



ecocentro

bio vegetariano con alma
desde 1993 **30**

AGENDA

Julio 2023

Año XXX nº431

RETIROS DE VIPASSANA CON LOSANG ZOPA

La Hospedería del Silencio

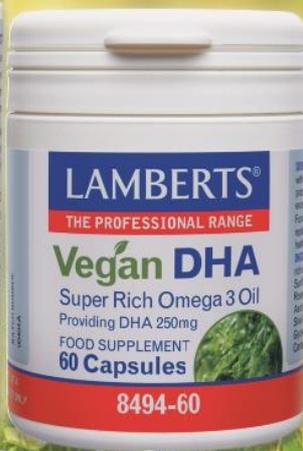
Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos.



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

- 16 Biocop
- 14 Gumendi
- 02 Lamberts España
- 08 Vegetalia
- 10 Natursoy
- 06 Soria Natural
- 12 Biotobio-La Finestra Sul Cielo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 04 Editorial
- 31 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 Eco Posada
Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León
987-530-000 / 617-898-100
ecoposada@gmail.com

www.ecocentro.es
Madrid- Cáceres- León

Alimentación
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y
Restaurantes

Ecosofía
Formación y Solidaridad

Hoteles
Rurales

Librería

EL CAMINO

“Les mostraremos nuestros signos en los horizontes y dentro de ellos mismos” Corán (XLI:53)

Un símbolo es el reflejo o sombra de una realidad superior, el cisne por ejemplo es el símbolo de un aspecto de la dignidad, que no es sino majestad en reposo y como tal imprime en el hombre un conocimiento de esa cualidad, sin palabras, directamente al corazón. Antes, para el hombre primordial todo era transparente, tanto lo interior como lo exterior, **al percibir un símbolo percibía su arquetipo**. Y en esa comprensión de la profundidad de los signos manifestados, de la trama invisible que cose los fenómenos a los significados espirituales vivía en una perpetua dicha de conciencia del verdadero valor de la existencia llena de la presencia divina.

El hombre actual, caído en el olvido de esas correspondencias sagradas tiene una lección que aprender del gran mundo exterior que le rodea, sus símbolos le ofrecen una iluminación que le servirá de guía en su camino de regreso hacia el Origen, recuperando así lo que ha perdido, su naturaleza espiritual. En ese regreso ha de ir centrando su Inteligencia, **discerniendo lo que es real e ilusorio**; centrando su Memoria, recordando quien es, de dónde viene, y actualizando ese saber, sin jugar con esta facultad ni hacia el pasado ni hacia el futuro; y finalmente centrando su Voluntad, enseñándola a querer sólo lo que le acerca a su objetivo: **La fuente de la verdadera felicidad, la Unión con lo Real, con lo Único que Es y que es Todo en Todos**.

Pero **el regreso no es sencillo pues hay un velo entre nuestra alma y el Espíritu** que es el que permite leer los símbolos que jalonan el camino de regreso a casa, por eso es de vital importancia aumentar la transparencia de ese velo escogiendo un auténtico camino iniciático. **Camino que nos permitirá purificarnos de las limitaciones de nuestros hábitos y prejuicios que son barreras para una verdadera percepción**, una comprensión que da alas a nuestra alma para trascender este espacio y este tiempo que nos encadenan al sufrimiento de la impermanencia de los fenómenos.

Dice **Martín Lings que el Origen es lo Absoluto, lo Infinito y lo Eterno y que es desde este Origen de donde han surgido las Revelaciones**, como olas de un mismo océano que fluyen como la marea hasta las orillas de nuestro mundo y **que un verdadero camino es la vocación, la disciplina y la ciencia de sumergirse en el reflujo de una de estas olas** y ser arrastrado con ella hasta su **Fuente eterna e infinita**.

Agarrémonos a una de esas cuerdas de salvamento que el Cielo arroja cada ciclo irrumpiendo lo Infinito en lo finito y confiemos en la garantía que da lo **Sobrenatural, de que sus flujos y reflujos se actualizan siempre como una marea viva para aquel que busca sinceramente como regresar a Casa**.

Beatriz Calvo Villoria. Directora de EcocentroTV

ecocentro.es

Directora 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
eco@ecocentro.es

CREMA DE

SoriaNatural[®]
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





Clases de Yoga

con JAY



Todos los lunes | 20:00 a 21:00



Ecocentro, sala Ecosofía.



30€ al mes.
Clase de prueba: 7€



¿TEMPE?

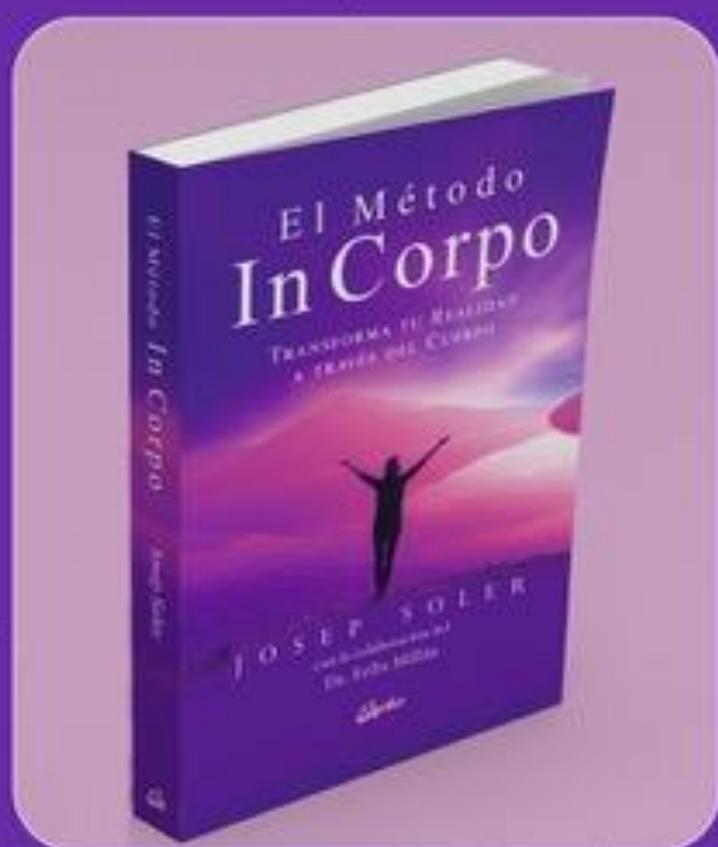
EL IMPRESCINDIBLE EN TU NEVERA




Vegetalia

RETIRO IN CORPO

Del 25 al 30 de Julio
Hospedería del Silencio, CÁCERES



**TRANSFORMA TU REALIDAD
A TRAVÉS DE TU CUERPO**

Precio especial 675€
Hasta el 25 de mayo

www.josepsoler.com



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
www.natursoy.com

Distribuidos en exclusiva por Natursoy





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.mariajosertrillo.com

CO.157.-Masaje y Sanación Reconectiva.

Acreditada por el Dr. Eric Pearl.

Info y Reservas: Esther Tellado. Tf. 677.707.600

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

Por Manuel Frutos y Virginia Linares.

Tarifa:

-80e, primera consulta.

-65e, segunda consulta y resto.

Próximas consultas: Fechas por concretar.

Se abona en la tienda.

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

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

3- IRIDOLOGIA

4- Especialistas en Sales de Shuessler

5- Ajustes NEUROLOGICOS para solucionar dolencias en el físico y musculares y Oseas.

6- Fitoterapia. Flores de bach , Oligoterapia . Homeópatas.

7- Tratamiento en el físico. Mental y emocional

8- Dietas por el grupo sanguíneo

9- Macrobiótica

10- TRATAMIENTO PARA DEPORTISTAS PARA ALTO RENDIMIENTO

11- Tratamientos de fertilidad para quedarse embarazada y cuidados posteriores del bebé.

12- tratamiento en conflictos de parejas y sus problemas de relación.

Info y Reservas: 915 535 502- 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

SOMOS PURA FRUTA

SIN
AZÚCARES
REFINADOS

LIMÓN

NARANJA

**Bio
ice**
CONGELAR = DISFRUTAR.

FRESA

CEREZA



COMO LOS CLÁSICOS FLASH DE VERANO,
PERO SIN AZÚCAR BLANCO, ASPARTAMO,
COLORANTES, ESTABILIZANTES
NI CONSERVADORES...
SOLAMENTE AGUA Y FRUTA

¡ES
VEGAN!

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
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



AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales





ecocentro

bio vegetariano con alma

JULIO-23

Sábado, 1 de julio de 2023

Sala Ágape
-18:30. S.813. Seminario. Meditación, Karma, Vida y Muerte. Con Ommahi.
Info y Reservas:640 621 666/ ommahi@hotmail.com/www.ommahi.es.tl

Domingo 2 de julio de 2023

Sala Ágape
-10:30. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: **CANCER en el libro Trabajos de Hercules "**, (Preparación para la meditación del Plenilunio de Cáncer)
"Introducción al estudio de la Enseñanza Jerárquica en Alice Anne Bailey"
Con José M^a Blasco Cantera. Info y Reservas://

Jueves, 13 de julio de 2023

Sala Ágape
-18:30. CG.888. Conferencia Gratuita. La vida es un regalo. con Margot Sain
Info y Reservas:696878228/puenteelnegro@gmail.com/www.escuelacontemplativameditativamargot.wordpress.com

Viernes, 21 de julio de 2023

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

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.
Meditación: 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.
Meditación: 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://

AGRICULTURA
Biocop
desde 1975
BIOLOGICA

RECETA ORIGINAL ELABORADA CON TRIGO ESPELTA Y CASTAÑAS

CHOCOLATE Y AZÚCAR DE CAÑA DE COMERCIO JUSTO

100% TRIGO SARRACENO

100% HARINA TRIGO ESPELTA

NUEVA GAMA

MAGDALENAS Y BIZCOCHOS

Tiernos y Sabrosos

INGREDIENTES PROCEDENTES DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

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€.

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**

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](#)





ecocentro

bio vegetariano con alma

TALLERES

JULIO-2023

Viernes, 7 de julio de 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

Miércoles, 12 de julio 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;/

Viernes, 21 de julio de 2023

Sala Orión

-18:30. T.664. Taller. Taller Gratuito " Salud Intestinal" con Elena Perea

Info y Reservas:626338817/info@elenaperea.com/www.elenaperea.com

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

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
pj@ecocentro.es



JULIO-23

Domingo, 9 de julio de 2023

Sala Orión

-11:00. S.814. Seminario. Master Classe de Meditación, Limpieza KÁrmica y Limpieza Energética. Ommahi.
Info y Reservas: 640 621 666/ ommahi@hotmail.com / www.ommahi.es

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^aJosé Trillo. Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas:696 078 626/mjtrillo@cop.es/www.mariajose trillo.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^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.mariajose trillo.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@hotmail.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

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@hotmail.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



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
Disponibles 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

JUNIO-2023

Viernes, 7 de julio de 2023

Sala Orión

-20:00. E.372. Evento. Meditaciones de Osho de El Libro de los Secretos.

Info y Reservas:638 305 406/ekleoyai@gmail.com/

Viernes, 14 de julio de 2023

Sala Orión

-20:00. E.372. Evento. Meditaciones de Osho de El Libro de los Secretos.

Info y Reservas:638 305 406/ekleoyai@gmail.com/

Viernes, 21 de julio de 2023

Sala Orión

-20:00. E.372. Evento. Meditaciones de Osho de El Libro de los Secretos.

Info y Reservas:638 305 406/ekleoyai@gmail.com/

Viernes, 28 de julio de 2023

Sala Orión

-20:00. E.372. Evento. Meditaciones de Osho de El Libro de los Secretos.

Info y Reservas:638 305 406/ekleoyai@gmail.com/

SEPTIEMBRE-23

Sábado, 2 de septiembre de 2023

Sala Ecosofía

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

Imparte el curso Daniel Lumbea. autor del libro: Biología de la gentileza. ed. Planeta.

Info y Reservas:/info@detox3.org/detox3.org

Solicita tu
TARJETA JOVEN.

Descuentos *exclusivos.*



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



ecocentro

bio vegetariano con alma

EVENTOS GRATUITOS

JULIO-23

Martes, 11 de julio de 2023

Sala Ecosofía

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

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

Martes, 27 de julio de 2023

Sala Ecosofía

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

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

Talleres en Diferido con

Leon Valverde

- SECRETOS DE SANACIÓN
- CERRANDO EN BAJO ASTRAL

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

COMPRAR TALLER

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 meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

H.02.- Satsang. Con Macarena.

H.03.- RETIRO IN CORPO. Transforma tu realidad a través de tu cuerpo.. Con Josep Soler

H.04.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

H.05.- Vacaciones Alternativas. Con Beatriz Blázquez.

H.06.- ESCUELA DE VERANO. Con Emilio Carrillo. Agosto 2023.

H.07.- RETIRO DE SILENCIO CON TEO LUNA Y GAËTANE HERMANS – VERANO 2023.

H.08.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando..

H.09.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.

H.01.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del 12jun al 30jul.

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

H.02.- Satsang. Con Macarena.

Del 20jul al 23jul

Info y reserva: 650 48 49 28/ hpd@ecocentro.es

H.03.- RETIRO IN CORPO. Transforma tu realidad a través de tu cuerpo.. Con Josep Soler

Fechas: del 26jul al 30jul.

Info y reserva: <http://www.josepsoler.com>

H.04.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del 24jul al 30jul.

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

H.05.- 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.06.- ESCUELA DE VERANO. Con Emilio Carrillo. Agosto 2023.

Fechas: del 07ago al 12ago.

Info y reserva: 650 484 928 hpd@ecocentro.es

H.07.- RETIRO DE SILENCIO CON TEO LUNA Y GAËTANE HERMANS – VERANO 2023.

Fechas: Fechas: del 07ago al 12ago.

Info y reserva: www.sukhamindfulness.com www.gaetanehermans.com

H.08.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando..

Fechas: Fechas: del 15sep al 17sep.

Info y reserva: M^a Ángeles. 615 814 844

H.09.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.

Fechas: del 20oct al 22oct

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

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



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!

CARPACCIO DE PIÑA MARINADA CON NUESTRO HELADO CRUDO DE COCO. VEGANO.





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

ÍNDICE

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

- 16 Biocop
- 14 Gumendi
- 02 Lamberts España
- 08 Vegetalia
- 10 Natursoy
- 06 Soria Natural
- 12 Biotobio-La Finestra Sul Cielo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 04 Editorial
- 31 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 Eco Posada
Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León
987-530-000 / 617-898-100
ecoposada@gmail.com

www.ecocentro.es
Madrid- Cáceres- León

Alimentación
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y
Restaurantes

Ecosofía
Formación y Solidaridad

Hoteles
Rurales

Librería

Ingredientes: Piña, jengibre, limón, sirope de agave, lemon grass, manteca de coco, anacardos, coco rallado, grosellas y semillas de chía.

Procedimiento:

1.- Carpaccio: pelar la piña sin dejar semillas, cortar láminas muy finas y colocarlas en táper, aparte rallar una nuez de jengibre, añadir sirope de agave, lemon grass, piel y zumo de un limón. Añadir al carpaccio y reservar.

2.- Helado de coco: remojar 1 kg de anacardos con agua fría, preparar el zumo de 3 limones. Triturar en la batidora los anacardos, el zumo de limón, 300g de sirope de agave, 200 g de manteca de coco y 50 g de coco rallado. Reservar en frío.

Elaboración: En un plato triangular, llenar el plato del carpaccio de piña. En el centro del mismo colocar 3 bolas de helado de coco, rociar con sirope de agave y en las orillas del mismo colocar semillas de chía.

En todo el plato colocar frutitas rojas como grosellas, etc.

Sobre el lemon grass, hierba limón o citronela:

Hierba indispensable en la cocina tailandesa, la vietnamita y de la India. Tiene el aspecto de una rama de apio. En la cocina se pela y utiliza el bulbo junto con la parte inmediatamente superior.

Tiene un sabor intenso similar al limón. Ayuda a dar toques cítricos y agrídulces a los platos. Se usa con pescados, legumbres, sopas, como la Tom Yun tailandesa y té.

Es antimicrobiano, antibacteriano, antiinflamatorio, digestivo, diurético y calma tos y alivia la faringitis o problemas de índole digestivo. Además, es rico en vitamina A, C, ácido fólico, cobre, hierro y magnesio.

Propiedades del coco:

Es el fruto del cocotero, se da en India, Indonesia, Brasil y Filipinas. De él se puede beber el agua, que guarda en su interior (tiene efecto isotónico y puede ser utilizada como suero en caso necesario, se puede comer la pulpa fresca o procesarlo y obtener: aceite, manteca, leche (grasa y espesa de delicioso sabor) y harina sin gluten. Tiene alto poder calórico y es rico en proteínas y fibra. Cuenta con vitaminas y minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C y del grupo B. Su manteca contiene manganeso y coco. Su grasa saturada rica en ácido láurico reduce el colesterol "malo", LDL y eleva el "bueno", HDL. Es considerado un superalimento.

La leche de coco es grasa y espesa. Según su dilución, contiene entre un 15 y un 22% de grasa. Es bastante menos que la leche de vaca entera, que está entre el 30 y el 35%, pero si se quiere adelgazar no se recomienda tomar más de 60 ml diarios y debe consumirse siempre de calidad ecológica.

En cualquiera de sus formas es un excelente aliado en la cocina vegana.

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro

www.ecocentro.es

Reconecta con tu Diosa

En este retiro podrás desconectar en un entorno de ensueño. Disfrutaremos de 3 días intensivos de danza y convivencia en plena naturaleza.

TE OFRECEMOS

- Alojamiento en habitación compartida:
18 plazas disponibles
- Pensión completa (menú vegetariano).
Entrada viernes tarde y salida domingo tarde

ACTIVIDADES

Aprenderemos a reconectar con nuestra esencia a través de la consciencia corporal, sentido del ritmo y musicalidad. (Más información en el programa)

150€ TODO INCLUIDO
(SI RESERVAS ANTES DEL 8 DE JULIO)
DESPUÉS 180€

PARA MAS INFORMACIÓN:
ANEDELKAMARCENTRODEDANZA@GMAIL.COM
699072270 (WHATSAPP)



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

