



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*



**E. Carrillo y L. Rumi**



**Dr. J. Colastra**



**Cristina Durán**



**Gabriela Heredia**



**Josep Soler**



**Violeta Arribas**



**Daniela S.**



**Lobsang Zopa**

**AGENDA**

**Abril 2024**

**Año XXXI n°441**

En la Hospedería

**Escuela de Vida Consciente**

*Claustro parcial de profesores*

# LAMBERTS®

## El Rango Profesional



**FÓRMULA  
MULTINUTRIENTE**  
como apoyo durante  
la pre-concepción,  
el embarazo,  
y la lactancia.  
**SIN VITAMINA A**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

#### Dos tabletas aportan:

Vitamina D (D3)	10 µg
Vitamina E	10 mg α-TE
Vitamina C	70 mg
Vitamina K (K1)	70 µg
Vitamina B1 (Tiamina)	1,4 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,4 mg
Vitamina B3 (Niacina)	18 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	2,8 mg
Ácido Fólico (como L-Metilfolato de Calcio)	400 µg
Vitamina B12	2,6 µg
Biotina	50 µg
Ácido Pantoténico (Vitamina B5)	5 mg
Calcio	120 mg
Hierro	17 mg
Magnesio	150 mg
Zinc	15 mg
Cobre	1000 µg
Manganeso	0,5 mg
Selenio	100 µg
Cromo	40 µg
Yodo	150 µg
Colina	130 mg
Inositol	5 mg





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

## ÍNDICE

### ÍNDICE DE ANUNCIANTES

20	Biocop
08	Biotobio /Vivani
19	Consulta con el Dr. J. Colastra
15	Cristina Durán. Mindfulness
06	Cuadernos La Academia de la Conscienci
39	Ecocentro.
28	Eleven Obi. Taller Cosmética
29	Emilio Carrillo: Retiro abril
31	Emilio Carrillo y Enrique de Vicente
07	Encuentros Conscientes con P. Juárez
24	Enrique de Vicente. Seminario Ovnis
13	Foro ACCE
36	Gabriela Herdia Retiro y Meditaciones
12	Gumendi
23	La Hospedería del Silencio. Turismo.
33	La Hospedería del Silencio. Retiros
26	La Hospedería del Silencio tarifa retiros.
02	Lamberts España
06	Living Presence
09	Masajes Ayurveda con Jay
16	Natursoy
38	Retiro con Patrizia Juárez
22	Restaurante
14	Soria Natural
32	Supermercado ecológico
30	Tarifa salas
25	Tarjeta Descuento y Joven
10	Vegetalia
05	Yoga con Jay
28	Xanceda
32	Supermercado ecológico

### ÍNDICE DE CONTENIDOS

04	Editorial
35	Receta Ecocentro
17	Actividades Gratuitas
20	Clases
11	Consultas
25	Eventos
27	Eventos Gratuitos.

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

Alimentación  
Bio-Vegetariana

Multi-Tienda y  
Restaurantes

Ecosofía  
Formación y Solidaridad

Hoteles  
Rurales

Librería

## LA PRIMAVERA EN MÍ

A medida que la Tierra emerge de su letargo invernal, mostrando los primeros brotes verdes de una nueva vida, me encuentro reflexionando sobre mi propio proceso de despertar. La primavera de mi vida se manifiesta en esos momentos cruciales en los que decido abrirme a nuevas posibilidades, desafiando las capas de miedos y limitaciones que me han mantenido inmóvil. **Es un tiempo para permitir que las semillas del cambio, cuidadosamente guardadas en mi interior, comiencen a brotar y crecer.**

Este renacimiento va más allá de la mera superación del pasado; es un compromiso activo con el conectar interior que acompaña al cambio. Al igual que la naturaleza se renueva y se llena de vida, también yo puedo florecer, abriéndome a nuevas maneras de ser y de interactuar con el mundo a mi alrededor. Me veo a mí misma como una exploradora valiente, lista para sumergirse en la belleza de lo desconocido y abrazar la corriente de la vida con confianza y apertura.

La transformación que observo en la naturaleza con la llegada de la primavera es un recordatorio poderoso de que, sin importar cuán largo y oscuro haya sido el invierno, siempre existe la promesa de un nuevo comienzo. Aprendo sobre la resiliencia, descubriendo que después de los periodos más difíciles, hay una fuerza en mi interior lista para surgir con vigor y belleza. **Este es el momento para reconectar con mi esencia más auténtica, para alimentar mis pasiones y sueños, permitiendo que mi vida se despliegue en su máxima expresión.**

Acepto esta invitación para unirme a la celebración de la primavera de la vida, abrazando este periodo de renovación con un nuevo sentido de propósito y alegría. Yo, puedo ser testigo de los milagros del despertar, tanto en el esplendor del mundo natural como en el profundo jardín de mi existencia individual.

Natalia Sánchez.

Responsable de Comunicación de Ecocentro

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

*Seminario*

## **COSMIC TOP SECRET:**

### **Revelación y manipulación**

Naves recuperadas, el secreto mejor guardado.  
Más allá de los OVNIS: los poderosos motivos y estructura organizativa de la mayor conspiración de la historia.

con

**Enrique de Vicente**

*Precios Promocionales*

#### **FECHA:**

Sábado 6 de abril

#### **Horario:**

Sesión de mañana:  
de 11 a 14h  
Sesión de tarde:  
de 17 a 21h

#### **ENTRADAS:**

Presencial y online  
en **ecocentro.es**  
Mañana: 20€  
Tarde: 25€  
Jornada completa: 40€  
Online: 20€ Diferido\*

#### **Enrique de Vicente:** 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"



\*precios promocionales para compras realizadas hasta al 29/02/2024

# Condimenta tus platos con auténtico **SABOR JAPONÉS**

Elaboradas al estilo tradicional japonés    Sabor y calidad en cada gota    Con soja francesa ecológica





# Clases de Yoga

con JAY

Profesor Titulado, Hatha Yoga:

"The international Sivananda Yoga Vedanta Centre"



Lunes / 20:15-21:15h

**Y a partir de enero de 2024:**

Martes y jueves / 11:00-12:00h



Ecocentro, sala Ecosofía.



30€ 1 día a la semana

50€ 2 días a la semana

Clase de prueba : 7€

Clase suelta: 15€

*Nuevos horarios*



**ecocentro**

bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años  
celebrando



915 535 502  
690 334 737



**ecocentro:**

C/ Esquilache 2-12,  
28003 Madrid



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



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

# ¿TEMPE?

## EL IMPRESCINDIBLE EN TU NEVERA



Guisante



4 granos



Soja



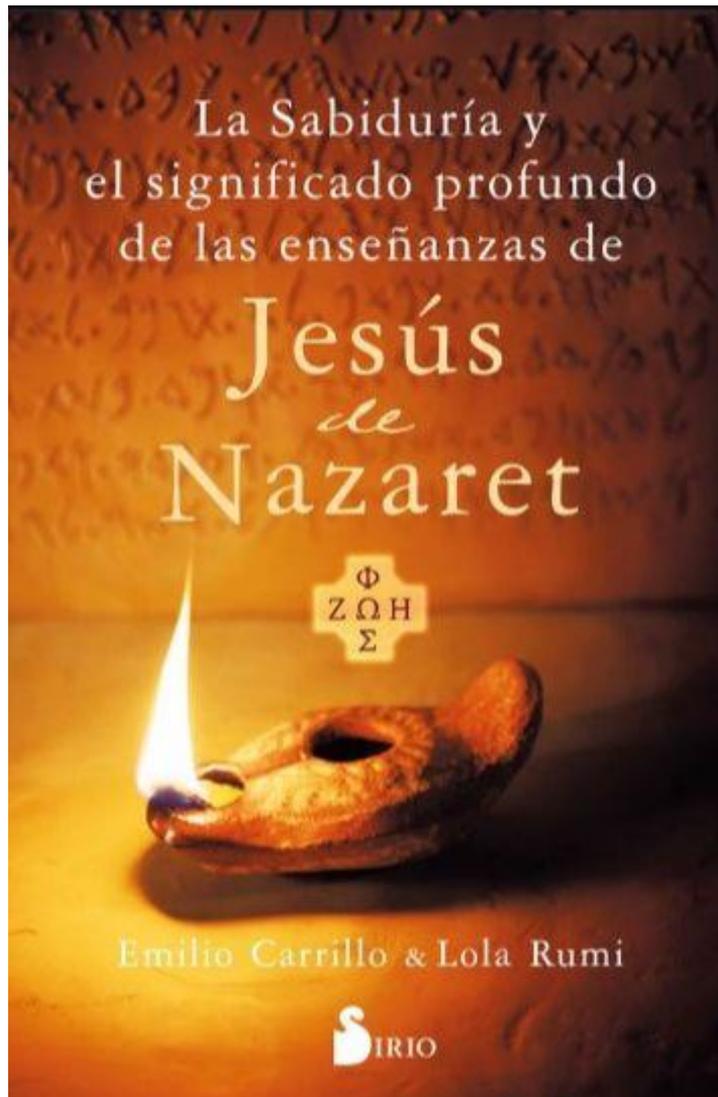
Garbanzos



**Vegetalia**

# Emilio Carrillo y Lola Rumi presentan su nuevo libro:

*"La Sabiduría y El Significado Profundo De Las Enseñanzas De Jesús De Nazaret"*



Emilio y Lola, con su amplio bagaje en el terreno de la espiritualidad, dedican esta obra, extensa e intensa, a la que consideran que es una figura absolutamente singular: Cristo Jesús, quien, afirman, no es «un maestro más», sino «un evento único en la historia y la evolución de la humanidad y la Madre Tierra».

Cristo Jesús trajo la energía crística a la humanidad y al conjunto del planeta, que están impregnados de ella desde su llegada. Esto implica un potencial asombroso, que cada ser humano está invitado a llevar a su máxima expresión. Pero solo puede hacerse en el ejercicio del libre albedrío. Cristo Jesús dio las claves para la evolución individual y colectiva de la especie humana, a menudo ocultas tras simbolismos y parábolas, que esta obra descifra con marcado discernimiento.

Carrillo y Rumi desvelan la hoja de ruta que Cristo Jesús ofreció para la cristificación de cada cual y el tránsito del género humano a una nueva etapa evolutiva. En estas páginas encontramos el pleno sentido del nacer de nuevo y se nos muestra cómo hacerlo realidad, no solo por nuestro propio bien, sino también, y sobre todo, para ser agentes de transformación, semillas de una nueva humanidad.

LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

## Cuadernos de La Academia



Emilio Carrillo y Lola Rumi

Nº1 - ENERO 2024

**NACER DE NUEVO Y AGENDA 2033:**  
marco general y prácticas de vida



LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

## Cuadernos de La Academia



Emilio Carrillo y Lola Rumi

Nº2 - FEBRERO 2024

**¿QUÉ NOS ESPERA EN 2024?**



LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

## Cuadernos de La Academia



Emilio Carrillo y Lola Rumi

Nº3 - MARZO 2024

**¿QUÉ ES LA SABIDURÍA?**  
IMPLICACIONES PARA EL MOMENTO ACTUAL



## Seminarios con Emilio Carrillo

Septiembre 2023

**¿Qué hay después de la muerte?**



La Hospedería  
del Silencio

## Seminarios con Emilio Carrillo

Octubre 2023

**Cátaros, templarios, beguinas y frates:**  
sus aportaciones espirituales, su honda interrelación  
y sus enseñanzas para el momento actual.



La Hospedería  
del Silencio

## Seminarios con Emilio Carrillo

Noviembre 2023

**La práctica de la meditación:**  
como ejercitarla a la luz de la tradición oriental  
y la mística occidental



La Hospedería  
del Silencio

El seminario se grabó en **La Hospedería del Silencio** a lo largo de 3 días, consta de vídeos con una duración total de más de **11 horas y un dossier en pdf** de más de 20 páginas.

[Consíguelo aquí](#)

El seminario se grabó en **La Hospedería del Silencio** a lo largo de 3 días, consta de vídeos con una duración total de más de **13 horas y un dossier en pdf** de más de 20 páginas.

[Consíguelo aquí](#)

Curso online 6 Lecciones. De la mano de Emilio y Lola nos sumergiremos en el mundo de la meditación. Desde la meditación en Occidente, viendo como la meditación implica una transformación interna y es un proceso gradual. [Consíguelo aquí](#)

Un sábado al mes en sala ÁGAPE  
de 18h a 19:30h



# ENCUENTROS gratuitos AUTOCONOCIMIENTO

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

## investigando juntos

Para seres como tú cuya "existencia" está totalmente orientada hacia el reconocimiento de nuestra insondable naturaleza humana.

Un ambiente abierto y de confianza donde tu participación en los temas propuestos es fundamental.

**"En el silencio se abre el infinito y nunca más se vuelven a plantear preguntas sobre la existencia."**

**Consuelo Martín**

13 de enero: "Aquello que nunca cambia"

03 de febrero: "Constitución trina del Ser Humano"

02 de marzo: "Más allá de la persona"

06 de abril: "La única relación del Universo"

04 de mayo: "El fin de la búsqueda espiritual"

### Más Información:

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

722 532 237

### Facilita:

Patrizia Juárez Rojas

### Llévatelo:





Paloma Crisóstomo 

Retiro

Descubriendo la Realidad

Del viernes 07 al domingo 09 de Junio de 2024

¿Te animas a pasar un fin de semana profundizando en ti mismo?  
Investigaremos sobre la Realidad que Somos  
y veremos los personajes de los que nos disfrazamos.

#### APORTACIÓN

Por persona en régimen de pensión completa.  
220e.-En habitación compartida.  
30e.-Suplemento por habitación individual abuhardillada.  
+50e.-Suplemento por cada día adicional de estancia

#### NOTAS GENERALES

- Si te es posible, preferimos las comunicaciones escritas por correo electrónico o Whatsapp.
- Política de cancelaciones. Sólo se devuelve la reserva si se cancela con más de un mes de antelación, con menos de un mes queda perdida.



ecocentro

**La Hospedería  
del Silencio**



CONTACTO  
650 484 928  
Sofía Delgado



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

RESERVAS EN:



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



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

AGRICULTURA ECOLÓGICA

# GUMENDI



alimentación ecológica desde 1992

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



#BIOZUMERS 

nuestros zumos 100% naturales





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

# LA MEJOR COMBINACIÓN DE VITAMINA C



# C-ACTIV

  
**20+20  
comprimidos**



CN 215204.5



POR LA MAÑANA...

**comprimido I  
con 500 mg de VITAMINA C LIPOSOMAL**



...POR LA NOCHE

**comprimido II  
de liberación sostenida  
con 500 mg de VITAMINA C NO ÁCIDA  
y 50 mg de GLUTATIÓN (GSH)**

---

## CON GLUTATIÓN (GSH)

---



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

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

### CO.157.-Masaje y Sanación Reconectiva.

Acreditada por el Dr. Eric Pearl.

Info y Reservas: Esther Tellado. Tf. 677.707.600

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

Tarifa:

-85e, primera consulta.

-70e, 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 Ágape5 502- 690 334 737 para reservas y [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

### CO.221. Acupuntura, Homeopatía y Terapias Energéticas

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

Info y reservas: 620-960-086 / 915-431-700 / [jesusvalverdemedico@gmail.com](mailto:jesusvalverdemedico@gmail.com)

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

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

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

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

### CO.3Orión. Consulta. Medicina por la verdad con Natalia Prego

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

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

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

### CO.324. Consulta medicina ayurveda by Bharat negi.

Info y Reservas:600 720 357/ [info.ayursathari@gmail.com](mailto:info.ayursathari@gmail.com)

# Promo

ecocentro  
bio vegetariano con alma

Kom  
Vida  
ORGANIC  
KOMBUCHA

# 15% Descuento



\*Imagen ilustrativa. Consulta productos incluidos en la promoción  
Ecocentro se reserva el derecho de anular la promoción sin previo aviso.

## **ABRIL-24**

### **Lunes, 1 de abril de 2024**

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 10º meditación " el pensamiento positivo y su base espiritual" Ofrecido por ADASEC.

Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

Info y Reservas: 683 407 410/ [gonzalez60@hotmail.es](mailto:gonzalez60@hotmail.es) / <https://adasec.net/ong>

### **Sábado, 6 de abril de 2024**

Sala Ágape

-18:00. CG.894. Conferencia Gratuita. La relación más importante en el Universo.

Info y Reservas:722532237/ [pi@ecocentro.es](mailto:pi@ecocentro.es)

### **Lunes, 8 de abril de 2024**

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 11º meditación "la fuerza de voluntad" Ofrecido por ADASEC.

Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

Info y Reservas: 683 407 410/ [gonzalez60@hotmail.es](mailto:gonzalez60@hotmail.es) / <https://adasec.net/ong>

### **Miércoles, 10 de abril de 2024**

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Charla: PROBABACIÓN DISCIPULADO, INICICIÓN (I)""

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

Info y Reservas://

### **Lunes, 15 de abril de 2024**

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita. 12º meditación "el crecimiento consciente". Ofrecido por ADASEC.

Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

Info y Reservas:683 407 410/ [gonzalez60@hotmail.es](mailto:gonzalez60@hotmail.es) / <https://adasec.net/ong>

### **Lunes, 22 de abril de 2024**

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita 13º meditación "las enseñanzas de nuestro Ser". Ofrecido por ADASEC.

Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

Info y Reservas:683 407 410/ [gonzalez60@hotmail.es](mailto:gonzalez60@hotmail.es) / <https://adasec.net/ong>

### **Martes, 23 de abril de 2024**

Sala Ágape

-18:00. T.246. Conferencia Gratuita. Reunión de Meditación del Plenilunio de Tauro. Segunda Festividad Mayor del año WESAK."

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

Info y Reservas://

### **Lunes, 29 de abril de 2024**

Sala Orión

-20:00. E.834. Conferencia Gratuita 14º meditación "las enseñanzas del maestro Devaran". Ofrecido por ADASEC.

Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net.

Info y Reservas:683 407 410/ [gonzalez60@hotmail.es](mailto:gonzalez60@hotmail.es) / <https://adasec.net/ong>

**MAYO-24**

**Sábado, 6 de abril de 2024**

Sala Ágape  
-18:00. CG.894. Conferencia Gratuita. Aquello que nunca cambia.  
Info y Reservas:722532237/ [pi@ecocentro.es](mailto:pi@ecocentro.es)

# Snatam Kaur

## Heartflow Gira 2024

25.04.24  
20:00 h  
Madrid

Gran Teatro Caixabank  
Príncipe Pío, Madrid

Entradas: [laestacion.com](http://laestacion.com)  
Organiza: Avagar Yoga y Salud

Más info:





**ecocentro**  
Bio-vegetariano con alma

# Consulta de Nutrición Celular y Medicina del Alma con Dr. José Colastra

Mi consulta consiste en la realización de un escáner con la ultrasensible Cámara BioWell, la cual me permite obtener una información muy valiosa y precisa acerca de la homeostasis bioenergética de mis consultantes.

El escáner se realiza por medio de la captura (fotografías digitales) de las imágenes de la energía sutil (fotones) emitidas por las yemas de los dedos de las manos, las cuales tras su análisis en el ordenador con un potente y sofisticado software, me permiten proporcionar al consultante, un exhaustivo informe de 14 páginas con los resultados de dicho escáner, y también, y lo que es más importante..., la elaboración de un Programa de Tratamiento Personalizado, con las recomendaciones más adecuadas de Nutrición Celular y Medicina del Alma, para promover una sustancial mejora de la homeostasis bioenergética del interesado, y que este pueda alcanzar con ello un estado de salud más holístico y satisfactorio”

*Haz tu  
consulta*

## Contacto



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



[josecolastra@hotmail.com](mailto:josecolastra@hotmail.com)



+52 55 7894 0342





ecocentro

bio vegetariano con alma

## CLASES

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

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

De Septiembre a Junio.

Más información: 644 415 452

[info@musicaconcorazon.com](mailto:info@musicaconcorazon.com) [www.musicaconcorazon.com](http://www.musicaconcorazon.com)

### C.125. Pilates. Kanoko Tamura.

Pilates es una técnica de acondicionamiento físico que busca una relación inteligente con nuestro propio cuerpo. Usando el centro del cuerpo (core) como punto de partida buscamos un entrenamiento integral del cuerpo. Imparte: Kanoko Tamura. Miércoles y Viernes 10:30-11:30- Sala Ecosofía.

Más información: 653 902 253 [hellopilates@live.com](mailto:hellopilates@live.com) [www.hellopilates.net](http://www.hellopilates.net)

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

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

Más información: 610 300 881

[persepolis@centropersepolis.com](mailto:persepolis@centropersepolis.com)

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

Lunes, 20:15- Sala Ecosofía

Martes y Jueves 11:00 - Sala Ecosofía

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

### C.157. Clases. Aula de música con corazón, con Marisa Pérez. MCC.

Info y Reservas: 644 415 452/ [info@musicaconcorazon.com](mailto:info@musicaconcorazon.com)/[www.musicaconcorazon.com](http://www.musicaconcorazon.com)

Descubre la nueva

# GALLETA DE ESPELTA

**CON CHIPS DE CHOCOLATE Y NARANJA**

¡Disfruta de un nuevo sabor!  
El toque cítrico de la naranja  
y el irresistible sabor del  
chocolate en un solo bocado.  
Naranja y chocolate,  
¡la combinación perfecta!

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



ecocentro

bio vegetariano con alma

## **ABRIL-24**

### **Vernes, 5 de abril de 2024**

Sala Ecosofía

-17:00. T.638. Taller. Encuentros Conscientes. Con Raquel y Aitana Leralta, coordinan: Samantha Catala y Luna Roca.

-Raquel: <https://www.instagram.com/raquelcoach>

-Aitana Leralta: <https://www.instagram.com/aitana.leralta>

Info y Reservas:691 653 959/ [samantha.catala@gmail.com](mailto:samantha.catala@gmail.com)

### **Lunes, 8 de abril de 2024**

Sala Ágape

-19:00. T.693. Taller. Taller de Pranayamas y meditación. con Swami Jaataveba.

Info y Reservas: 616 483 401/ [jesica.tirado@artofliving.es](mailto:jesica.tirado@artofliving.es) / [www.artofliving.com](http://www.artofliving.com)

### **Sábado, 13 de abril de 2024**

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé

GEOBALEARES /Christophe Lainé

Info y Reservas:628 374 365/ [geobaleares@gmail.com](mailto:geobaleares@gmail.com) / [WWW.GEOBIOS.COM](http://WWW.GEOBIOS.COM)

### **Domingo, 14 de abril de 2024**

Sala Orión

-10:00. T.678. Taller. Geobiología: Estudios y formaciones en Geobiología científica .Christophe Lainé

GEOBALEARES /Christophe Lainé

Info y Reservas:628 374 365/ [geobaleares@gmail.com](mailto:geobaleares@gmail.com) / [WWW.GEOBIOS.COM](http://WWW.GEOBIOS.COM)

### **Miércoles, 17 de abril de 2024**

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](mailto:jsuerop@yahoo.es)

### **Miércoles, 24 de abril de 2024**

Sala Ágape

-18:00. T.687. Taller. Taller Analisis Facial. Glow & Go. Consigue una piel luminosa y sin manchas en 5 pasos de ELEVEN OBI

Glow & Go. Consigue una piel luminosa y sin manchas en 5 pasos

Info y Reservas:690 334 737/ [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es) / [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

## **MAYO-24**

### **Sábado, 4 de mayo de 2024**

Sala Ecosofía

-10:00. S.818. Taller. Seminario "Patología de la piel".

Info y Reservas:658 032 710/ [javier.lafuente@fundaciongrupo21.com](mailto:javier.lafuente@fundaciongrupo21.com)



ecocentro

bio vegetariano con alma

## MARZO-24

### Sábado, 9 de marzo de 2024

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. Porf. Marisa Pérez

Info y Reservas: 915 535 502/info@musicaconcorazon.com/www.musicaconcorazon.com

### Domingo, 10 de marzo de 2024

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. Porf. Marisa Pérez

Info y Reservas: 915 535 502/info@musicaconcorazon.com/www.musicaconcorazon.com

### Sábado, 16 de marzo de 2024

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<sup>a</sup> José Trillo.

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

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

### Domingo, 17 de marzo de 2024

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<sup>a</sup> José Trillo.

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

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

# La Hospedería del Silencio



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



*Comarca de la Vera  
Sierra de Gredos*

## VACACIONES CON SOSIEGO Y BELLEZA

Cabaña para 2p, desde 84e/n

Cabaña para 4p, suplemento 40e/n

Estancia mínima: 2n

Opción desayuno: 8e/d por persona

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

Cabañas confortables y equipadas

Vistas únicas, gargantas y entorno espectaculares



650 484 928



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



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



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



ecocentro  
bio vegetariano con alma

## MARZO-24

**Viernes, 22 de marzo de 2024**

Sala Ecosofía

-19:00. E.356. Evento. Concierto "RAGAS Y TALAS"; Sitar y Mrindangam Juan Carlos Oyola y Narendra Bhaskar. Concierto Sitar y Mrindangam Juan Carlos Oyola y Narendra Bhaskar. El sitar es un instrumento de cuerda propio del norte de la India. La mrindangam es un instrumento de percusión del sur, de la música carnática. la propuesta que nos ofrecen Juan Carlos y Narendra tiene un elemento de fusión en este sentido. En el concierto se combinarán ragas de autores clásicos de la música carnática como Lalgudi Jayaraman (violín) con otras ragas más actuales del maestro de Tamil Nadu Karakaudi R. Mani ( mrindangam) , haciendo como no podía ser de otro modo guiños a la música hindostani, la música del norte de la India. Con ragas y talas hacemos referencia a los dos aspectos básicos de la música en India: la melodía ( ragas) y el ritmo ( talas).

Info y Reservas: 626 776 092/ [lagarsitar@gmail.com](mailto:lagarsitar@gmail.com) / [https://www.instagram.com/ragas\\_y\\_talas](https://www.instagram.com/ragas_y_talas)

## ABRIL-24

**Sábado, 6 de abril de 2024**

Sala Ecosofía

- 9:30. E.388. Evento. Simposium. Naves recuperadas, el secreto mejor guardado. con Enrique de Vicente. Más allá de los OVNIS: los poderosos motivos y estructura organizativa de la mayor conspiración de la historia. con Enrique de Vicente.

Info y Reservas:696 508 366 / [haroreris@yahoo.es](mailto:haroreris@yahoo.es)

## JUNIO-24

**Sábado, 1 de junio de 2024**

Sala Ecosofía

- 9:00. E.373. Evento. Jornadas de Conciencia Conciencia. Visias guiadas, por el interior de ti. 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>

Info y Reservas: 687 638 788/ [contacto@concienciaconciencia.com](mailto:contacto@concienciaconciencia.com) / [www.concienciaconciencia.com](http://www.concienciaconciencia.com)

gratuita Solicita tu  
TARJETA JOVEN



Tarjeta de Cliente  
EcoCentro

Descuentos exclusivos

# 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](mailto: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](http://www.hospederiadelsilenico.com)





ecocentro

bio vegetariano con alma

EVENTOS GRATUITOS

## MARZO-24

### Viernes, 8 de marzo de 2024

Sala Ágape

-18:30. EG.200. Evento Gratuito. Taller Gratuito "Meditación y Energética"

2024: Aplicaciones en la actualidad de conocimientos universales.

Info y Reservas: 650687543 / [lolavazque31@gmail.com](mailto:lolavazque31@gmail.com)

### Domingo, 10 de marzo de 2024

Sala Ágape

-18:30. EG.199. Evento Gratuito. Presentación de documental "INVISIBILI IIªParte"

Info y Reservas:626 014 388/ [manuelqm@proton.me](mailto:manuelqm@proton.me)

### Lunes, 11 de marzo de 2024

Sala Ágape

-11:00. EG.198. Evento Gratuito. Presentación RUEDA DE PRENSA "ROMPE EL SILENCIO" .-

MANIFESTACION 16/03/24

Info y Reservas: 626 014 388/ [manuelqm@proton.me](mailto:manuelqm@proton.me)

### Martes, 12 de marzo de 2024

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas:649028505/pmzapico@gmail.com/

Sala Orión

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

Taller gratuito "EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERDIDA"

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

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

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

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

### Martes, 26 de marzo de 2024

Sala Ecosofía

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

Info y Reservas:649028505/pmzapico@gmail.com/

Sala Orión

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

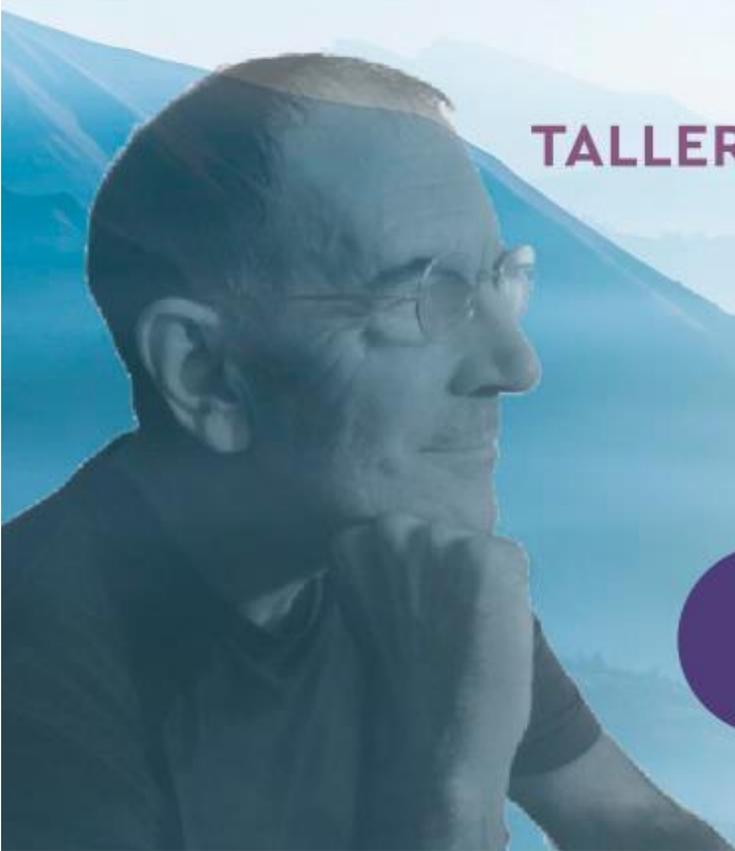
Taller gratuito "EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERDIDA"

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

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

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

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

A portrait of Emilio Carrillo, an older man with glasses, resting his chin on his hand, looking thoughtfully to the right. The background is a soft-focus landscape of blue mountains.

**TALLER PRESENCIAL Y EN LÍNEA**  
Emilio Carrillo

**Sábado 8 de junio**

# Seminarios Residenciales

*La Academia de la Consciencia*



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

DESDE 1993 **30** <sup>años</sup>

**Abril 2024**

*Emilio Carrillo  
y Lola Rumi*

Viernes 26 al domingo 28 de abril.

***La Sabiduría de Jesús de Nazaret:***  
Significado de su dimensión crística y sus enseñanzas  
para la práctica de vida individual y el camino

## **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](http://hospederiadelsilencio.com)

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

El resto en efectivo al inicio del retiro.

La habitación individual se confirma posteriormente según disponibilidad.

## **Contacto**

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

[lac@ecocentro.es](mailto:lac@ecocentro.es)  
915 535 502 / 650 484 928  
+ Info: [laacademiadelaconsciencia.es](http://laacademiadelaconsciencia.es)



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

# SALAS

**TARIFA DE ALQUILER PARA  
EVENTOS Y ACTIVIDADES**

## Ecosofía

Grande  
80 personas

350€  
220€  
165€  
85€  
130€

## Orión

Pequeña  
15 personas

280€  
180€  
140€  
65€  
80€

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:

100€  
130€  
140€

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  
Disponible 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*

# Encuentro La Revolución de la Consciencia frente al Nuevo Orden Mundial

CON

*Emilio Carrillo y Enrique de Vicente*

**SÁBADO 16 DE NOVIEMBRE 2024**



## Programa: Sesión mañana

10:30h: Presentación

10:45h: Enrique de Vicente

**Raíces ocultas del Nuevo Orden Mundial:**

*El evolutivamente necesario avance hacia la unidad planetaria y su manipulación por las fuerzas oscuras.*

11:45h: Emilio Carrillo

**Plan de acción de la élite tras la Cumbre del Futuro y próximos shocks y crisis globales:**

*El mapa-guía hacia el nuevo orden mundial y el uso de grandes eventos distópicos, de pandemias a guerras.*

12:45h: Descanso

13:00h: Mesa Redonda

**Emilio Carrillo y Enrique de Vicente**

14:00h: Cierre

## Sesión tarde

17:30h: Presentación

17:45h: Enrique de Vicente

**El Fin de los Tiempos y el ascenso al Quinto Reino:**

*Profecías y revelaciones espirituales sobre nuestro tiempo.*

18:45h: Emilio Carrillo

**Implantes que te han insertado para que aceptes lo que viene: conócelos y elimínalos.**

*Prácticas de vida para que la convivencia con el sistema no sea connivencia.*

19:45h: Descanso

20:00h: Mesa Redonda

**Emilio Carrillo y Enrique de Vicente**

21:00h: Cierre

## ENTRADAS

Presencial y online  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

20€ Sesión mañana

20€ Sesión tarde

30€ Día completo

20€ Online el día y diferido

### Emilio Carrillo:

Escritor y conferenciante centrado en la expansión de la consciencia y Directos de 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 la revista "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



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



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

# Supermercado ecológico

Cosmética Natural  
Certificada



Alimentación  
bio vegetariana



Fruta y verdura  
ecológica



Herbolario



Bazar,  
comercio justo



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

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

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

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

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

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

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

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

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





ecocentro

bio vegetariano con alma

**H.01.- Retiro. Presencia en las relaciones. Con Dora Gil.**

**H.02.- Retiro de Yoga, Mindfulness y Senderismo en la Sierra de Gredos. Con Paloma Gil**

**H.03.- Retiro de autoindagación y meditación con música inmersiva. Con M<sup>a</sup> Luisa Cano.**

**H.04.- Retiro: El alma del yoga. Con Jorge Santos.**

**H.05.- Retiro abraza tu esencia. Con Berta Planchuelo.**

**H.06.- Retiro abraza tu esencia. Con Berta Planchuelo.**

**H.07.- Retiro The art of meditation.**

**H.08.- Retiro renacer. Con Violeta Arribas.**

**H.08.- Retiro renacer. Con Violeta Arribas.**

**H.09.- Retiro de Semana: "in corpo". Con Josep Soler.**

**H.01.- Retiro. Presencia en las relaciones. Con Dora Gil.**

Fechas: del v01mar al d03mar

Info y reserva: 646 804 379 doragil.com@gmail.com

**H.02.- Retiro de Yoga, Mindfulness y Senderismo en la Sierra de Gredos. Con Paloma Gil**

Fechas: del v01mar al d03mar

Info y reserva: 630 068 505 paloma@youryogatrainer.com

**H.03.- Retiro de autoindagación y meditación con música inmersiva. Con M<sup>a</sup> Luisa Cano.**

Fechas: del v08mar al d10mar-11mar

Info y reserva: 722 532 237 [hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)

**H.04.- Retiro: El alma del yoga. Con Jorge Santos.**

Fechas: del v08mar al d10mar

Info y reserva: 696 420 176 o [info@elalmadelyoga.com](mailto:info@elalmadelyoga.com)

**H.05.- Retiro abraza tu esencia. Con Berta Planchuelo.**

Fechas: del v15mar al d16mar

Info y reserva: 654 420 176 o [bertawork@gmail.com](mailto:bertawork@gmail.com)

**H.06.- Retiro abraza tu esencia. Con Berta Planchuelo.**

Fechas: del v156mar al d16mar

Info y reserva: 654 420 176 o [bertawork@gmail.com](mailto:bertawork@gmail.com)

**H.07.- Retiro The art of meditation.**

Fechas: del l18 al d24mar.

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

**H.08.- Retiro renacer. Con Violeta Arribas.**

Fechas: del x27 al d31mar.

Info y reserva: [violeta@padmasanacenter.com](mailto:violeta@padmasanacenter.com) o 620 325 071

**H.08.- Retiro renacer. Con Violeta Arribas.**

Fechas: del m26 al d31mar.

Info y reserva: [violeta@padmasanacenter.com](mailto:violeta@padmasanacenter.com) o 620 325 071

**H.09.- Retiro de Semana: "in corpo". Con Josep Soler.**

Fechas: del x27 al d31mar.

Info y reserva 633 601 189 [cursos@josepsoler.com](mailto:cursos@josepsoler.com)

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!

## **NUGGETS DE TOFU CRUJIENTES CON ALI-OLI DE MAÍZ Y CEREAL**



### **Ingredientes:**

Tofu, zanahoria, calabacín, cebolla, ras el hanut, cominos, tamari, limón, corn flakes de maíz, aceite de oliva, maíz dulce, ajo, aceite de girasol, sal marina, rúcula, hojas verdes, cereal del día.

### **Procedimiento:**

1.- Ali-Oli de maíz: triturar el maíz en la batidora, con un diente de ajo, añadir una pizca de sal y ligar con aceite vegetal hasta dejar una consistencia homogénea.

2.- Rallar la zanahoria, el calabacín y el tofu, se coloca en el horno dentro de una placa con aceite de oliva, se cubre con papel aluminio unos 30 minutos a 160°.

3.- Se pocha cebolla con aceite de oliva, cuándo esta está pochada, se añade ras el

hanut, cominos, tamari y piel de limón rallado. Se mezcla junto con la verdura al horno que previamente se escurre bien.

4.- Se tritura bien los corn flakes de maíz, reservar.

5.- Moldear los nuggets de tofu y se napan de corn flakes.

6.- Freír con aceite muy caliente, secar bien con papel de cocina.

7.- Se preparan hojas verdes en juliana, rúcula, brotes de soja.

### **Elaboración:**

En un bowl preparamos una cama de hojas verdes, rúcula, sobre ella 5 nuggets de tofu, encima de este ali-oli de maíz. En el centro del plato cereal del día y brotes de soja.

### **Sobre el Ras el Hanut:**

Mezcla de especias árabe, significa literalmente, la cabeza de la tienda, haciendo referencia a la mejor mezcla de especias que el mercader puede ofrecer. Se utiliza en tayines, cuscús, etc. Hay tres tipos de mezclas de ras el hanout: lamrouzia, l'msagna y monuza. No existe una receta única, depende de la persona que la haga.

Básicamente, las especias utilizadas para elaborar el Ras el Hanout son: la pimienta negra, comino, cardamomo, nuez moscada, canela, pimentón, jengibre, coriandro, cúrcuma, y otras mezclas de especias como el Curry.

### **Propiedades del Tofu:**

El Tofu, nombre Japonés del queso de soja, es una proteína vegetal a base de soja. En Oriente se consume desde hace miles de años, es un alimento imprescindible en su dieta por el aporte de proteínas.

Propiedades: alto contenido de proteínas vegetales de buena calidad, contiene los diez aminoácidos esenciales en cantidades suficientes, especialmente lisina, es digestivo, tiene altos niveles de lecitina y de calcio, con bajo aporte calórico y sin lactosa ni gluten.

Tiene vitamina A, C y B3, junto con minerales como Calcio, Hierro, Sodio, Potasio y Fósforo.

José A. Romero  
Chef Ejecutivo Ecocentro

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



ecocentro

# SESIONES GRUPALES DE MEDITACIÓN

**TODOS LOS LUNES**  
**19:30 - 20:30**  
**ONLINE**  
19,95 € / mes

Con Gabriela Heredia, profesora de la Escuela de meditación Ecocentro. *“Para mí la vida es la gran maestra, y si hemos aprendido, las equivocaciones habrán cumplido su propósito. He conocido el arte de meditar en varias de sus formas y ésta me ha ayudado a saludarme, a encontrarme y a reconocermme. A mirar donde antes no había mirado. A estar y a ser al mismo tiempo. Una mirada amable a mi jardín interior en el que crecen, florecen y dan frutos, a su ritmo, los tesoros que todos llevamos dentro.” Gabriela*

**Accede a meditaciones  
guiadas de Gabriela**



**GRUPO DE PRÁCTICA DE MEDITACIÓN**

616 031 529 | gh@ecocentro.es

13-15 SEPTIEMBRE



# La Hospedería del Silencio

## RETIRO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

*despertar del sueño de ser una persona*

Este no es un retiro para el silencio, aprender a meditar o amar, ni calmar la mente o el cuerpo de ansiedad, ni desconectar de la rutina. Atendemos aspectos olvidados para resolver la confusión mental que niebla la percepción de nuestra naturaleza humana.

Y así, el silencio, la meditación, el amor y la paz emergen sin esfuerzo en una mente que **se** ha comprendido.

- Taller Autoconocimiento 10h
- Clase de Consciencia corporal
- Pensión completa en cabaña
- Dieta ovolacteovegetariana
- Intercambio de talentos
- Opcional lunes 11

**Programa:**



**Facilita:**

Patrizia Juárez Rojas



**Más Información:**

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

722 532 237



# RETIRO DE VIPASSANA

## Con el maestro Lobsang Zopa

Ha sido monje español durante 17 años, ordenado por S.S. el XIV Dalai Lama en Dharamsala, India



**Del 29 de abril al 5 de mayo**  
En la Hospedería del Silencio

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

### CONTACTO

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

### RESERVA

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

### APORTACIÓN

Por persona en régimen de persona completa:  
680€.- 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*

**Cantero  
de Letur**

Promo  
Marzo

**10%**  
DESCUENTO



**Yogur de cabra 420g**  
**Yogur de cabra desnatada 420g**  
**Yogur de cabra con vainilla 420g**

\*PROMOCIÓN VÁLIDA DURANTE EL MES DE MARZO 2024.  
Ecocentro se reserva el derecho de eliminar la promoción sin previo aviso.



ecocentro  
bio vegetariano con alma

Promo



10%  
Descuento



KEFIR CON FRUTAS DEL BOSQUE BIO 2X125GR

KEFIR NATURAL BIO 2X125GR



\*Promoción válida del 1/03/24 al 31/03/24

Ecocentro se reserva el derecho de anular la promoción sin previo aviso.



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

Pioneros desde 1993  
Madrid | Cáceres | Ibiza | León

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



Abrimos **todos** los días del año

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

📍 C/ Esquilache 2-12, 28003 Madrid  
☎ 915 535 502 | 690 334 737  
✉ [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)  
🌐 [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

Metro:  
● Cuatro Caminos  
● Ríos Rosas  
● Canal

