



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

AGENDA

Diciembre 2023
Año XXX n°437

Dr. José Colastra, ND.

—— Medicina del alma ——

En Ecocentro y La Hospedería del Silencio

Feliz Navidad
y Próspero año Nuevo



Más de 30 años llevando
Bienestar a toda la familia
Usted es nuestra razón de ser



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

... a la vanguardia de la nutrición responsable ...

DESDE 1989



Potency Quality
LAMBERTS
GMP



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

LAMBERTS ESPAÑOLA
PREMIO
A TU SALVD

- Fabricación GMP.
- Formulaciones avaladas por estudios científicos.
- Elaborados en el Reino Unido.
- Etiquetado informativo y exacto.
- Más de 200 productos para la Óptima Nutrición.
- Fórmulas exclusivas.
- Sin pedido mínimo.
- Calidad y seguridad.
- Asesoría técnica gratuita.
- Sin ingredientes OMG, ni irradiados.
- No testados en animales.

LAMBERTS®
THE PROFESSIONAL RANGE

- Vitaminas
- Minerales
- Antioxidantes
- Ayudas Digestivas
- Fórmulas Múltiples
- Ácidos Grasos
- Otros Nutrientes
- Extractos de Plantas
- Concentrados de Frutas
- Productos para Niños
- Sport Range
- Pet Nutrition
- Vegetarianos & Veganos





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

Carta de Amor Navideña: Un mensaje de mamá sobre la verdadera celebración

Querida hija,

A medida que la Navidad se aproxima, veo tus ojos brillar con la magia que trae esta época del año. Las calles se iluminan con destellos multicolores, las tiendas buscan nuestro reclamo con villancicos, y el aire se impregna con la anticipación de los eventos que se acercan. Pero en medio de esta algarabía, una pregunta tuya resuena con la inocencia y la profundidad que solo una niña o niño puede tener: "Mamá, ¿Cuál es el sentido de la Navidad?"

Desde hace siglos, la Navidad ha sido una festividad de reflexión y unión, un tiempo para celebrar el amor y la esperanza que anidamos en nuestros corazones. No obstante, a lo largo de los años, y más notoriamente en nuestra era moderna, el brillo auténtico de la Navidad parece haberse opacado bajo el peso del consumismo y la prisa de la vida cotidiana. El significado de la Navidad, que una vez se centró en compartir, en la gratitud y en la solidaridad, a menudo queda relegado a un segundo plano, eclipsado por la comercialización y el deseo de más.

Pero más allá de los regalos materiales y la ornamentación, la Navidad conserva un significado más profundo y espiritual. Es un recordatorio de nuestra capacidad para ser solidarios, compasivos, agradecidos y llenos de esperanza. Es una época del año que nos invita, independientemente de nuestras creencias, a mirar hacia dentro y reflexionar sobre nuestra esencia como individuos y como miembros de una sociedad.

La verdadera Navidad es una oportunidad dorada para volver a evaluar nuestras prioridades y reconectar con lo esencial de la vida. Es un momento para intentar distanciarnos de la vorágine del consumismo y enfocarnos en compartir tiempo de calidad con nuestros seres queridos, en valorar las experiencias más que los bienes materiales, y en la posibilidad de aportar algo positivo a nuestra comunidad y al mundo. En los tiempos que corren, la Navidad puede parecer un reflejo de una sociedad llena de contrastes, donde la luz y la oscuridad conviven en un delicado equilibrio. Sin embargo, la esencia de esta tradición aún palpita fuerte y espera ser redescubierta por aquellos que buscan un significado más auténtico y profundo. Este año, y en todos los que vendrán, tenemos la oportunidad de elegir cómo viviremos estas fiestas, con la capacidad de infundirle un valor más trascendental a nuestras celebraciones, centrándonos en lo que realmente importa: el amor, la conexión con los demás y el crecimiento tanto personal como colectivo.

Así que, cariño mío, cuando me preguntas sobre el verdadero valor de la Navidad, te diré esto: está en los abrazos sinceros, en las palabras de cariño, en los actos de bondad, en la belleza de dar sin esperar nada a cambio, y en la profunda gratitud por las innumerables bendiciones que ya adornan nuestras vidas. Y eso no quita para que disfrutes, por qué no, de los regalos materiales.

Que esta Navidad nos encuentre agradecidos, generosos y abiertos a la maravilla del amor que nos rodea, ese es el verdadero espíritu que espero enseñarte, no solo durante estas fiestas, sino en cada día de nuestras vidas.

Con todo mi amor,
Mamá.

Natalia Sánchez.
Responsable de Comunicación de Ecocentro

ecocentro.es



ecocentro 30 años con alma
Bio-vegetariano con alma

Todos

los **VIERNES**

de

Diciembre



-20% en nuestro
restaurante gourmet.*

En grupos superiores a 10 personas
reservas de después de las 21h.

*No incluye bebidas. Platos de carta.

¡Estas Navidades brinda con kombuchas!



Ingredientes 100% naturales y ecológicos.
Hechas con té fermentado, energizantes y ligeramente efervescentes.
Dos nuevos sabores: frutos rojos y mandarina cayena.

Voelkel

NOVEDAD



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

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

¿TEMPE?

EL IMPRESCINDIBLE EN TU NEVERA



Guisante



4 granos



Soja



Garbanzos



Vegetalia

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

T.673. Consulta. Mundo Emocional. Liberación de programas. Con Lola Salamanca.

Info y Reservas: 674 125 308 / lolasalamancacoach@hotmail.com / @LolaSalamancaAPH

AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales





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 espaciaosas, con material técnico (pizarra, proyector, sistema de sonido, etc.)

Agape

Mediana
30 personas

50€

1 hora
Disponibile todos los días de 18h a 21h.
Consúltala 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

BIO

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



¡Crujientes y llenas de sabor!

- Para picar entre horas sin preocupaciones
- Como base para tus canapés
- Sustituyendo al pan

¡Crujientes y llenas de sabor!

- Veganas
- Sin levaduras
- Fuente de fibra
- Bajo contenido de grasa
- Bajo contenido de azúcar

DESCUBRE TODAS LAS VARIEDADES



TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA

Emilio Carrillo



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

La Academia de la Consciencia

FEBRERO 2024

Sábado 10 de febrero

El transhumanismo:
su contenido e implicaciones y su superación consciente.

Aportación

10€: en línea
25€: presencial

Horario

18:00 -20:00 Parte I: Exposición
20:00 -20:15 Descanso
20:15 - 21:15 Parte II: coloquio

El taller será tanto presencial en Ecocentro Madrid como en línea a través de ecosofiadigital.ecocentro.es

Será grabado y se ofrecerá una copia a las personas inscritas.

Contacto

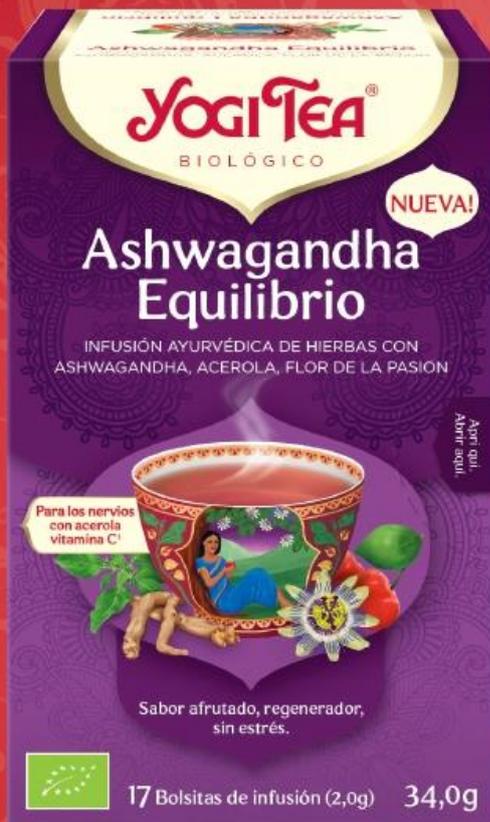
Eva Guerra
eg@ecocentro.es

+ Info y reservas:
915 535 502 / 650 484 928
www.laacademiadelaconsciencia.es

ecocentro
C/ Esquilache 4-12, 28003 Madrid

¡NOVEDADES!

YOGI TEA®
BIOLÓGICO



Ashwagandha Equilibrio

Deliciosa mezcla de ashwagandha, flor de la pasión y acerola. La infusión para quienes buscan tranquilidad y confort.

Concentración

Deliciosa infusión de ginseng, eucalipto y menta fresca. La infusión para quienes necesitan hacer una pausa y reiniciar la mente.



ecocentro

bio vegetariano con alma

DICIEMBRE-23

Viernes, 8 de diciembre de 2023

Sala Orión

-16:00. CG.890. Conferencia Gratuita. CONSULTA PRIVADA Con el Dr. José Colastra

Info y Reservas: 645 255 732 / josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com

Jueves, 14 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: Astrología Esotérica, Postulados.

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

Viernes, 15 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:00. CG.890. Conferencia Gratuita. El nuevo Paradigma de "La Medicina del Alma": La Información.

Con el Dr. José Colastra

Info y Reservas: 645 255 732 / josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com

Sala Orión

-15:00. CO.319. Conferencia Gratuita. CONSULTA PRIVADA Con el Dr. José Colastra

Info y Reservas: 645 255 732 / josecolastra@hotmail.com / www.josecolastra.com

Jueves, 21 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:30. CG.896. Conferencia Gratuita. Conferencia basada en el libro: EL VÓRTICE DE FIBONACCI.

Info y Reservas:609 122 053 / josedelgado54@gmail.com

Miércoles, 27 de diciembre de 2023

Sala Ágape

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

Info y Reservas://

ENERO-24

Sábado, 13 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:30. CG.894. Conferencia Gratuita. Más allá de la persona

Info y Reservas:722 532 237/ pj@ecocentro.es / www.masalladelapersona.com

Martes, 16 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla, "PELIGROS de la MEDITACIÓN (I)

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

Info y Reservas://

Viernes, 19 de enero de 2024

Sala Ágape

-19:00. CG.893. Conferencia Gratuita. El poder terapéutico de los alimentos,
Para la prevención y el tratamiento del cáncer.

Info y Reservas:649 587 969/ laeradenuria@gmail.com / www.laeradenuria.com

Jueves, 25 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: MEDITACION DEL PLENILUNIO DE ACUARIO.
Introducción al estudio de la Enseñanza Jerarquica en Alice Anne Bailey.

Info y Reservas://



AGRICULTURA Biológica
Biocop
AGRICULTURA Biológica

Nuevos

-Caldos ecológicos-
DE VERDURAS Y DE POLLO

POLLO ecológico
-Caldo-

-VERDURAS- ecológico
-Caldo-

Ingredientes 100% ecológicos
¡Sabor auténtico!

biocop.es

La Hospedería del Silencio



El lugar perfecto para hacer tus talleres

Desde La Hospedería del Silencio seguimos trabajando con nuevos planes y proyectos para fomentar el desarrollo personal, la expansión de la consciencia y el respeto hacia los demás y el entorno.

Estamos organizando la agenda de este año y nos encantaría contar contigo en nuestro calendario de actividades.

Ecocentro te ofrece una amplia difusión para tus talleres: a través de la web de La Hospedería y de Ecocentro, boletín digital compartido, carteles en los tabloneros de anuncios de Ecocentro y Agenda digital mensual y descuento en contratación de publicidad adicional.

También, posibilidad de impartir una conferencia gratuita en Ecocentro sobre el contenido del retiro o taller en la Hospedería.

Contacta con nosotros para consultar fechas disponibles y reservar espacio



ecocentro

**La Hospedería
del Silencio**

Información: Sofía Delgado

✉ sd@ecocentro.es

☎ 650 484 928 📞

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

🌐 www.hospederiadelsilenico.com





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 - 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](#)

Los



Viernes

de

Diciembre

-20% en nuestro
restaurante gourmet.*



ecocentro

bio vegetariano con alma

TALLERES

DICIEMBRE-23

Lunes, 4 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702 / info@espirituyzen.org / www.espirituyzen.org

Lunes, 11 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702/info@espirituyzen.org/www.espirituyzen.org

Martes, 12 de diciembre 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

Lunes, 18 de diciembre de 2023

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702 / info@espirituyzen.org / www.espirituyzen.org

ENERO-24

Lunes, 8 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702/ info@espirituyzen.org / www.espirituyzen.org

Viernes, 12 de enero de 2024

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. Encuentros Conscientes. Samantha Catala y Luna Roca.
https://www.instagram.com/woman_closer/
Info y Reservas:691 653 959/ samantha.catala@gmail.com



ecocentro

bio vegetariano con alma

TALLERES

Lunes, 15 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas:686 645 702/info@espirituyzen.org/www.espirituyzen.org

Viernes, 19 de enero de 2024

Sala Ecosofía

-17:00. T.651. Taller. Respiración Energética grupal. Rebirthing grupal. Con David Gomez.-
CONDICIONADA.- A DISPOSICION. DE ALUMNOS.-Rebirthing
Info y Reservas:696482655/dgomez@e-coaching.es/www.e-coaching.es

Sábado, 20 de enero de 2024

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé
GEOBALEARES /Christophe Lainé
Info y Reservas:628374365/geobaleares@gmail.com/WWW.GEOBIOS.COM

Domingo, 21 de enero de 2024

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé
GEOBALEARES /Christophe Lainé
Info y Reservas:628374365/geobaleares@gmail.com/WWW.GEOBIOS.COM

Lunes, 22 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702 / info@espirituyzen.org / www.espirituyzen.org

Sábado, 27 de enero de 2024

Sala Ecosofía

-10:00. T.640. Taller. 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

Domingo, 28 de enero de 2024

Sala Ecosofía

-10:00. T.640. 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

Lunes, 29 de enero de 2024

Sala Ágape

-18:45. T.676. Taller. Meditaciones de Espiritu y Zen.(Linea"Nube Vacía" por Willigis Jager).
Info y Reservas: 686 645 702 / info@espirituyzen.org / www.espirituyzen.org



ecocentro

bio vegetariano con alma

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€.**

OCTUBRE-23

jueves, 5 de octubre de 2023

DICIEMBRE-23

Sábado, 2 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.769. Seminario. IGEME (Instituto Gordon de Educación Musical de España) Formación: Certificación de profesor en la primera infancia. Metodología de la Escuela de Música con Corazón. Prof. Marisa Pérez
Info y Reservas: info@musicaconcorazon.com / www.musicaconcorazon.com

Domingo, 3 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.769. Seminario. IGEME (Instituto Gordon de Educación Musical de España) Formación: Certificación de profesor en la primera infancia. Metodología de la Escuela de Música con Corazón. Prof. Marisa Pérez
Info y Reservas: info@musicaconcorazon.com / www.musicaconcorazon.com



ecocentro

bio vegetariano con alma

Sábado, 16 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.134. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 1 (ARCI)

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. Imparte: M^a José Trillo.

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas: 696 078 626 / mjtrillo@cop.es / www.mariajosetrillo.com

Domingo, 17 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. S.134. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 1 (ARCI)

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. Imparte: M^a José Trillo.

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas: 696 078 626 / mjtrillo@cop.es / www.mariajosetrillo.com

Viernes, 22 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-12:00. S.769. Seminario. IGEME (Instituto Gordon de Educación Musical de España)

Formación: Certificación de profesor en la primera infancia. Metodología de la Escuela de Música con Corazón.

Prof. Marisa Pérez

Info y Reservas: info@musicaconcorazon.com / www.musicaconcorazon.com

Sala Orión

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

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

Psicoterapeuta y Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Record Consultants International .
Info y Reservas: 696 078 626/mjtrillo@cop.es / www.mariajosetrillo.com

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

DICIEMBRE-23

Sábado, 9 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-10:00. E.373. Evento. Jornadas de Conciencia Conciencia. Coord. Gastón.- Fidel Delgado
Imparte: Fidel Delgado. Titiripeuta. autor de varios libros. Entre ellos: "Saber cuidarse para poder cuidar"; "Lucidez aplicada al vivir" etc.

<https://www.fideldelgado.com.es/eventos.html>

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

Sábado, 23 de diciembre de 2023

Sala Ecosofía

-19:00. E.386. Evento. CIERRE DE AÑO Y TIRADAS DE TAROT.

Con Lorena Hija del Sol

lorenavillensanchez@gmail.com

Info y Reservas: 675 278 060 / esencia8infinita@gmail.com

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

DICIEMBRE-23

Martes, 5 de diciembre de 2023

-10:00 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/

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/

Miércoles, 13 de diciembre de 2023

Sala 53

-19:00. EG.181. Evento Gratuito. Presentación del libro " Los Contemplativos" de Pablo Dors

Info y Reservas:649009424/encuentrosconlosutil@gmail.com/

Martes, 19 de diciembre 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/

Miércoles, 20 de diciembre de 2023

Sala 53

-19:00. EG.187. Evento Gratuito. Taller práctico y presentación del libro "SUKHA, 10 Rutas esenciales para reprogramar tus genes.

Descubre cómo despertar tu potencial saludable, y activa tus genes hacia el Descubre cómo despertar el bienestar y la felicidad.

Info y Reservas: 667 724 113 / maite@maitebermejo.com / www.maitebermejo.com

Seminarios Residenciales

La Academia de la Consciencia



ecocentro

bio vegetariano con alma

DESDE 1993 **30** años
de vida

*Emilio Carrillo
y Lola Rumi*

Febrero 2024

Viernes 23 al domingo 25 de febrero.

La existencia humana, la vida y el universo:

Sus orígenes, su razón de ser y su evolución según la ciencia y la espiritualidad

Aportación

Por persona con pensión completa con menú bio-vegetariano.

- 240€ | En habitación o cabaña compartida.
- +30€ | Suplemento por habitación individual 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.

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

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 Retiro Nordic walkers.

H.02.- Retiro de Yoga, Danza y Tantra Tradicional con Martha Tena y Pablo Ferrero..

H.03.- Retiro de Yoga, Mindfulness y Senderismo. Con Paloma Gil

H.04.- Retiro de Contemplación en Enero. Escuela Kaivalya.

H.05.- Retiro "Al encuentro de lo Divino". Con Josep Soler.

H.06.- Retiro recupera la Soberanía de tu Ser. Con Lola Salamanca.

H.07.- Retiro Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.

H.08.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.

H.09.- Retiro El momento presente de la humanidad: Lo que nos espera en 2024 y perspectiva hasta 2030.

H.01.- Retiro Retiro Nordic walkers.

Fechas: del j30nov al d03dic1oct.

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

H.02.- Retiro de Yoga, Danza y Tantra Tradicional con Martha Tena y Pablo Ferrero..

Fechas: del j07dic al d10dic.

Info y reserva: www.matrikayoga.com | info@matrikayoga.com

H.03.- Retiro de Yoga, Mindfulness y Senderismo. Con Paloma Gil

Fechas: del j07dic al d10dic.

Info y reserva: Paloma 630068505 _paloma@youryogatrainer.com

H.04.- Retiro de Contemplación en Enero. Escuela Kaivalya.

Fechas: del d31dic al 108ene

Info y reserva: 689 12 74 94 eck@ecocentro.es

H.05.- Retiro "Al encuentro de lo Divino". Con Josep Soler.

Fechas: del d31dic al v05ene.

Info y reserva: Josep Soler 633 601 189 cursos@josepsoler.com

H.06.- Retiro recupera la Soberanía de tu Ser. Con Lola Salamanca.

Fechas: del v12ene a d14ene.

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

H.07.- Retiro Medicina del alma. Siente y Sana tu Cuerpo Físico. Con José Colastra.

Fechas: del v19ene al d21ene.

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

H.08.- Retiro de Meditación: Disfrutando de lo esencial.

Fechas: del v19ene al d21ene.

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

H.09.- Retiro El momento presente de la humanidad: Lo que nos espera en 2024 y perspectiva hasta 2030.

Fechas: del v26ene al d28ene

Info y reserva: 650 484 928 hpdp@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!

RECETA DE ENSALADA MEDITERRÁNEA DE MOZZARELLA CON BERENJENA Y ALMENDRA



Ingredientes:

Rúcula, pimiento rojo, ajo, aceite de oliva, berenjena, aceto balsámico, tomate, albahaca, tomillo, tomate seco, vinagre de manzana, perejil, parmesano, almendra, sal marina y germinados finos.

Procedimiento:

1.- Cortar en láminas finas las berenjenas y colocarlas en una placa de horno para asar con un hilo de aceite y tomillo. Unos 12-15 minutos a 160 grados.

2.- Hacer el pesto, con 500g de aceite de girasol, añadir 2 dientes de ajo, medio manojo de perejil, 1 manojo de albahaca, 200g de queso parmesano, 100g de almendra, 200g de tomate seco, 5 g de sal, pasarlo por la tritadora y reservar.

3.- Tostar almendra fileteada y reservar.

4.- Cortar tomate en brunoise sin semillas, añadir al momento albahaca fresca cortada en láminas.

5.- Aceite de albahaca (1 manojo de albahaca por c / 200g de aceite de girasol).

Elaboración:

Primero calentamos ligeramente las láminas de berenjena, las colocamos en 4 alas en un plato triangular de presentación.

En el centro colocamos un bouquet de rúcula y encima de este, queso mozzarella cortado en láminas.

En el extremo final de la berenjena colocamos el tomate con la albahaca, el aceite del mismo y una pizca de sal, esparcimos encima de esta, almendra fileteada y por último vamos aliñando la ensalada con el pesto.

Para finalizar acabamos con un bouquet de germinados finos.

Sobre el tomate seco.

Los tomates secos son ricos en potasio, ayudan a disminuir la presión arterial alta. También, son ricos en hierro, por lo que previenen la anemia y la vitamina C que tienen ayuda a asimilarlo. Disminuyen los niveles de colesterol LDL y el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejoran la vista por el licopeno que contienen. Se usan en las pizzas, ensaladas, pesto, hummus y bruschetta.

Propiedades de la Albahaca.

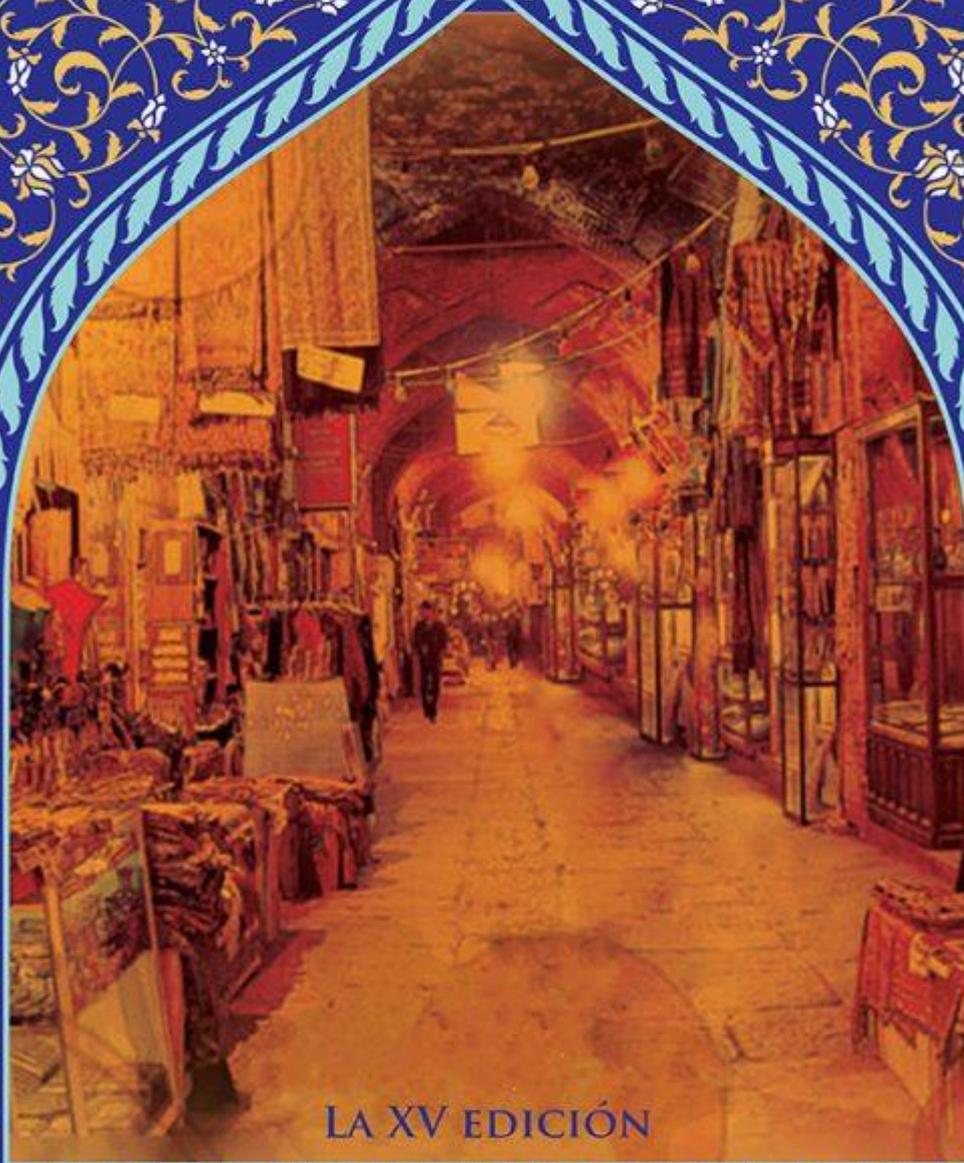
Alto contenido en Calcio, Magnesio y Potasio, refuerza el sistema nervioso y regula la tensión. Tiene propiedades principalmente digestivas, además de ayudar a abrir el apetito y tener propiedades antivomitivas. Además, favorece la producción de leche durante la lactancia materna.

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro

www.ecocentro.es

BAZAR

ISFAHÁN EN MADRID



LA XV EDICIÓN

REGALOS
DIFERENTES

6 -17 DICIEMBRE
11:00 - 20:00

ARTESANÍA
PERSA

Centro Persépolis
Calle Esquilache, 2 Metro: Ríos Rosas
Inf.: 913600202 www.centropersopolis.com



OrienteViajes

Degustación

Chocolates

ETHIQUABLE

Colabora con Comercio Justo

Fecha: 14 de diciembre
De 10h a 21hs.



ecocentro 30
Bio-vegetariano con alma



ecocentro 30
Bio-vegetariano con alma

Todos

los **VIERNES**

de
Diciembre



-20% en nuestro
restaurante gourmet.*

En grupos superiores a 10 personas
reservas de después de las 21h.

*No incluye bebidas. Platos de carta.



ECOCESTAS DE NAVIDAD

Disponibles en tiendas física y online



MENÚ *Navideño*

CELEBRAMOS
contigo estas fiestas



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

