSTO

Jay



**ecocentro**

bio vegetariano con alma  
desde 1998 **30**



**Reserva tu plaza**

HORARIO

LUNES

20:00-21:00h  
Sala Ecosofía

PROMOCIÓN

7€

Clase de 1h

15€/H

COSTE HABITUAL



915 535 502  
690 334 737



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



[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

# ¿TEMPE?

## EL IMPRESCINDIBLE EN TU NEVERA



Guisante



4 granos



Soja



Garbanzos



**Vegetalia**



TALLER

## ANTE LA GRAN ENCRUCIJADA:

La Tuya y de la Humanidad.

Con:

*Emilio Carrillo y Enrique de Vicente*



### PROGRAMA

Sesión de mañana

#### EL PUNTO CRUCIAL: EL MUNDO ANTE ABISMO

- 10:30h:** Presentación.
- 10:45h:** Lo que las fuerzas oscuras nos ofrecen: el fin de la realidad.  
Emilio Carrillo.
- 11:45h:** Hacia donde nos conducen: un Nuevo Orden Global sin consciencia.  
Enrique de Vicente.
- 12:45h:** Descanso.
- 13:00h:** Mesa Redonda.  
Emilio Carrillo y Enrique de Vicente.
- 14:00h:** Cierre.

Sesión de tarde

#### EL MOMENTO MÁS DECISIVO: HACIA EL FIN DEL "KALI YUGA"

- 17:30h:** Presentación.
- 17:45h:** Eventos y sucesos concretos que anuncian el advenimiento de una nueva humanidad.  
Emilio Carrillo.
- 18:45h:** Las señales que apuntan al "fin de los tiempos" y la Gran Transformación.  
Enrique de Vicente.
- 19:45h:** Descanso.
- 20:00h:** Mesa Redonda.  
Emilio Carrillo y Enrique de Vicente.
- 21:00h:** Cierre.

#### Entradas:

presencial y online  
en **ecocentro.es**:

- 20€ mañana.
- 20€ tarde.
- 30€ todo el día.
- 18€ online todo el día y diferido.

**Sábado 23 de septiembre**

**De 10:00h a 21:00h**

**Emilio Carrillo:** Escritor y conferenciante centrado en la expansión de la consciencia y Director 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 de la revista internacional "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.28003



[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
[pj@ecocentro.es](mailto:pj@ecocentro.es)



# NUEVOS YOGURES ECO LA FAGEDA

Elaborados con leche fresca ecológica,  
destacan por su baja acidez y por su  
cremosísima textura.

*¡Tienes que probarlos!*



NATURAL



BÍFIDUS DESNATADO



LIMÓN

[www.fageda.com](http://www.fageda.com)  
[www.natursoy.com](http://www.natursoy.com)

Distribuidos en exclusiva por Natursoy



## 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<sup>a</sup> José Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International.

Info y Reservas: 696 078 626 / [mjtrillo@cop.es](mailto:mjtrillo@cop.es) / [www.mariajosetrillo.com](http://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](mailto: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](mailto:jesusvalverdemedico@gmail.com)

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

Info y Reservas: 654 843 227 [isabelgines22@gmail.com](mailto:isabelgines22@gmail.com)

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

Info y Reservas: 665 877 626 / [edmanchon@gmail.com](mailto:edmanchon@gmail.com) / [www.hdehipnosis.es](http://www.hdehipnosis.es)

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

Info y Reservas: 692 948 272 / [natalia.prego@hotmail.com](mailto:natalia.prego@hotmail.com)

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

Info y Reservas: 620 045 458 / [josecolastra@hotmail.com](mailto:josecolastra@hotmail.com) / [www.josecolastra.com](http://www.josecolastra.com)

AGRICULTURA ECOLÓGICA

# GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

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



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales





ecocentro

bio vegetariano con alma

## AGOSTO-23

### Martes, 1 de agosto de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Meditación: Reunión de Meditación del Plenilunio de LEO.

Info y Reservas://

### Lunes, 21 de agosto de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: " EL CONDE DE SAINT GERMAIN (II)

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

Info y Reservas://

### Miércoles, 30 de agosto de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Meditación: Reunión de Meditación del Plenilunio de VIRGO.

Info y Reservas://

## SEPTIEMBRE-23

### Lunes, 18 de septiembre de 2023

Sala Orión

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

Meditacion: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

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

### Miércoles, 20 de septiembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: CHARLA, "APOLONIO DE TYANA (II)

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

Info y Reservas://

### Lunes, 25 de septiembre de 2023

Sala Orión

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

Meditacion: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

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

### Jueves, 28 de septiembre de 2023

Sala 54

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: "LIBRA en el libro Trabajos de Hércules", Info y Reservas://



RECETA ORIGINAL  
ELABORADA CON  
TRIGO ESPELTA  
Y CASTANAS

100%  
TRIGO  
SARRACENO

100%  
HARINA TRIGO  
ESPELTA

CHOCOLATE Y  
AZÚCAR DE CAÑA  
DE COMERCIO  
JUSTO

NUEVA GAMA

# MAGDALENAS Y BIZCOCHOS

*Tiernos y Sabrosos*

INGREDIENTES PROCEDENTES  
DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



[biocop.es](http://biocop.es)

**Vale Regalo**  
para el Bio-Bufé.



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

# RETIRO DE VIPASSANA

Con Ven. Lobsang Zopa

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

Del 2 al 8 de Octubre  
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](http://www.hospederiadelsilencio.com)  
La plaza solo queda confirmada con el pago de la reserva. El resto en la Hospedería al inicio del retiro.

## APORTACIÓN

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



# 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**





ecocentro

bio vegetariano con alma

## CLASES

### C.124. Escuela de Música con Corazón

De lunes a jueves, consultar cursos y horarios en [www.musicaconcorazon.com](http://www.musicaconcorazon.com) - Sala Ecosofía.

De Septiembre a Junio.

Más información: 644 415 452

[info@musicaconcorazon.com](mailto:info@musicaconcorazon.com)

[www.musicaconcorazon.com](http://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](mailto:hellopilates@live.com) [www.hellopilates.net](http://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](mailto: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](mailto:702@espirituyzen.org) [www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org)

### C.192. Clases. Clase de Yoga Jay

Lunes, 20:00- Sala Ecosofía

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

Más información. [Pincha aquí](#)

**20%**  
*descuento*  
Masajes  
**AYURVEDA**



## **AGOSTO-23**

**Jueves, 24 de agosto de 2023**

Sala Ágape

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

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

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

## **SEPTIEMBRE-23**

**Viernes, 15 de septiembre de 2023**

Sala Ecosofía

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

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

**Miércoles, 20 de septiembre de 2023**

Sala Ágape

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

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

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

**Viernes, 29 de septiembre de 2023**

Sala Ágape

-19:00. CG.887. 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



ecocentro

bio vegetariano con alma

## SEPTIEMBRE-23

**Jueves, 14 de septiembre 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<sup>a</sup>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, 21 de septiembre 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<sup>a</sup> 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, 29 de septiembre de 2023**

Sala Orión

-10:00. S.812. Seminario. Consulta privada de Medicina Tibetana.  
Diagnostico a través de los pulsos , observación por la lengua, y Pautas alimenticias, segun desequilibrios.  
Info y Reservas:685 969 109/ [khlorlomp@hotmai.com](mailto:khlorlomp@hotmai.com)

**Sábado, 30 de septiembre de 2023**

Sala Ecosofía

- 9:30. S.809. Seminario. Seminario de Constelaciones familiares  
Info y Reservas:678 41 17 87/ [fisiomata@gmail.com](mailto:fisiomata@gmail.com)

Sala Orión

-10:00. S.812. Seminario. Consulta privada de Medicina Tibetana.  
Diagnostico a través de los pulsos , observación por la lengua, y Pautas alimenticias, según desequilibrios.  
Info y Reservas:685 969 109/ [khlorlomp@hotmai.com](mailto:khlorlomp@hotmai.com)

# La Hospedería del Silencio



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



*Comarca de la Vera  
Sierra de Gredos*

## VACACIONES CON SOSIEGO Y BELLEZA

Cabaña para 2p, desde 84e/n  
Cabaña para 4p, suplemento 40e/n  
Estancia mínima: 2n  
Opción desayuno: 8e/d por persona

A 2h de Madrid y 3,5h de Sevilla  
Cabañas confortables y equipadas  
Vistas únicas, gargantas y entorno espectaculares



650 484 928



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



[www.hospederiadelsilenico.com](http://www.hospederiadelsilenico.com)



[hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

desde 1993 **30** años

# SALAS

**TARIFA DE ALQUILER PARA  
EVENTOS Y ACTIVIDADES**

*Ecosofía*

Grande  
80 personas

340€  
200€  
150€  
85€  
120€

*Orión*

Pequeña  
15 personas

270€  
165€  
130€  
65€  
75€

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

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

50€  
45€  
35€

35€  
30€  
25€

1 hora  
2 horas  
+ de 2 horas

Bonos. Alquiler para consultas privadas por horas:

90€  
120€  
135€

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

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

*Agape*

Mediana  
30 personas

50€

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

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



915 535 502  
690 334 737



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



www.ecocentro.es  
mj@ecocentro.es



ecocentro  
bio vegetariano con alma

**SEPTIEMBRE-23**

**Sábado, 2 de septiembre de 2023**

Sala Ecosofía

-10:00. E.373. Evento. Jornadas de Conciencia Conciencia. Coord. Gastón

Imparte el curso Con Fidel Delgado

Info y Reservas: [info@detox3.org](mailto:info@detox3.org)/[detox3.org](http://detox3.org)

Solicita tu  
**TARJETA JOVEN.**

Descuentos *exclusivos.*



*Tarjeta de Cliente*  
*Ecocentro*

**Descuentos exclusivos**

# BAÑOS DE BOSQUE EN LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

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

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



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

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

Precio persona 20€  
(grupo mínimo 12 pax)

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

## SUMÉRGETE EN EL CORAZÓN DEL BOSQUE



ORGANIZA:



ecocentro

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

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



ecocentro

bio vegetariano con alma

EVENTOS GRATUITOS

## SEPTIEMBRE-23

Martes, 12 de septiembre de 2023

Sala Ecosofía

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

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

Martes, 26 de septiembre de 2023

Sala Ecosofía

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

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

Sala Orión

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

Taller gratuito "EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERDIDA"

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

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

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

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

Viernes, 29 de septiembre de 2023

Sala Ecosofía

-18:30. EG.171. Evento Gratuito. MicroDespierto. De Música y Poesía. David Enríquez (Trovador) incorpora, cuencos tibetano, danza Sufi, etc.

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

Talleres en Diferido con

León Valverde

ecocentro  
bio vegetariano con alma  
desde 1993

- SECRETOS DE SANACIÓN
- CERRANDO EN BAJO ASTRAL

REVELACION HUMANA

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

COMPRAR TALLER



# Seminarios Residenciales



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

desde 1993 **30**

*Emilio Carrillo  
y Lola Rumi*

Septiembre 2023

Viernes 29 al domingo 1 de octubre

## *¿Qué hay después de la muerte?:*

El apoyo al moribundo, el proceso de tránsito tras el fallecimiento, el cielo o plano de luz y la comunicación con los desencarnados

### Aportación

Por persona con pensión completa con menú bio-vegetariano.

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

Reserva tu plaza con el pago de 100€ aquí: [www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)

El resto se abona al inicio del retiro. La plaza solo queda confirmada con el pago de la reserva.

\*No se garantiza la disponibilidad de habitación individual, las peticiones quedarán en espera y se confirmarán antes de las 2 semanas del inicio del seminario.

### Contacto

La Hospedería del Silencio.

Sierra Sur de Gredos.

Robledillo de la Vera, Cáceres.

[lac@ecocentro.es](mailto:lac@ecocentro.es)

915 535 502 / 650 484 928

+ Info: [laacademiadelaconsciencia.es](http://laacademiadelaconsciencia.es)

# Supermercado ecológico

Cosmética Natural  
Certificada



Alimentación  
bio vegetariana



Fruta y verdura  
ecológica



Herbolario



Bazar,  
comercio justo



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

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

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

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

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

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

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

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

**INFORMACIÓN DE RETIROS. [PINCHA AQUÍ](#)**



- H.01.- Vacaciones Alternativas. Con Beatriz Blázquez.**
- H.02.- ESCUELA DE VERANO. Con Emilio Carrillo. Agosto 2023.**
- H.03.- RETIRO DE SILENCIO CON TEO LUNA Y GAËTANE HERMANS – VERANO 2023.**
- H.04.- Retiro de Yoga "Agua de Vida" con Violeta Arribas.**
- H.05.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando.**
- H.06.- Retiro Viaje al Refugio interior. Con Alessandro Massaro.**
- H.07.- Retiro de Yoga. Con Elena Guitierrez.**
- H.08.- Retiro de mindfulness. Con Yolanda**
- H.09.- Retiro; Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.**
- H.10.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.**
- H.11.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.**

**H.01.- Vacaciones Alternativas. Con Beatriz Blázquez.**

Fechas: del 13jul al 06ago y del 16ago al 22ago

Info y reserva: 617 96 01 76 / <https://www.vacacionesalternativasymas.com/>

**H.02.- ESCUELA DE VERANO. Con Emilio Carrillo. Agosto 2023.**

Fechas: del 10ago al 12ago.

Info y reserva: 650 484 928 [hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)

**H.03.- RETIRO DE SILENCIO CON TEO LUNA Y GAËTANE HERMANS – VERANO 2023.**

Fechas: del 10ago al 12ago.

Info y reserva: [www.sukhamindfulness.com](http://www.sukhamindfulness.com) [www.gaetanehermans.com](http://www.gaetanehermans.com)

**H.04.- Retiro de Yoga "Agua de Vida" con Violeta Arribas.**

Fechas: del 31ago al 03sep

Info y reserva: [violeta@padmasanacenter.com](mailto:violeta@padmasanacenter.com) 620325071

**H.05.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando.**

Fechas: del 15sep al 17sep.

Info y reserva: M<sup>a</sup> Ángeles. 615 814 844

**H.06.- Retiro Viaje al Refugio interior. Con Alessandro Massaro.**

Fechas: del 15sep al 17sep.

Info y reserva: 648 210 353 [info@alessandromassaro.com](mailto:info@alessandromassaro.com)

**H.07.- Retiro de Yoga. Con Elena Guitierrez.**

Fechas: del 22sep al 24sep.

Info y reserva: [hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)

**H.08.- Retiro de mindfulness. Con Yolanda**

Fechas: del 22sep al 24sep.

Info y reserva: [hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)

**H.09.- Retiro; Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.**

Fechas: del 29sep al 01oct.

Info y reserva: 650 484 928 [hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)

**H.10.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.**

Fechas: del 02oct al 08oct.

Info y reserva: [meditacioneszopa@gmail.com](mailto:meditacioneszopa@gmail.com) [www.zopa.es](http://www.zopa.es)

**H.11.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.**

Fechas: del 20oct al 22oct

Info y reserva: [www.matrikayoga.com](http://www.matrikayoga.com) [matrikaretreats@gmail.com](mailto:matrikaretreats@gmail.com) Tfn.:661 098 359 (Pablo).



ecocentro

bio vegetariano con alma

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

## RECETA DE ENSALADA DE ALGAS Y PEPINO CON QUESO DE CABRA Y MOUSSE DE MEMBRILLO.

Servida sobre base de vinagreta de cítricos aliñada con miso.



### Ingredientes:

**1.-Ensalada:** Pepino, zanahoria, daykon, arame, hiziki, agar-agar, wakame cocido previamente, queso de cabra, membrillo, germinados finos, flores y grosellas.

**2.-Vinagreta:** Naranja, limón, lima, aceite de oliva, miso blanco.

### Procedimiento:

**1.-Ensalada:** Se corta el pepino, la zanahoria y el daykon con el pelador de modo que quede muy fino, tipo tagliatelle.

**2.-Cocer el wakame** 5 minutos máximo y enfriarlo. También hidratar el resto de algas.

**3.-Cortar el queso de cabra** fino, 0,5 cm.

**4.-Espuma de membrillo:** Se cuece membrillo con un poco de agua una tercera parte de agua por cada peso de membrillo. Se cuece, se pasa por el chino y se carga al sifón con dos cargas.

**5.-Vinagreta:** Una vez que esta exprimido todos los cítricos, se emulsiona a fuego muy bajo que no rompa a hervir. Se añade el miso y con la ayuda de una varilla se remueve hasta que tome cuerpo. Al finalizar se añade un chorrito de aceite de oliva y se remueve sin parar con la varilla. Dejar enfriar.

**Elaboración:** En un plato hondo se coloca en la base la vinagreta de cítricos y encima la ensalada de verduras en forma de bouquet. Tras dorar el queso de cabra en la plancha se coloca en la parte superior de la ensalada y se corona con la espuma de membrillo y con germinados finos y las frutas, así como las flores.

### Sobre las algas marinas:

El mar al no haber sido cultivado contiene una cantidad mucho mayor de minerales que los terrenos agrícolas y por ello estos vegetales marinos poseen una concentración de minerales que es imposible encontrar en los vegetales que normalmente consumimos. Estos últimos se cultivan en suelos que después de varias cosechas terminan siendo muy pobres en nutrientes, el mar, al contrario, sigue siendo un entorno abierto y en constante renovación. El wakame, por ejemplo, es una gran fuente de calcio, yodo y magnesio, mientras que el alga nori es especialmente rica en vitamina B. Todas las algas sin excepción tienen muchas y muy interesantes propiedades nutricionales, nos aportan minerales, vitaminas, estimulan el metabolismo y nos depuran por dentro. Son remineralizantes, mejoran la salud de huesos y la funcionalidad bioquímica general del organismo. Son muy alcalinizantes y ayudan a compensar la acidosis. También nos ayudan a depurar, eliminar toxinas, limpiar la sangre, estimular el funcionamiento de riñones e hígado, a reducir la absorción de metales pesados y a regular la tensión arterial. También son buenos aliados de belleza ya que mantienen la salud de la piel, el cabello y las uñas y ayudan a quemar grasa.

### Propiedades del Membrillo:

El membrillo es una fruta propia del otoño que se consume tras la cocción, en forma de dulce de membrillo, fruta carnosa de color amarillo dorado que se obtiene del membrillero. Es originario del oeste de Asia.

Es también, remedio eficaz contra la diarrea, relajante en infusión con otras hierbas, mucilaginoso, calmante, actúa contra la tos. Cuenta con minerales como Potasio, Fósforo, Calcio, Magnesio, Hierro, vitaminas del grupo B, B1, B2, B3 y vitamina C. El 19% de su contenido es en celulosa y contiene sólo un 7% de azúcares.

José A. Romero  
Chef Ejecutivo Ecocentro

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

## 25 al 30 de agosto de 2023

# Retiro de Mindfulness en silencio

Durante estos 6 días de retiro (5 noches) nos ofrecemos el regalo de permanecer presentes momento a momento en nuestras vidas, desarrollando la capacidad de parar y **dejar de hacer para simplemente "ser"**.

Nos retiramos unos días de nuestras tareas, entornos y relaciones para habitar espacios de mayor conciencia y bienestar que podamos posteriormente llevar a nuestra vida diaria.

**Una nueva oportunidad de girar la mirada hacia nosotros y descansar en nuestra conciencia espaciosa, amable y compasiva.**

## Guiado por Teo Luna & Gaëtane Hermans

**Teo y Gaëtane** son profesores de mindfulness y meditación con una amplia trayectoria. **Sus amplias formaciones y sus experiencias** en diferentes contextos sociales les ha permitido desarrollar sus espacios de práctica y de trabajo teniendo siempre una sintonía profunda sobre la ética personal y el apoyo mutuo.

**Comparten juntos la guía y dirección de retiros de mindfulness y silencio** en los que poder acompañar a los participantes en la emergente necesidad de parar, y con amabilidad, poder conocerse mejor y vivir con más calidad emocional y física sus vidas.

[www.sukhamindfulness.com](http://www.sukhamindfulness.com)  
[www.gaetanehermans.com](http://www.gaetanehermans.com)



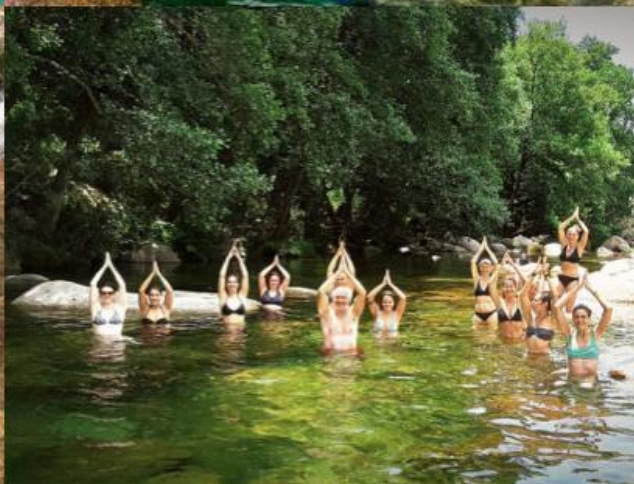
GAËTANE HERMANS



# RETIRO Agua de Vida

31 Ago – 3 Sep

Con Violeta Arribas  
GREDOS- La Vera – Cáceres



INFO WASAP

620325071



extremaconsciencia

## Retiro de Yoga y Meditación

*"Compartir para crecer sanando"*

*Del 15 al 17 de septiembre*

### PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Incluye pensión completa en habitación doble compartida en Hospedería del Silencio (Extremadura), alimentación consciente vegetariana y participación en clases y talleres.

Hasta el 15 julio: 265 €

Hasta el 10 de Agosto: 290 €



Sadhana kundalini Yoga

Hatha Yogaterapia

Constelaciones Familiares

Meditaciones

Humanología

Pranayama

Proyecciones del Inconsciente

Información y reservas tlf: 615814844



**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](mailto:eco@ecocentro.es)  
🌐 [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

Metro:  
● Cuatro Caminos  
● Ríos Rosas  
● Canal

