



ecocentro

bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años

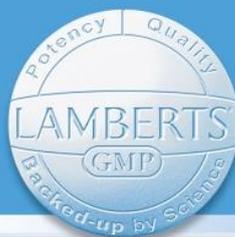
AGENDA
Septiembre 2023
Año XXX nº433

Escuela de Música con Corazón

Curso 2023-24

LAMBERTS®

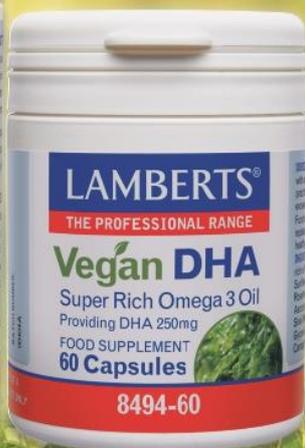
El Rango Profesional



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®

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

Desde 1989 - Complementos Alimenticios para una Óptima Nutrición, fabricados en UK bajo Normas GMP - De venta en establecimientos acreditados de toda España



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
Madrid- Cáceres- León

Alimentación
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y
Restaurantes

Ecosofía
Formación y Solidaridad

Hoteles
Rurales

Librería



ecocentro

bio vegetariano con alma

La perfección de la Verdad

Dice un entrañable maestro de Tai Chi, Peter Yang, que la convivencia perfecciona. Perfecciona si estamos enamorados previamente de la Verdad y consideramos que no hay mayor derecho que la Verdad, la Realidad, y aceptamos con todas sus consecuencias el resultado de ejercer el discernimiento entre lo Real y lo ilusorio de cada situación, eligiendo lo que realmente es necesario frente a lo que es contingente porque no se sostiene por sí solo, porque es accidental y no esencial y se lo llevará el viento del tiempo. Decía el profeta del Islam en sus plegarias a Dios, "Hazme ver las cosas como realmente son."

Este amor a la Verdad es el que necesitamos cultivar para que en el inevitable combate de los egos, en el tablero de la convivencia diaria, uno aprenda a replegar su ego ofendido en la batalla y medite en lo secreto de su habitación íntima, el corazón, cuánta verdad hay en lo que el compañero de vida le ha arrojado, con mayor o menor destreza ante los ojos. Para ello ha de mirar a su ego como miraría al de su compañero, como si fuera alguien distinto de su verdadero sí mismo, y desde la sinceridad amonestarse, si el defecto señalado es cierto, para después dirigir luz sobre la sombra gracias a la verdadera inteligencia -que no piensa sino que ve-, para desarraigar esa o aquella tendencia dañina, que chocará indefectiblemente con el ego del otro en cualquier tipo de convivencia, salvo si se convive con santos, que son huecos por donde lo divino pasa y sopla melodías de otros mundos no duales.

Este amor a la Verdad capacita para hacer uno de los movimientos que más le cuesta permitir, al ego nuestro de cada día, objetivarle, señalarle sus miserias, sus pobreza y no secundarle en sus bajezas ya sean de envidia, de soberbia, de tibieza, vanidad o codicia, sin permitirle defenderse con ningún tipo de razones, por muy razonables que parezcan. Juzgarle con rigor y amor y verle en su pequeña dimensión de individuo egoísta que no permite que nadie, aunque sea la Verdad misma, le cuestione la imagen que tiene de sí mismo.

Dicen además los sabios que todo lo que nos sucede tiene que suceder, que el amigo o el enemigo pueden ser incluso injustos en su apreciación, en su juicio; que incluso el absurdo también puede llegar a las costas de nuestra vida y que todos esos acontecimientos están señalando algo importante que atender, pues las cosechas de lo que sembramos nunca se saben en qué forma van a venir a visitarnos, y que incluso, aunque no haya causas que merezcan una consecuencia trágica, a veces esta sobreviene para que se manifieste sobre ellas las obras de Dios, como decía Jesús, y sea la llave que abre una verdadera conversión espiritual.

Dicen también, que la conciencia frente a los fenómenos tendría que ser como un alumno aventajado dispuesto a aprender la enseñanza que los distintos correctivos cósmicos lanzan a nuestras orillas personales. Los hombres sencillos de las sociedades tradicionales siempre tienen en la boca un humilde "el destino así lo ha querido" en medio de verdaderas catástrofes, que dejarían mudas las nimiedades por las que el hombre occidental se solivianta. Son conscientes de una forma simple y certera de que la Divinidad y su ciencia exacta del karma nos traen acontecimientos diversos para ayudar a colocarnos en un lugar más real, más verdadero de nosotros mismos. Por eso el signo del hombre superior, nos dice Gampopa, "es el que regula la propia conducta de acuerdo con la ley de causa y efecto tan cuidadosamente como protege sus pupilas", ya que como decía Omar Khayyâm ni todas tus lágrimas harán desaparecer una sola palabra dicha.

Beatriz Calvo Villoria. Directora de EcocentroTV

ecocentro.es

Directora EcocentroTV

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



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

desde 1993 **30** años

Masajes

AYURVEDA > con JAY

20%

para clientes con
tarjeta descuento

descuento

PADAABHYANGA

Masaje profundo de la parte baja de las piernas y los pies, activando los puntos de acupresión.

Estimula el retorno linfático y mejora la circulación. Induce al sueño profundo.

24€

35min | ~~30€~~

SHIRO ABHYANGA

Masaje hindú realizado en la cabeza, cuello y hombros.

Alivia la tensión mental, muscular y la ansiedad, revitaliza la mente y mejora la concentración.

24€

35 min | ~~30€~~

ABHYANGA

Masaje suave de todo el cuerpo con aceites herbales templados que armoniza cuerpo, mente y espíritu.

Depurativo, refuerza el sistema inmunológico, aumenta la vitalidad, elimina el estrés, mejora la claridad mental y relaja los músculos.

40€

55min | ~~50€~~



915 535 502
690 334 737



ecocentro:

C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es

Germinal

BIO



No te resistas porque son
¡IRRESISTIBLES!

Una nueva gama bio con mucho sabor a ¡chocolate!

lafinestrasulcielo.es



¿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

AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales



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



Bio

NUEVAS

HAMBURGUESAS ESTILO CHEDDAR



elaboradas con:

Violife
100% Vegano



WWW.SORIANATURAL.ES



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





ecocentro

bio vegetariano con alma

ACTIVIDADES GRATUITAS

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
BIOLÓGICA

RECETA ORIGINAL
ELABORADA CON
TRIGO ESPELTA
Y CASTAÑAS

100%
TRIGO
SARRACENO

CHOCOLATE Y
AZÚCAR DE CAÑA
DE COMERCIO
JUSTO

100%
HARINA TRIGO
ESPELTA

NUEVA GAMA

MAGDALENAS Y BIZCOCHOS

Tiernos y Sabrosos

INGREDIENTES PROCEDENTES
DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

biocop.es

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](#)



20%
descuento
Masajes
AYURVEDA



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.

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

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€.**



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^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, según desequilibrios.

Info y Reservas:685 969 109/ 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

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

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

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/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

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/

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/

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/

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

- SECRETOS DE SANACIÓN
- CERRANDO EN BAJO ASTRAL

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

COMPRAR TALLER

Seminarios Residenciales

La Academia de la Consciencia

Noviembre 2023

Viernes 24 al domingo 26 de noviembre.

La práctica de la Meditación:

Como ejercitarla a la luz de la tradición oriental y la mística occidental.

Opción de ampliación:

Viernes 24 a lunes 27 (fin a las 12:30h)

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: hospederiadelsilencio.com

La plaza sólo queda confirmada con el pago de la reserva.

El resto en efectivo al inicio del retiro.

La habituación individual se confirma posteriormente según disponibilidad.

Contacto

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

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



ecocentro
bio vegetariano con alma

DESDE 1993 **30** años
de vida

*Emilio Carrillo
y Lola Rumi*

Supermercado ecológico

Cosmética Natural
Certificada



Alimentación
bio vegetariana



Fruta y verdura
ecológica



Herbolario



Bazar,
comercio justo





ecocentro

bio vegetariano con alma

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

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

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

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

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

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

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

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

INFORMACIÓN DE RETIROS. [PINCHA AQUÍ](#)



- H.01.- Retiro de Yoga "Agua de Vida" con Violeta Arribas.**
- H.02.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando.**
- H.03.- Retiro Viaje al Refugio interior. Con Alessandro Massaro.**
- H.04.- Retiro de Yoga. Con Elena Guitierrez.**
- H.05.- Retiro de mindfulness. Con Yolanda**
- H.06.- Retiro¿Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.**
- H.07.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.**
- H.08.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.**

H.01.- Retiro de Yoga "Agua de Vida" con Violeta Arribas.

Fechas: del j310ago al d03sep

Info y reserva: violeta@padmasanacenter.com 620325071

H.02.- Retiro de Yoga y Meditación. Compartir para crecer sanando.

Fechas: del v15sep al d17sep.

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

H.03.- Retiro Viaje al Refugio interior. Con Alessandro Massaro.

Fechas: del v15sep al d17sep.

Info y reserva: 648 210 353 info@alessandromassaro.com

H.04.- Retiro de Yoga. Con Elena Guitierrez.

Fechas: del v22sep al d24sep.

Info y reserva: hpd@ecocentro.es

H.05.- Retiro de mindfulness. Con Yolanda

Fechas: del v22sep al d24sep.

Info y reserva: hpd@ecocentro.es

H.06.- Retiro ¿Qué hay después de la muerte? Con Emilio Carrillo.

Fechas: del v29sep al d01oct.

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

H.07.- Retiro de meditación Vipassana. Con Lobsang Zopa.

Fechas: del l02oct al s08oct.

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

H.08.- Retiro de Yoga y Meditación. Con Pablo Ferrero y colaboradores.

Fechas: del v20oct al d22oct

Info y reserva: www.matrikayoga.com 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 Salteado de tofu a la jardinera sobre crema ligera de polenta. Vegano

Ingredientes:

Tofu, zanahoria, calabacín, pack choi, 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.

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro

www.ecocentro.es

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
desde 1993 **30** años

Restaurante

Gourmet

Abierto

> Disfruta de nuestra nueva carta



De:

Lunes a domingo de 13 a 16h

~
Viernes y sábados de 21 a 23h



915 535 502
690 334 737



ecocentro:
C/ Esquilache 2-12,
28003 Madrid



www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es



ecocentro

bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Cáceres | Ibiza | León

- Supermercados ecológicos
- Restaurantes bio-vegetarianos
- La Hospedería del Silencio
- Ecosofía: arte, cultura y solidaridad



Abrimos **todos** los días del año

De 10:00 a 21:00 tiendas
23:00 restaurantes

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

Metro:
● Cuatro Caminos
● Ríos Rosas
● Canal

