

ecocentro
bio vegetariano con alma
pioneros desde 1993 · 33 años
Madrid | Cáceres | Sevilla

AGENDA

Noviembre
Año XXXIII nº 474

CRISTINA SERRATO

Comunicadora del alma - Sesiones de Armonización

Ecocentro y La Hospedería del Silencio

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

+200 FORMULACIONES DE CALIDAD FARMACÉUTICA GMP

Biome Balance **Antibióticos**

para aquellos que toman antibióticos

Levadura natural estudiada durante 30 años



Los antibióticos pueden alterar la microbiota intestinal.

Descubre una fórmula probiótica que resiste la acidez gástrica y no se ve afectada por los antibióticos.

Saccharomyces boulardii: levadura probiótica única

Aporta **6.000 millones** de microorganismos por cápsula

A diferencia de la mayoría de las cepas bacterianas vivas, esta **levadura probiótica no se ve afectada por los antibióticos**

Resistente a la acidez gástrica

¿Busca complementos alimenticios con altos estándares de calidad y seguridad?
Elija complementos elaborados bajo estándares **GMP farmacéuticos.**

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: https://lamberts.es
Hechos en UK bajo estándares farmacéuticos GMP - Desde 1989 de venta en establecimientos acreditados de toda España - @lamberts_nutrition

UNA CAMINO DE CONSCIENCIA, ENERGÍA Y AMOR HACIA UNA NUEVA HUMANIDAD

En portada: CRISTINA SERRATO.

Hay personas que llegan a nuestra vida para recordarnos algo esencial: que somos mucho más de lo que creemos, que dentro de nosotros existe una sabiduría que espera ser escuchada y que siempre estamos a tiempo de comenzar a vivir de otra manera. Nuestra portada de la revista de noviembre es una de ellas. Cristina Serrato es una reconocida guía espiritual, canalizadora y sanadora vibracional, a quien desde pequeña se le despertaron sentidos más allá del 3D que le hacen ver lo que otro nos pueden, manejar la energía y acompañar en procesos a quienes quieren dar saltos cuánticos en su vida personal y profesional.

Viaja por todo el mundo al servicio 24/7 de la transformación y sanación de las personas a través de experiencias de energía y conciencia que acerquen a las personas hacia su verdadera esencia y una nueva humanidad consciente, para que vivan desde la sincronicidad y los milagros, pasando del sufrir al fluir, del ego al alma.
Creadora de La Escuela del Alma, Cristina integra consciencia, energía, vibración, música en experiencias que invitan a ir más allá de la mente, escuchar el corazón y descubrir nuestra verdadera naturaleza. Su trabajo nace de una profunda convicción: hemos venido a vivir plenamente, a reconocernos como creadores de nuestra realidad y a contribuir, desde nuestra propia transformación interior, al nacimiento de una humanidad más consciente, amorosa y libre.

Colabora con Ecocentro desde su origen, y actualmente es docente de nuestro proyecto Ecosofía, realiza periódicamente actividades en nuestras salas y diversos retiros en la Hospedería del Silencio.

Un espacio para sanar, meditar y sentir que pertenecemos.
En su espíritu de servicio, este mes abre en Ecocentro un espacio gratuito de sanación, meditación y encuentro de tribu. Será un instante donde detener el ruido del mundo, respirar, recibir, compartir y volver al corazón.

A través de la armonización energética, la música, la meditación y la conexión humana, estos encuentros son una invitación a cuidarnos, elevar nuestro estado interior y recordar que no tenemos que recorrer solos el camino de la vida.
Como siempre dice Cristina: "cuando nos reunimos desde el corazón, dejamos de sentirnos separados y empezamos a recordar que somos parte de algo mucho más grande y hermoso".

Puedes informarte de todo en su web www.cristinaserrato.com
Te esperamos.

Con afecto,
Equipo de Comunicación de Ecocentro



Actividades Salas

sanACCIÓN

Transmuta · Medita · Comparte · Disfruta



Armonización Energética

Meditación

Tiempo de tribu

viernes
6 · 13 · 27 noviembre
y 4 diciembre

Ecocentro
Sala Ecosofía
C/ Esquilache, 6 · Madrid

Aportación Voluntaria

Sesiones de armonización personales
Alrededor de 15 minutos por persona en camilla
Meditación y Compartir en Tribu

Inscripción en
www.cristinaserrato.com
Ecocentro 915 53 55 02

ecocentro

ecocentro 33 años

Bio vegetariano con alma

BioCultura bio 2026

Del 26 al 29 de noviembre

Ifema – pabellón 3
stand nº 081

J,V,S – 10:00 a 20:00h
D – 10:00 a 18:00h

¡Nos vemos allí!



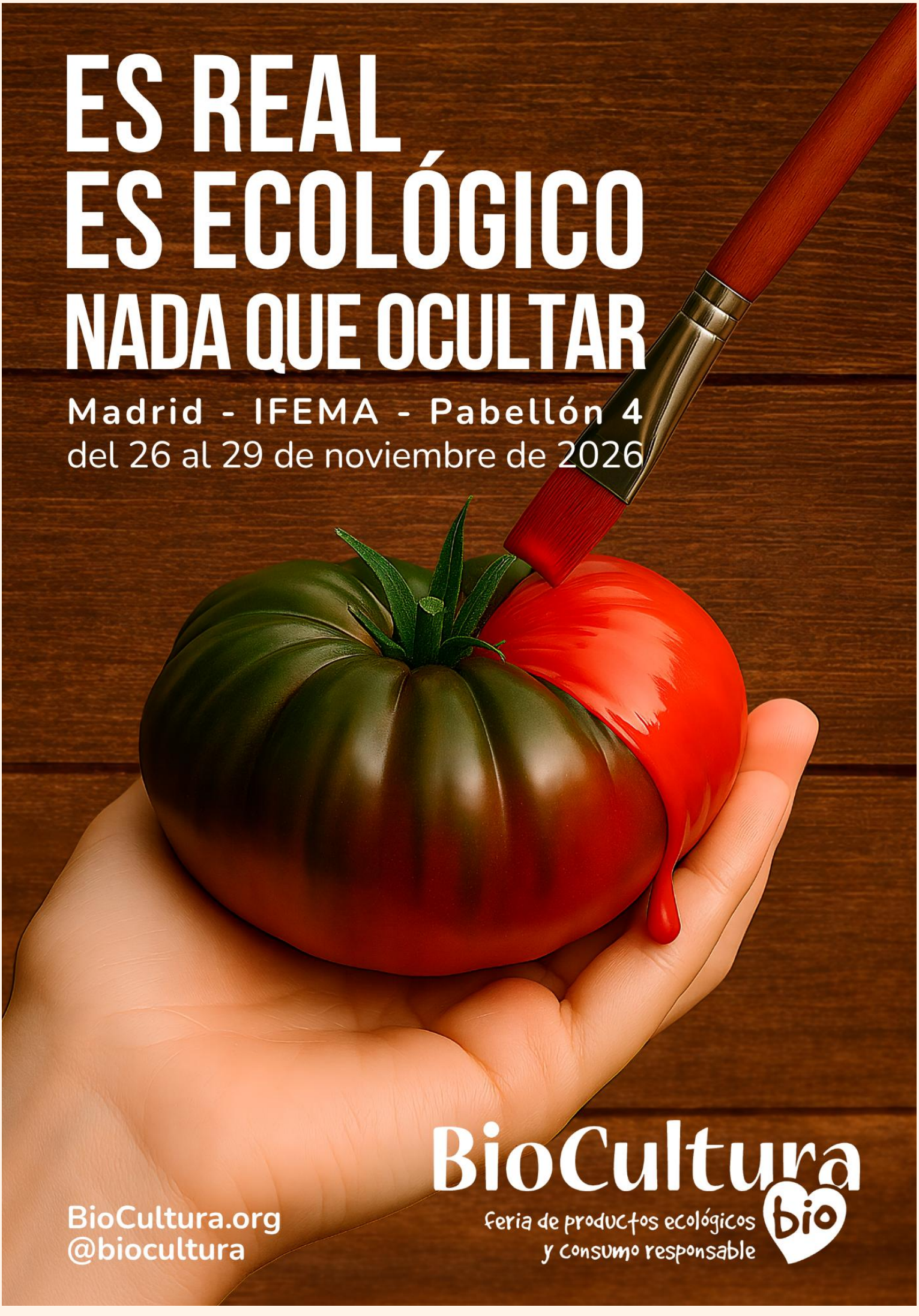


3 conferencias

(consulta la guía de actividades de la feria)

Pide tus entradas con antelación en nuestras tiendas y restaurantes, calle Esquilache nº 2 al 12

INFORMACIÓN:
915 535 502 / 690 334 737
eco@ecocentro.es
www.ecocentro.es


ES REAL
ES ECOLÓGICO
NADA QUE OCULTAR
Madrid - IFEMA - Pabellón 4
del 26 al 29 de noviembre de 2026
BioCultura
feria de productos ecológicos
y consumo responsable
bio
BioCultura.org
@biocultura

HORARIO DE OTOÑO

ecocentro restaurante

Desde el lunes 7 de septiembre:

De domingo a jueves
9:00 - 21:00

Viernes y sábado
9:00 - 23:00

Horario de desayuno 9:00 - 13:00

Últimas comandas 30min antes del cierre

ecocentro tiendas

De lunes a domingo

9:00 - 21:00

- Multitienda
- Biofresco
- Atención al cliente

C/ Esquilache 4
28003 Madrid
915 53 55 02
690 334 737
eco@ecocentro.es
www. ecocentro.es

Restaurante
Bio Bufé

DESAYUNOS

TODOS LOS DÍAS
De **9** a **13:00**

TOSTADA A ELEGIR + CAFÉ/ INFUSIÓN + CHUPITO ZUMO



¿No te apetece tostada?
Tenemos **más opciones** para ti





ecocentro

Restaurantes BioVegetarianos

Bio Bufé

TOSTADA A ELEGIR + CAFÉ/ INFUSIÓN + CHUPITO ZUMO



LA DE HUMMUS CASERO 5,90€
Pan de masa madre con semillas, hummus casero, aceite de oliva virgen extra, pimentón dulce y semillas de sésamo.
Contiene: **gluten, semillas, sésamo**

LA HUERTA 5,90€
Pan de masa madre con semillas, aguacate, zanahoria fresca y aceite de oliva virgen extra. Contiene **gluten, semillas**

LA PODEROSA 6,90€
Pan de masa madre, guacamole casero y huevo pochado.
Contiene: **gluten, semillas, huevo**

LA DULCE DE SIEMPRE 4,80€
Pan de masa madre con semillas, mantequilla o margarina y mermelada
Contiene: **gluten, semillas, lácteos**

LA NUESTRA 4,90€
Pan de masa madre con semillas, tomate rallado, sal marina y aceite de oliva virgen extra. Contiene **gluten, semillas.**

LA MAÑANERA 5,20€
Pan de masa madre con semillas, huevo al gusto y aceite de oliva virgen extra. Contiene: **gluten, semillas, huevo**

LA REINA DEL MEDITERRÁNEO 6,90€
Pan de masa madre con semillas, aguacate, queso feta, tomates cherry y aceite de oliva virgen extra.
Contiene: **gluten, semillas, lácteos**

Por si no te apetece tostada...

EL DESPERTAR 5,50€
Yogur natural, fruta de temporada, granola crujiente y sirope de agave.
Contiene: **gluten, lácteos, frutos secos**

PONLO A TU GUSTO
Todos los extras · **2,00€**

Huevo pochado · Huevo frito · Huevo revuelto · Aguacate · Queso feta · Hummus casero

ecosofía digital

PRESENTA



HAY SONIDOS QUE TRANSFORMAN

Experiencia Sonora Personalizada

Una conversación, tu intención y un paisaje sonoro creado especialmente para ti.



PRÓXIMAS FECHAS EN MADRID

- 7 OCTUBRE 2026
- 4 NOVIEMBRE 2026
- 2 DICIEMBRE 2026

Ecocentro Madrid

ESCANEA Y DESCUBRE

PRIMERAS 100 EXPERIENCIAS

79 €

CONVERSAS · CREAMOS · ESCUCHAS · TRANSFORMAS

serminimal.com/esp

Eventos



JORNADA

Más allá de "El Fin de los Tiempos: La Hora de la Verdad"

Emilio Carrillo y Enrique de Vicente

Sábado 24 de abril de 2027

CENA DEL EVENTO

Tras este gran encuentro, puedes compartir un momento de convivencia alrededor de la mesa con EMILIO Y ENRIQUE

MENÚ DEGUSTACIÓN BIOVEGETARIANO: 30€

+INFO Y RESERVAS: ecocentro.es

eco@ecocentro.es - 915 535 502 / 690 334 737

CONSIGUE TUS ENTRADAS

ASISTENCIA PRESENCIAL: EN TIENDAS FÍSICAS O EN NUESTRA WEB

CONEXIÓN DIGITAL: en nuestra web ecocentro.es/eventos-entradas

+ INFO: laacademiadelaconsciencia.es

eco@ecocentro.es - 915 535 502 / 690 334 737

ENTRADA PRESENCIAL Y ONLINE 30€

COLEGIO CALASANCIO
C/ Conde de Peñalver, 51
28006 Madrid.

HORARIO

SESIÓN DE MAÑANA

TRASCENDIENDO EL FIN DE LOS TIEMPOS

10:00	Presentación de la Jornada
10:05	Las pautas proféticas: Claves arquetípicas del futuro y del pasado inmediato. **Enrique de Vicente**
11:35	**Descanso**
11:45	Llegó el Tiempo señalado: lo que cierra y lo que abre. **Emilio Carrillo**
13:00	**Descanso**
13:15	Mesa Redonda: respuestas a preguntas **Enrique de Vicente y Emilio Carrillo**
14:30	Cierre

SESIÓN DE TARDE

¡ES EL MOMENTUM!

17:00	Nueva realidad vibracional y trasmutación personal y colectiva. **Emilio Carrillo**
18:15	**Descanso**
18:30	Más que Humanos: IA, Noosfera, mutantes, Plano Supramental y salto evolutivo. **Enrique de Vicente**
19:45	**Descanso**
20:00	Mesa Redonda: respuestas a preguntas **Enrique de Vicente y Emilio Carrillo**
21:15	Cierre

ecosofía comunidad ecocentro

ENTRADAS ->

Casa de Sanación

A mi Vera



La Hospedería del Silencio

"SANARSE ES RECORDAR QUIÉN ERES."

Todos necesitamos ser acompañados y acogidos en algunas etapas de nuestra vida, en las que parece que no hay salida.

Ofrecemos:

Un espacio para el cuidado.

Un hogar para la regeneración física y emocional.

Un lugar de expansión espiritual.

APORTACIÓN POR PERSONA Y DÍA

Estancia mínima de 3 días.

Habitación individual en días laborables (preferentemente).

45e.-Sólo alojamiento

65e.-Pension completa.



Coordinadora: Montse Ruano

montseruano2020@gmail.com

609 103 799

@ www.hospederiadelsilencio.com

ROBLEDILLO DE LA VERA

SIERRA DE GREDOS, (Cáceres)

ecocentro

Bio vegetariano con alma

Vegetalia

Disfruta nuestra **gran variedad de tempeh**



Proteína vegetal versátil y sabrosa

Eventos



KIRTAN MEDITATIVO

con Alejandro Ruíz y Jose Campusano

Viernes 20Nov · 19h 15 €

Ecocentro

Sala Ecosofía

Venta de entradas en la MultiTienda Ecológica
o en la web ecocentro.es

C/ Esquilache 4. Madrid.

eco@ecocentro.es 915-535-502 / 690-334-737

ecosofía
comunidad ecocentro

LA FINESTRA SUL CIELO®

Tres alternativas vegetales, mil manera de disfrutarlas.



Tofu:
Suave, versátil y lleno de posibilidades.

Seitán:
Rico en proteínas, con una textura irresistible.

Tempeh:
Fermentado, diferente y lleno de carácter.

Ecosofía

Actividades Salas

TERAPIA CRANEO SACRAL Y LIBERACIÓN SOMATO EMOCIONAL

Consulta privada con Montse Ruano





Un toque suave y consciente en diferentes partes del cuerpo



Restaura tu equilibrio y recupera tu vitalidad
Libera las memorias emocionales inscritas en tus tejidos

Fechas

10 y 11 de Noviembre
9 de Diciembre
12 y 13 de Enero
9 y 10 de Febrero
9 y 10 de Marzo
11 y 12 de Abril
11 y 12 de Mayo
8 y 9 de Junio

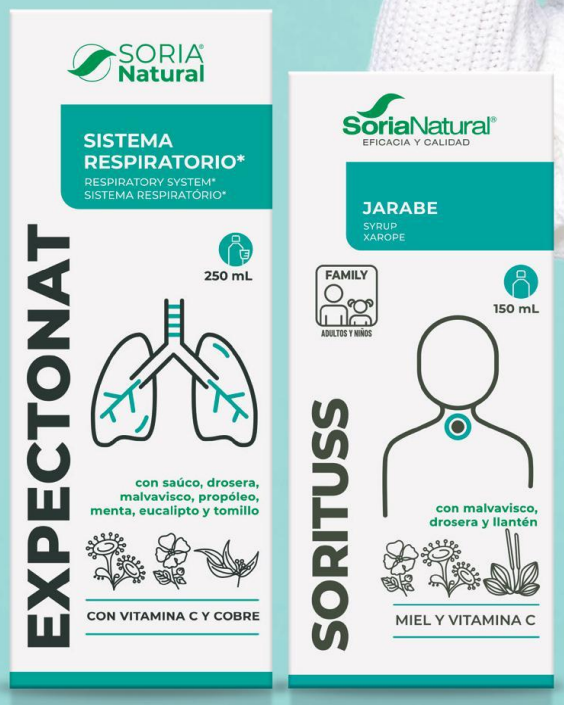
Ecocentro

C/Esquilache 2-12, 28003, Madrid
Sala Orión
Entre las 10.30 y las 20.00

Info y reservas: 609 103 799
montseruano2020@gmail.com

ecosofía
comunidad ecocentro

ELIGE TU BANDA SONORA PARA ESTA TEMPORADA



CADA TEMPORADA TIENE SU RITMO. ENCUENTRA EL TUYO

www.sorianatural.com

SORIA® Natural

ecocentro
bio vegetariano con alma

TALLERES

NOVIEMBRE-26

Viernes 6 de noviembre de 2026
Sala Orión
-20:00. T.760. El Arte de Superarte a ti mismo (Psicología del Autoconocimiento) Con: Miguel Ángel Nogales
Info y Reservas: 630 070 652

Viernes 13 de noviembre de 2026
Sala Orión
-20:00. T.760. El Arte de Superarte a ti mismo (Psicología del Autoconocimiento) Con: Miguel Ángel Nogales
Info y Reservas: 630 070 652

Viernes 20 de noviembre de 2026
Sala Orión
-20:00. T.760. El Arte de Superarte a ti mismo (Psicología del Autoconocimiento) Con: Miguel Ángel Nogales
Info y Reservas: 630 070 652

Viernes 27 de noviembre de 2026
Sala Orión
-20:00. T.760. El Arte de Superarte a ti mismo (Psicología del Autoconocimiento) Con: Miguel Ángel N

DICIEMBRE-26

Sábado, 5 de diciembre de 2026
Sala Ecosofía
-10:00. E.449. Taller. Jornadas de Conciencia +Conciencia. Recursos interiores para crisis exteriores. Con: Fidel Delgado
Imparte: Fidel Delgado. Terapeuta. autor de varios libros. Entre ellos: "Morir no es lo que parecer"; "Lucidez aplicada al vivir" etc.
https://www.fideldelgado.com.es/eventos.
Info y Reservas: 687 638 788 /contacto@concienciconciencia.com
www.concienciaconciencia.com

ecocentro
bio vegetariano con alma

SEMINARIOS

NOVIEMBRE-26

Domingo, 1 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía
9:30. C.248. 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, 14 y domingo 15 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía
9:30. C.248. 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, 21 y domingo 22 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía

9:30. C.248. 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, 28 y domingo 29 de noviembre de 2026
Sala Orión
-10:00. S.134. Seminario. Taller de Registros Akáshicos Nivel 2 (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: Mª 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

SUPERMERCADOS ECOLÓGICOS

REGALO CONSCIENTE Y SOSTENIBLE









IR A LA TIENDA

EN TIENDA FÍSICA Y DIGITAL

ecocentro
bio vegetariano con alma

Ecosofía

Actividades Salas

NUTRICIONISTA PROFESIONAL

María Eugenia Acosta

Alimentación consciente para una vida más saludable y equilibrada



PLANES PERSONALIZADOS

ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL Y CERCANO

MEJORA TU SALUD Y ENERGÍA

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

HÁBITOS REALISTAS Y DURADEROS

RESULTADOS SOSTENIBLES EN EL TIEMPO

658 994 087

Consulta en:
C. Esquilache 4,
28003, Chamberí

Se atiende con **cita previa**
De lunes a viernes, de 9:00 a 12:00

ecocentro
Bio vegetariano con alma

Yogi®
BIOLÓGICO

INFUSIÓN FRÍA

¡NUEVAS! PRUÉBALAS

Refrescante. Funcional. 100% Natural.

Yogi® frío



Fresa y Naranja **Frutos del bosque** **Melocotón y Mango**



Empresa B Certificada

ecocentro
bio vegetariano con alma

EVENTOS

NOVIEMBRE-26

Sábado, 6 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía
-18:00. E.447. Evento. CRISTINA SERRATO
Info y Reservas: 610 816 799
/cristinaserrato@gmail.com
www.cristinaserrato.com

Sábado, 13 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía
-18:00. E.447. Evento. CRISTINA SERRATO
Info y Reservas: 610 816 799
/cristinaserrato@gmail.com
www.cristinaserrato.com

Viernes 20 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía.
- 19:00. E227. Concierto KIRTAN MEDITATIVO – Montse Ruano & Raimundo M. Luengo
Info y Reservas: 690 334 737
eco@ecocentro.es www.ecocentro.es



Sábado, 27 de noviembre de 2026
Sala Ecosofía
-18:00. E.447. Evento. CRISTINA SERRATO
Info y Reservas: 610 816 799 /cristinaserrato@gmail.com www.cristinaserrato.com

ecocentro
bio vegetariano con alma

CONFERENCIAS GRATUITAS

NOVIEMBRE-26

Lunes, 2 de noviembre de 2026
Sala Orión
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net. Tlf 683407410 gonzalez60@hotmail.es https://adasec.net/ong/
Info y Reservas: 683 407 410 / gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Lunes, 9 de noviembre de 2026
Sala Orión
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net. Tlf 683407410 gonzalez60@hotmail.es https://adasec.net/ong/
Info y Reservas: 683 407 410 / gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Lunes, 16 de noviembre de 2026
Sala Orión
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net. Tlf 683407410 gonzalez60@hotmail.es https://adasec.net/ong/
Info y Reservas: 683 407 410 / gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Lunes, 23 de noviembre de 2026
Sala Orión
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net. Tlf 683407410 gonzalez60@hotmail.es https://adasec.net/ong/
Info y Reservas: 683 407 410 / gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong

Lunes, 30 de noviembre de 2026
Sala Orión
Meditación: Dirigiendo los afectos. ADASEC net. Tlf 683407410 gonzalez60@hotmail.es https://adasec.net/ong/
Info y Reservas: 683 407 410 / gonzalez60@hotmail.es / https://adasec.net/ong



Tarjeta de Cliente

Gratuita

Ecocentro

Descuentos exclusivos

Ecosofía

Actividades Salas

YOGA

Energía renovada

Mejora la digestión

Razones para practicar

Mente serena

Cuerpo sano

CLASES:

NUEVOS HORARIOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE:

Martes y Jueves de 20:15 a 21:15h

CON JAY



Profesor nativo **hindú**, con **+10 años** de **experiencia**.
Formado en India, adapta cada clase a todos los niveles.

- 30€ mes natural/ 1 clase a la semana
- 50€ mes natural/ 2 clases a la semana
- Clase de prueba: 7€
- Clase suelta: 15€

Calle esquilache Nº2 28003
690 334 737 -915 535 502
www.ecocentro.es

ecocentro
Bio-vegetariano con alma

AGRICULTURA ECOLÓGICA

GUMENDI

alimentación ecológica desde 1992

www.gumendi.es



#BIOZUMERS

nuestros zumos 100% naturales



Ecosofía

Masajes Ayurveda con Jay

Equilibrio, energía y bienestar para cuerpo, mente y alma.



-10% DE DESCUENTO EXCLUSIVO CON TU TARJETA.

* Si no la tienes, la hacemos al momento. Solicítala en caja.

CONTÁCTANOS

915 535 502
690 334 737

Ecocentro:
C/ Esquilache 2-12
28003 Madrid

www.ecocentro.es

eco@ecocentro.es

MASAJES AYURVEDA CON JAY

TRADICIÓN • CONSCIENCIA • BIENESTAR



ABHYANGA

PRECIO: **55 €**

CON TARJETA DESCUENTO:
50 €

60' Min.

Masaje corporal completo con aceites calientes que relajan, nutren y desintoxican, brindando una experiencia de bienestar profundo y equilibrio entre cuerpo y mente.



PADAABHYANGA

PRECIO: **35 €**

CON TARJETA DESCUENTO:
32 €

30' Min.

Masaje profundo en pies y piernas que activa la energía, mejora la circulación y alivia el cansancio, llevándote a un descanso reparador.



SHIRO ABHYANGA

PRECIO: **35 €**

CON TARJETA DESCUENTO:
32 €

30' Min.

Masaje hindú en cabeza, cuello y hombros que disuelve el estrés, despeja la mente y te llena de claridad. Perfecto para resetear cuerpo y alma en minutos.

TÉCNICAS AYURVÉDICAS TRADICIONALES

ACEITES 100% NATURALES DE CALIDAD

BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL

EXPERIENCIA PERSONALIZADA Y CONSCIENTE

ecosofía
comunidad ecocentro

ORGANIZA

Cum Jubilo CORAL

Concierto benéfico
Por Venezuela y Colombia

Sábado 14 de noviembre de 2026, 19:45h

"Que la música una corazones, abra caminos de esperanza y lleve solidaridad a Venezuela y Colombia"

Parroquia de Santo Domingo Savio
C/. Sto. Domingo Savio 2 28017 Madrid







A cargo de las Corales:

- Coro F. Ferrocarriles España .... Director: Pablo Gil
- Coral San Viator ..... Director: Héctor Mayo
- Coral Cum Iubilo..... Director: Jorge L. Benito

Donaciones presenciales: *El día del concierto*
Con certificado de desgravación de Hacienda

Donaciones por transferencia:

· *Cuenta Bomberos Ayudan:*
ES19 0182 2626 6402 0165 0916
· *Por Bizum: Código de ONG 01306*

Poniendo en Concepto:
Ayuda a Venezuela y Colombia

Colaboran:

salesianos DOMINGO SAVIO

BOMBEROS AYUDAN
www.bomberosayudan.org

ecocentro
Bio vegetariano con alma
DESDE 1993 33

APOYO Y SOLIDARIDAD

CULTIVANDO ESPERANZA

POR LAS PERSONAS AFECTADAS
EN LOS TERREMOTOS DE VENEZUELA.



Solidaridad con Venezuela

¿Colaboras?
Lo enviamos inmediatamente a nuestros asociados, presentes en la zona cero

TU AYUDA RÁPIDA, SEGURA Y EFICIENTE

> "Aun cuando la Tierra se quiebre, el espíritu humano conserva la capacidad de reconstruir con amor, dignidad y esperanza."

TRANSFERENCIA · IBAN

ES35 0049 6809 2629 1052 7670

BIZUM

10856

Concepto: Emergencia Venezuela-Ecocentro

Gracias por tu generosidad

FUNDACIÓN DHARANA

Fundación Dharana:
Sembrando Paz y Nuevos Paradigmas
para un Mundo Mejor

ecocentro
Bio vegetariano con alma

TEL: 915 535 502 | 690 334 737 | CORREO: eco@ecocentro.es

Inauguración en octubre

ECOSOFÍA SEVILLA



Te invitamos a celebrar con nosotros el nacimiento de este nuevo espacio de sabiduría, consciencia y transformación personal y colectiva, en el corazón de Sevilla.

Charlas, música, presentación del proyecto y una energía muy especial para compartir.

Ecosofía: donde el conocimiento se une con la consciencia.

Contacto

- *Kiko Guinot*
- *kg@ecocentro.es*
- *615 62 93 53*
- *Calle Recaredo 5 – Sevilla*

ecosofía Sevilla

Blog ecocentro

bio vegetariano con alma

¿Te sientes extraño en el cambio de estación? 5



«En Ecocentro, entendemos estos cambios como oportunidades para reconectar con los ritmos naturales y acompañar al organismo en su propio proceso de renovación....»

¡Seguir leyendo!

6 formas sencillas de practicar Mindfulness en tu día a día



¿Sientes que las prisas y el estrés de la rutina te alejan del disfrute de las pequeñas cosas de la vida? Vivimos en un mundo que nos empuja constantemente hacia el futuro o que nos atrapa en el pasado, mientras el presente se nos escapa sin darnos cuenta.....

¡Seguir leyendo!

Propósitos ecológicos para cuidar el planeta



Cambiar la mirada es el primer paso: entender que cada elección cuenta y que nuestras acciones cotidianas tienen un efecto real en el entorno que nos rodea. Pequeños hábitos que generan grandes cambios.....

¡Seguir leyendo!

NUTRICIÓN CONSCIENTE Los alimentos ecológicos



Beneficios de optar por una nutrición consciente Mejor Nutrición: Los alimentos ecológicos no solo ofrecen una mayor cantidad de antioxidantes, sino que también pueden tener niveles superiores de ciertos minerales como hierro y zinc, y vitaminas, particularmente las del complejo B.....

¡Seguir leyendo!

Blog ecocentro: https://www.ecocentro.es/tienda/blog/

Escuela de Vida Consciente

En Ecocentro, siempre hemos creído en el poder transformador de vivir de manera consciente, en armonía con nosotros mismos, con los demás y con el entorno que nos rodea. Es una corriente de pensamiento que promueve la búsqueda de una sabiduría para habitar el planeta de una forma armoniosa. En Ecocentro, llamamos Ecosofía a todo el conjunto de actividades de desarrollo humano que ofrecemos.

Una visión hecha realidad

Nuestro enfoque en la Escuela de Vida Consciente es holístico, abarcando todos los aspectos del ser humano: físico, mental, emocional y espiritual. A través de una amplia gama de cursos, talleres y retiros de fin de semana, ofrecemos a nuestros estudiantes la oportunidad de explorar diversas prácticas y disciplinas que fomentan el bienestar integral y la autoexploración.

Todo ello, a través de nuestra sección de:

ECOSOFÍA DIGITAL

www.ecosofiadigital.ecocentro.es

LA HOSPEDERIA DEL SILENCIO

https://hospederiadelsilencio.com/

eco@ecocentro.es
690 334 737
wwww.ecocentro.es

ESCUELA DE VIDA
Consciente

Conocimiento, presencia y transformación
para una vida plena.



Emilio Carrillo y Lola Rumi.
La Academia de la Consciencia.



Francesc Miralles.
El poder del entusiasmo.



Montse Ruano.
Yoga, Sonido y Silencio.



Violeta Arribas.
Detox Ayurvédico.



Daniela Schifferstein.
Sanación y Silencio.



Zopa.
Vipassana.



Cristina Serrato.
Canal. Sanación. Música Curativa.



Sergio Quiroga
Ser Minimal



Josep Soler.
Sanación de Relaciones.



Pepe
Retiro de fortaleza interior



Beatriz Santos
la verdad reflejada en la belleza



Jorge Santos
Yoga, despierta tu consciencia

DOCENTES

ecocentro

La Hospedería del Silencio

Un espacio para crecer, sanar y vivir en equilibrio.

ecocentro
bio vegetariano con alma

CLASES

NOVIEMBRE-26

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 . 157. Clases. Aula de música con corazón, con Marisa Pérez. MCC .
Información y Reservas: 644 415 452/
info@musicaconcorazon.com/www.musicaconcorazon.com

C.192. Clases. Clase de HATHA YOGA Yoga Jay
Martes y Jueves 20:15- Sala Ecosofía
Info y Reservas: 915 535 502/
eco@ecocentro.es
https://ecocentro.es/producto/clases-de-yoga-con-jay

C.219. Conferencia Gratuita. Clases de Pilates Suelo
Jueves 9:30h. Sala Ecosofía
Info y Reservas: 653 902 253 santilautz@hotmail.com
www.spilates.space

ecocentro
bio vegetariano con alma

CONSULTAS

NOVIEMBRE-26

CO.256.-Consulta Naturopatía. Manuel Frutos y Virginia Linares. Tarifa: -95e, 1ª consulta. -80e, 2ª consulta y resto.
Próximas consultas: consultar web
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 orgánicos 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 pareja y sus problemas de relación.
Info y Reservas: 915 502- 690 334 737/ eco@ecocentro.es

CO.300. Consulta. Medicina por la verdad con Natalia Prego
Info y Reservas: 692 948 272 / natalia.prego@hotmail.com

CO.324. Consulta medicina ayurveda por Bharat negi.
Información y Reservas:600 720 357/info.ayursathari@gmail.com

CO.298. Consulta. Sesión de acompañamiento, Isabel Ginés.
Información y Reservas: 654 843 227 isabelgines22@gmail.com

CO.327. Consultas Privadas. Medicina Familiar Comunitaria.
Ozonoterapia con Ángel R. Valdepeñas.
Información y Reservas: 677 572 759/ angelrvh@gmail.com

CO.124. Consulta Tarot
Por Mariam Mínguez Martín.
Información 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 Mª 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.
Información y Reservas: Esther Tellado. Tf. 677.707.600

ecocentro
bio vegetariano con alma

NOVIEMBRE-26

Miércoles, 4 de noviembre de 2026
Sala Ágape
-19:00. EG.116. Evento Gratuito. Reset Colectivo. Equipo Suzanne Powell.
Info y Reservas: 660 67 21 55/ libelula197413@gmail.com

Miércoles, 18 de noviembre de 2026
Sala Ágape
-19:00. EG.116. Evento Gratuito. Reset Colectivo. Equipo Suzanne Powell.
Info y Reservas: 660 67 21 55/ libelula197413@gmail.com

Sábado, 28 de noviembre de 2026
Sala Ágape
-18:00. CG.973. Conferencia Gratuita. ENCUENTRO, IGLESIA mundial do Messi Fernando Chagas Alambert Info y Reservas:686 961 620/fernandoalambert@gmail.com







Daniela Trandafir

Exposición de pintura

Jardín de las Delicias

Los invitamos a la Exposición de pintura: "Jardín de las Delicias" con Daniela Trandafir en "El Viaje de los Inocentes", una Jocoterie de la imaginación que nos abre un mundo de cuentos de hadas en la frontera entre el Surrealismo Poético y el Sueño Fantástico. Un mundo de historiasen la que descubrimos hadas, elfos, sirenas, criaturas gentiles, ángeles y espíritus de la naturaleza, que nos reconecta con el mundo diáfano de nuestro niño interior que sueña, cree en milagros y se adentra en el misterio para buscar el significado de las cosas y el buen camino hacia el "Jardín Secreto" en el centro de nuestro corazón donde nacen la alegría pura, el entusiasmo, el amor, el juego, la creación, la poesía de la existencia...

11 de abril de 2026

En el restaurante

Ecocentro C/Esquilache, 4
Metro Canal / Rios Rosas
Info y reservas 722532237

ecocentro
Bio vegetariano con alma

SABEDORIA CURATIVA

NUEVA FORMACIÓN

Andrea Pascale

COMO TERAPEUTA DE BARRAS DE ACCESS®

Más consciencia. Más libertad. Más tú.



¿DE QUÉ SE TRATA?

Las Barras de Access® es una terapia energética suave y no invasiva que consiste en tocar 32 puntos en la cabeza.
Estos puntos almacenan los pensamientos, ideas, creencias y emociones que nos limitan.
Al liberarlos, creamos más espacio para lo que realmente queremos en nuestra vida.

BENEFICIOS

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora el descanso y la claridad mental
- Libera creencias y emociones limitantes
- Aumenta la energía y el bienestar general
- Abre la puerta a nuevas posibilidades



Las Barras de Access® pueden cambiar tu vida de maneras que nunca imaginaste posibles.

¿Y si todo fuera más fácil de lo que crees?

SESIONES PRESENCIALES

CONSULTAS
DOMINGOS, LUNES Y MARTES
EN ECOCENTRO MADRID

CITA PREVIA POR
INBOX O WHATSAPP
+34 616.507.103

ecocentro
bio vegetariano con alma

ECOCENTRO MADRID
ESPACIO DE BIENESTAR
Y CONSCIENCIA



Tu transformación comienza con una simple elección. Estoy aquí para acompañarte.

SABEDORIA CURATIVA

VUELVE A TI.

Suelta el peso. Recupera tu calma.



PROCESO DE 3 SESIONES

Cuerpo más liviano.
Mente en calma.
Emociones en equilibrio.

con Andrea Pascale

Un espacio profundo y cercano para liberar lo que ya no necesitas y **volver a tu bienestar** natural.

PLAZAS LIMITADAS
DOMINGO, LUNES Y MARTES
EN ECOCENTRO

- MÁS CALMA Y CLARIDAD MENTAL
- LIBERAS EL ESTRÉS ACUMULADO
- RECONECTAS CONTIGO Y CON TU ENERGÍA
- BIENESTAR REAL Y DURADERO

INCLUYE

- 3 sesiones personalizadas con Andrea (60-75 min c/u)
- Valoración inicial personalizada
- Recomendaciones para tu proceso
- Seguimiento por WhatsApp entre sesiones
- Audio exclusivo de integración

PACK 3 SESIONES

150€

ENFOQUE • ACOMPAÑAMIENTO
TRANSFORMACIÓN

RESERVA ESTA SEMANA Y RECIBE

1 sesión extra de integración
GRATIS

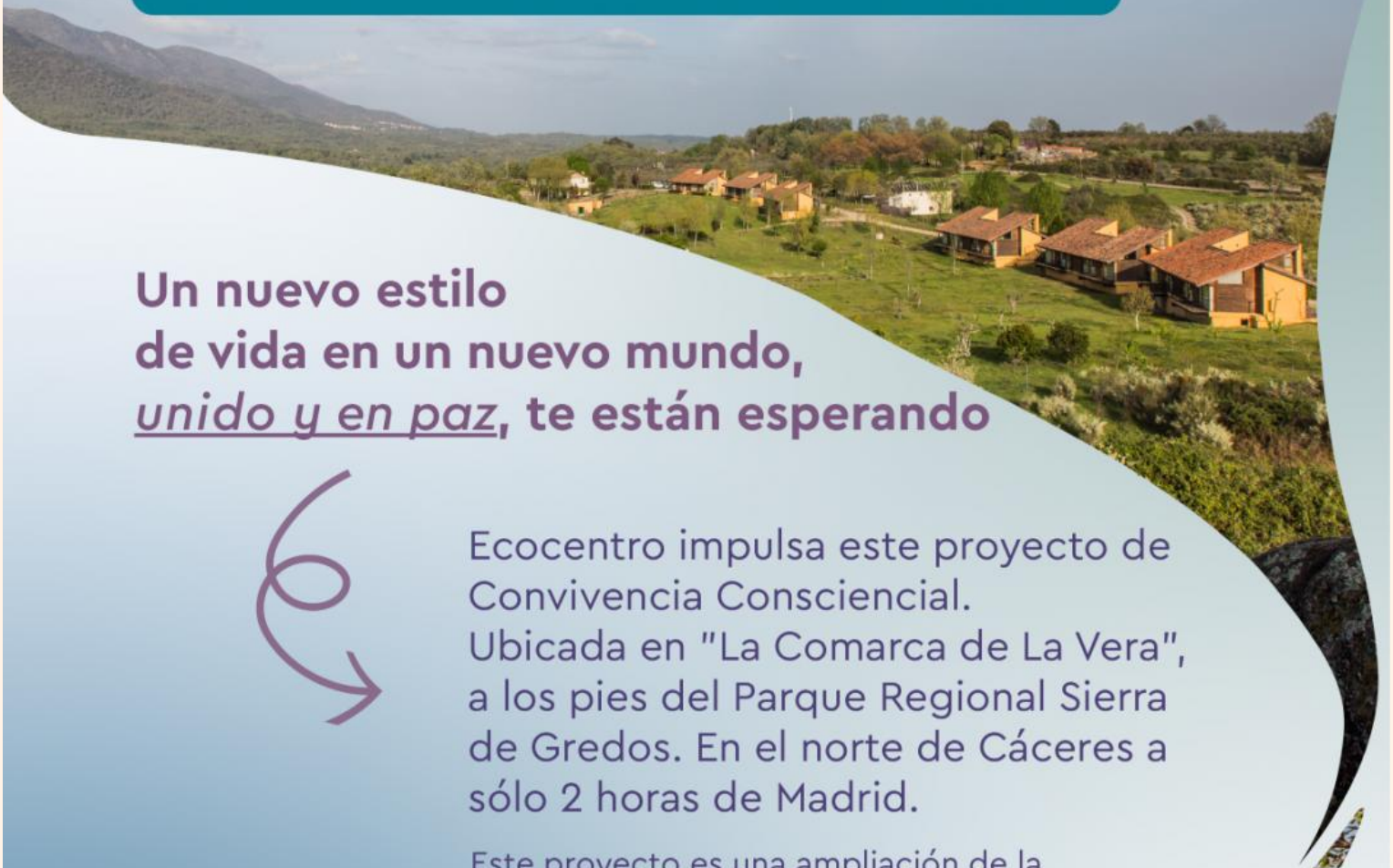
TAMBIÉN DISPONIBLE EN SESIONES ONLINE ♡
Acompañamiento profesional estés donde estés.

¿Sientes que es tu momento?

WhatsApp +34 616.507.103

CRISÁLIDA CONVIVENCIA CONSCIENCIAL

Cabañas 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: María Muñoz
mm@ecocentro.es
+34 606 36 82 07

FASE I: COMPLETADA

La Hospedería del Silencio

Ecosofía

La Hospedería del Silencio



Emilio Carrillo y Lola Rumi

Seminarios Residenciales 2026 - 2027

Desconectar para conectar en La Hospedería del Silencio

Entorno privilegiado
Cabañas acogedoras
Menú Bio-vegetariana



La Academia de la Consciencia

LAS MASCOTAS SON BIENVENIDAS AVISAD AL RESERVAR

2026

OCTUBRE (VIERNES 23 A DOMINGO 25):
EL GOZO ESPIRITUAL Y LA EXPERIENCIA DE DIOS: CANTO A LA VIDA Y DEJAR ATRÁS EL SUFRIMIENTO.

NOVIEMBRE (VIERNES 27 A DOMINGO 29):
LA SENDA DEL SABIO: SABIDURÍA, DISCERNIMIENTO E INSPIRACIÓN.

2027

ENERO (VIERNES 29 A DOMINGO 31):
¡YA ESTAMOS EN 2027!... Y EL 2030 CADA VEZ MÁS CERCA: PROGNOSIS DE LO QUE AVECINA Y POSIBILIDAD DE UN "SHOCK GLOBAL" EN LOS PRÓXIMOS MESES.

FEBRERO (VIERNES 26 A DOMINGO 28):
PECADO, PERDÓN, KARMA Y PLAN DE SALVACIÓN.

ABRIL (VIERNES 30 A DOMINGO 2 DE MAYO):
HAY OTROS MUNDOS QUE SE HALLAN EN ESTE: ÁNGELES Y DEMONIOS; EXTRATERRESTRES E INTRATERRENOS; ELEMENTALES Y ESPÍRITUS DE LA NATURALEZA; Y ENCLAVES VIBRATORIOS (ÁVALON) Y LUGARES DE PODER.

MAYO (VIERNES 28 A DOMINGO 30):
BATALLA EN LOS CIELOS (MIGUEL VERSUS SATANÁS) Y EN LA TIERRA (MARÍA, MUJER VESTIDA DEL SOL, VERSUS EL GRAN DRAGÓN): EL TRIUNFO DE LA BESTIA Y EL TRIUNFO DE CRISTO Y SU DESCENDENCIA.

AGOSTO (LUNES 16 A SÁBADO 21):
RESPUESTAS A PREGUNTAS.

Contacto

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO.
SIERRA SUR DE GREDOS.
ROBLEDILLO DE LA VERA, CÁCERES.
VD@ECOCENTRO.ES - VERA DELGADO
915 535 502 / 650 484 928
+ INFO: LAACADEMIADELACONSCIENCIA.ES

ecosofía
comunidad ecocentro

Lola Rumi
Martín González Bermejo
Ricardo Andrés Grinszpun

NUBLAR LA CONSCIENCIA DE LO REAL



ecosofía
EDITORIAL

EMILIO CARRILLO

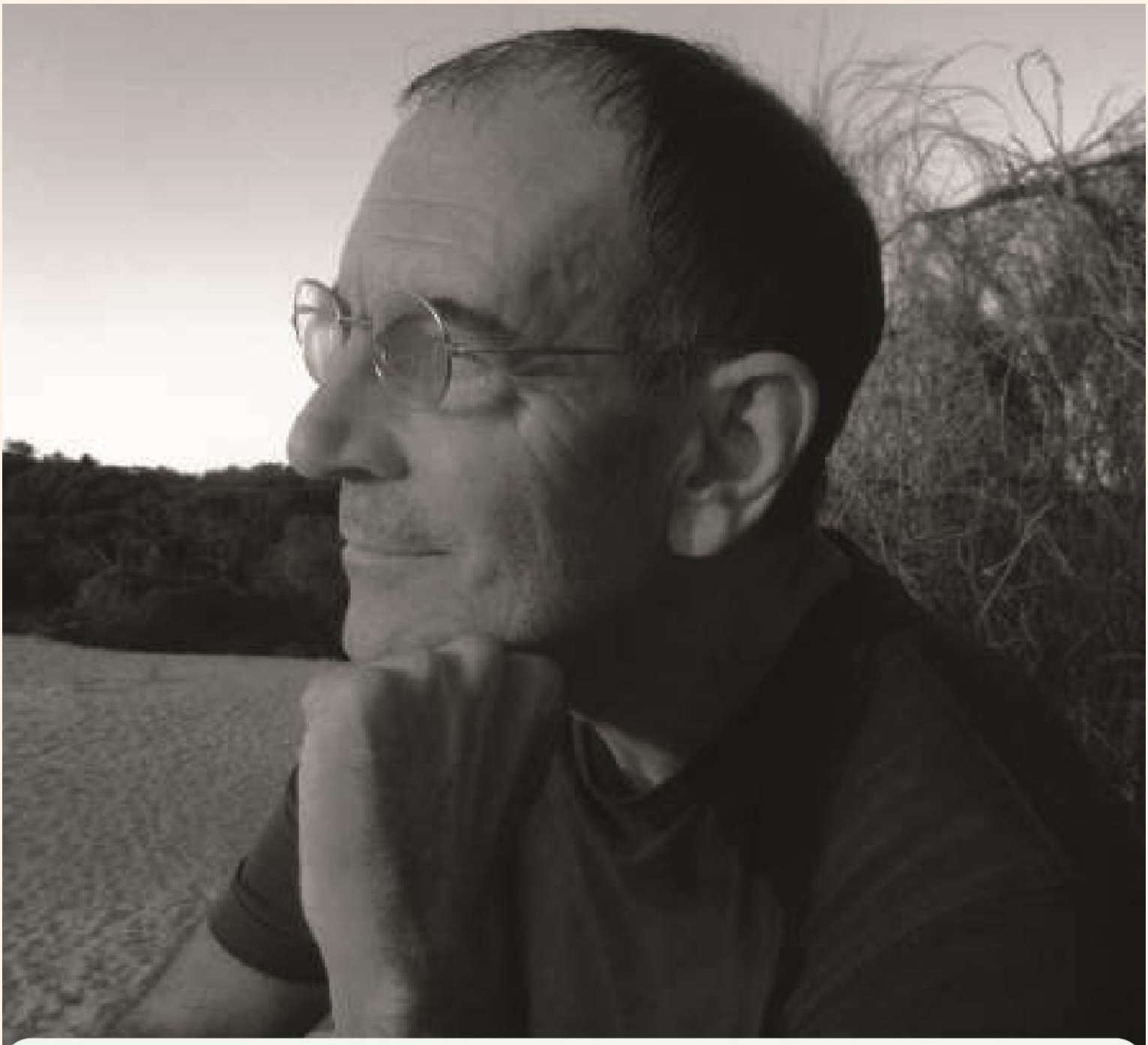
¿CÓMO NO SABÉIS INTERPRETAR LOS SIGNOS DE LOS TIEMPOS?

Proyecto de investigación

Consciencia y Sociedad Distópica



ecosofía



La Academia de la Consciencia (LAC).

Proyecto conjunto de Emilio Carrillo y ecocentro.

- Seminarios residenciales en la Hospedería del Silencio.
- Talleres en Ecocentro Madrid y online.
- Conferencias gratuitas.

Nuevo canal de Youtube: "Emilio Carrillo: La Academia de la Consciencia".

Consulta todas las fechas en:
www.laacademiadelaconsciencia.es



Cuando las cámaras se marchan y la atención desaparece, miles de familias siguen intentando reconstruir su vida. En Mare Abajo, La Guaira, más de 5.500 personas continúan viviendo en un campamento tra

Información Transparencia Promotor Actualizaciones0
Cuando las cámaras se marchan, GBGE sigue allí

Las primeras semanas después de una catástrofe llegan los equipos de emergencia, las noticias y la solidaridad. Pero cuando las cámaras se marchan, miles de personas siguen necesitando ayuda.

Eso es lo que está ocurriendo hoy en Mare Abajo (La Guaira, Venezuela). Más de 5.500 personas continúan viviendo en un campamento temporal tras los deslizamientos de tierra y las inundaciones que destruyeron sus hogares. La recuperación será larga y todavía quedan necesidades básicas sin cubrir.

Un proyecto sencillo que cambia la vida de miles de personas

GBGE quiere poner en marcha el primer Centro de Higiene Comunitaria dentro del campamento.

No se trata solo de instalar unas lavadoras. Se trata de crear un servicio gratuito donde las familias puedan lavar su ropa con dignidad, mejorar sus condiciones de higiene y recuperar parte de la normalidad perdida.

El proyecto se instalará en un espacio ya previsto dentro del campamento y contará con carpa, suministro de agua, instalación eléctrica, desagüe, lavadoras de doble tina y gestión comunitaria para garantizar su funcionamiento desde el primer día.

https://www.kukumiku.com/proyectos/reconstruyendo-la-guaira-gbge/

ecocentro
bio vegetariano con alma

LA HOSPEDERIA DEL SILENCIO

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

La Hospedería del Silencio



Emilio Carrillo y Lola Rumi

2027

ENERO

VIERNES 28

A DOMINGO 31



La Academia de la Consciencia

LAS MASCOTAS SON BIENVENIDAS
AVISAD AL RESERVAR

Desconectar para conectar
en La Hospedería del Silencio

Entorno privilegiado
Cabañas acogedoras
Menú Bio-vegetariana

2027

¡YA ESTAMOS EN 2027!...
Y EL 2030 CADA VEZ MÁS CERCA:

PROGNOSIS DE LO QUE AVECINA Y POSIBILIDAD DE UN "SHOCK GLOBAL" EN LOS PRÓXIMOS MESES..



Contacto

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO.
SIERRA SUR DE GREDOS.
ROBLEDILLO DE LA VERA, CÁCERES.

VD@ECOCENTRO.ES - VERA DELGADO
915 535 502 / 650 484 928
+ INFO: LAACADEMIADELACONSCIENCIA.ES

ecosofía
comunidad ecocentro

Ecosofía

La Hospedería del Silencio

PLAN DE MEJORAS EN LAS INSTALACIONES

Actualizado: agosto 2026

Estamos realizando continuas mejoras en las instalaciones de la finca para que tu estancia sea lo más confortable posible y que se adecúen mejor al necesario respeto por el medio ambiente. Las actuaciones que figuran a continuación están colocadas por orden de prioridad.

G1. EN REALIZACIÓN

- 2 habitaciones dobles con baño, h31, h32.
- Edificio 'aperos', ampliación, sala10.
- Reforma de una kabaña de una habitación, instalar altillo y terraza abierta.





G2. EN PREPARACIÓN

- Auditorio y cine en una de las salas polivalentes.
- Edificio 'Posada' de 12 habitaciones dobles, 24 camas.
- Comunidad Crisálida: ampliación fase-2, de 12 cabañas actuales a 16.

G3. EN ESTUDIO

- Climatización: renovación del a/a eficiente en 4 cabañas adicionales.
- Sustitución de puertas y ventanas aislantes en la cabañas que faltan.
- Edificio–0, servicios centrales: sustitución de puertas y ventanas aislantes.
- Edificio–6, cabañas 21 a 24: sustitución de las paredes laterales.
- Restaurante: renovación el bufé autoservicio.
- Sustitución de los fluorescentes de los baños.
- Regueros de agua por la finca.
- Aparcamiento: traslado al exterior de la finca.
- Suelo de la entrada de la finca.
- Suelo de la terraza del restaurante.





G4. ÚLTIMAS MEJORAS REALIZADAS

- Climatización: renovación del aire acondicionado en 4 cabañas.
- 1 habitación con baño: h30.
- 2 casetas de madera de habitación doble con baño, h25 y h26.
- Casa de Sanación: gabinete de terapias y consultas en caseta de madera, sala07.
- Recepción: instalación en una caseta de madera, sala06.
- Casa de Sanación: gabinete de terapias y consultas en la cabaña–14.
- Edificio–4, cabañas 13 a 16: sustitución del tejado.
- Edificio–5, cabañas 17 a 20: sustitución del tejado.

comunidad ecocentro

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.

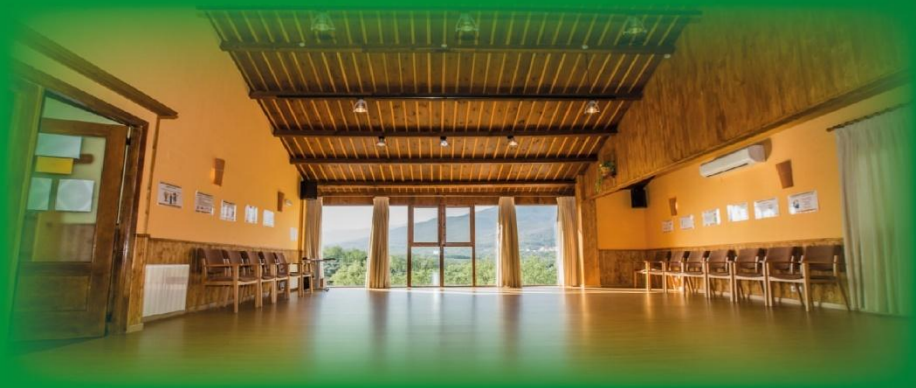
Estamos organizando la agenda de este año y nos encantaría contar contigo en nuestro calendario de actividades.

Contacta con nosotros para consultar fechas disponibles y reservar espacio



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 tablones 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.



La Hospedería del Silencio

Información: Sofía Delgado

sd@ecocentro.es

650 484 928

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

www.hospederiadelsilenico.com

La Hospedería del Silencio
comunidad ecocentro

Montse Ruano





Casa de Sanación
A mi Vera

SOBRE NOSOTROS

Todos necesitamos ser acompañados y acogidos en algunas etapas de nuestra vida, en las que parece que no hay salida.

Ofrecemos:

- Un espacio para el cuidado.
- Un hogar para la regeneración física y emocional.
- Un lugar de expansión espiritual.

APORTACIÓN POR PERSONA Y DÍA

Estancia mínima de 3 días.
Habitación individual en días laborables.
45e.-Sólo alojamiento.
65e.-Pensión completa.

¡Y más!

TERAPEUTAS



Violeta Arribas



Isabel García



J.Carlos Jacamo Lorden



Ana Puyal



Sergio Quiroga Morla

¡CONTÁCTANOS!

La Hospedería del Silencio.
Paseo de las Cañadas s/n.10493
Robledillo de la Vera. Cáceres
609 103 799
montseruano2020@gmail.com



CASA DE SANACIÓN

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



"Sanarse es recordar quién eres"
(proverbio indígena)

Filosofía:
La capacidad de Autocuración
Un enfoque Integral

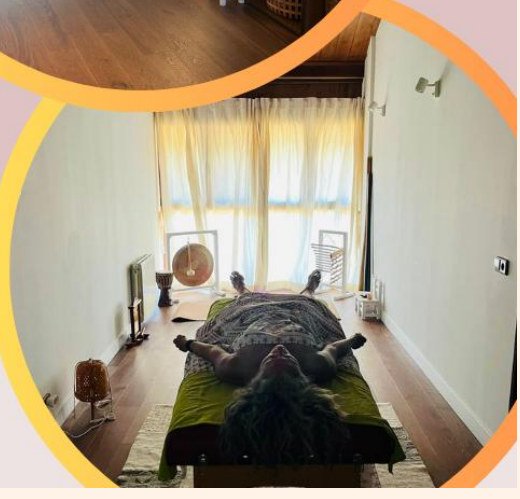






- Ayurveda y Salud
- Drenaje Linfático Manual
- Masaje Abhyanga (Ayurvédico)
- Masaje Facial japonés Kobido
- Masaje Shiatsu
- Musicoterapia y reeducación vocal
- LNT (La Nueva Terapia)
- Osteopatía-Fascioterapia
- Pilates Terapéutico
- Plantas Medicinales y Flores de Bach
- Reflexología podal
- Reiki
- Terapia Cráneo-Sacral y Liberación Somato-Emocional
- Terapia Energética
- Terapia de Sonido
- Yoga y Respiración consciente





Retiros Personalizados Huerto-Terapia

Casa de Sanación
A mi Vera
La Hospedería del Silencio

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

609 103 799
montseruano2020@gmail.com
www.hospederiadelsilencio.com

ecocentro

INTRODUCCIÓN AL

ZHINENG QiGong



Aprende los elementos básicos de una práctica y adáptala a tus necesidades

(PARTE 1)

por
Clara Centeno

VIERNES 13 DE NOV
HASTA
DOMINGO 15 DE NOV



PRECIO
250€
HABITACIÓN COMPARTIDA

La constancia en la práctica será la clave para aprovechar al máximo los beneficios de esta disciplina tanto física como mental y espiritual.

INSCRIPCIONES
hpd@ecocentro.es
650 484 928

ecocentro
La Hospedería del Silencio

extremaconsciencia

Retiro "Otoñarse"

Meditación Vipassana, Mantras y Naturaleza

20– 22 Nov. *Con Violeta Arribas*

La Hospedería del Silencio. Robledillo de La Vera (Cáceres)

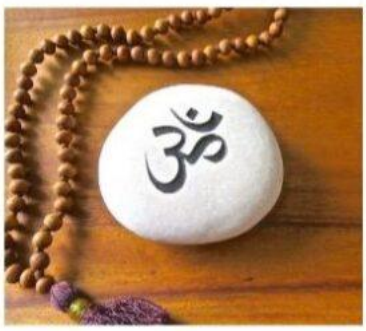




Poéticamente "otoñarse" es la metáfora para describir un proceso de madurez personal, de introspección, calma y conexión con el paso del tiempo y sus cambios, como la esencia de la estación.

Como el árbol tira sus hojas, la Meditación Vipassana deja caer las hojas de nuestros condicionamientos y velos mentales

Vipassana es el arte de darse cuenta de nuestros automatismos y reacciones de apego hacia lo que nos gusta y de aversión hacia lo que nos desagrada, y del sufrimiento que nos causan, para a través de la comprensión lúcida, liberarnos de esas limitaciones y dejar que la realidad brille tal y como es. Al sentarnos en silencio y observar las sensaciones corporales o la respiración sin juzgarlas, dejamos de alimentar esos patrones mentales. Al observar nuestros procesos mentales, aprendemos que somos algo más que los pensamientos que nos subyugan, y que podemos permanecer ecuánimes ante lo que es sin forzarlo, sin cambiarlo, sobre todo cuando eso no es posible, dada la naturaleza impermanente de las cosas. **Vipassana es la base del Mindfulness**, pero como toda ráiz, es mucho más profunda y fuerte. **Entre sus beneficios destacan la reducción del estrés y la ansiedad, mejora de la concentración, la autoconciencia, la autocrítica y la resiliencia emocionales**.



Por su parte el **mantra yoga** y el **canto védico** han sido utilizados por milenios por las distintas tradiccciones espirituales y meditativas, para a través del canto ir despertando los distintos "koshas" o cuerpos sutiles e ir llenando al practicante de energía, serenidad y fuerza mientras expande su consciencia.
En este Retiro haremos una inmersión teórico-práctica del canto védico y de la ciencia del mantra o " Mantra Vidya" . Acompañaremos el curso de **prácticas psicofísicas** del **hatha yoga** para equilibrar el cuerpo y preparar la mente para la meditación, asi como de **bellos paseos y rutas por los parajes otoñales** que rodean la finca. *Sigue abajo con el programa*

essential healing

Retiro de Silencio

con Daniela Martina Novatzki

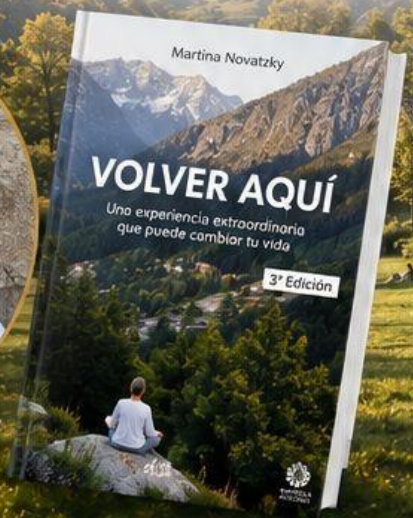
Volver Aquí

Sanar el pasado,
descubrir el presente.

2 – 8 de diciembre

*"Cuando abro los ojos al mundo exterior,
me siento como una gota de agua en el océano,
pero cuando cierro los ojos y miro interiormente,
veo el Universo completo levantándose
en el océano de mi corazón"*





Hospedería del Silencio

Cáceres

Plazas limitadas. Información y reservas en
info@essential-healing.org

ecocentro


Retiro de Silencio
11 al 13 de diciembre
Hospedería del Silencio (La Vera)
Precio: 320€ /
295€ si haces inscripción hasta el 5 de octubre
Om Tara
www.yogaomtarasalamanca.com
info@yogaomtarasalamanca.com
660 00 53 60


ATMA KRIYA YOGA
CONSCIENCIA DEL ALMA
Del 18 al 20 de Diciembre
Hospedería del Silencio
Robledillo de la Vera (Cáceres)
+ INFO
696 420 176
JORGE SANTOS
BhaktiMarga
JUST LOVE

Ecosofía

La Hospedería del Silencio

Escuela de contemplación Kaivalya (ECK)

En agradecimento a Consuelo Martín

RETIRO DE CONTEMPLACIÓN

Renacer desde el silencio al nuevo año 2027

Del miércoles 30 de diciembre de 2026 - 17h
al jueves 7 de enero de 2027 - 14h

La Hospedería del Silencio

Sierra de Gredos - Robledillo de la Vera (Cáceres)

Estancia mínima: 3 días

Cuando me mantengo en el equilibrio de una mente contemplativa, los temores y preocupaciones se disuelven y la Vida Una se expresa con libertad e inteligencia."
Consuelo Martín

APORTACIÓN POR PERSONA Y DÍA CON PENSIÓN COMPLETA

Menú bio-vegetariano.

75e-> En cabaña (o habitación) individual con pensión completa.

65e-> En habitación compartida con pesión completa.

NOTAS

· Si te es posible, preferimos las comunicaciones escritas por correo electrónico o wasap.
· El menú es bio-vegetariano con servicio bufé.
· La plaza solo queda confirmada con el pago de la reserva.

Política de cancelaciones

· Se devuelve el 100% de la reserva si se cancela con 1 mes de anticipación. Después de ese plazo, no se devuelve nada.
· Las devoluciones que correspondan se realizan en la semana siguiente al seminario.

CONTACTO
650 484 928
Vera Delgado

RESERVAS EN:
hospederiadelsilencio.com
vd@ecocentro.es

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

ecosofía
comunidad ecocentro

ecocentro

33 años con alma

Bio vegetariano con alma

Supermercado ecológico

Con alma ♡

- Cosmética natural certificada
- Alimentación Bio-Vegetariana
- Fruta y verdura ecológica
- Herbolario
- Bazar, comercio justo

Solicita tu tarjeta de cliente

Disfruta de las ventajas exclusivas



PARA LLEVAR | A DOMICILIO

Escanea y haz tu pedido online

2026

NUEVOS PLATOS
en nuestra carta



Sabores que nutren
elecciones que transforman

ecocentro 33
Bio vegetariano con alma

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

Metro: Cuatro Caminos/ Ríos Rosas

ZONAS DE ENTREGA A DOMICILIO EN MADRID Y ALREDEDORES:

ZONA 1 Entrega: Martes

28210 Valdemorillo
28213 Colmenar del Arroyo
28220 Majadahonda
28223 Pozuelo de Alarcón
28250 Torrelodones
28280 El Escorial
28290 Las Matas
28290 Las Rozas de Madrid
28292 Galapagar
28294 Robledo de Chavela
28400 Collado Villalba
28410 Manzanares el Real
28411 Moralzarzal
28420 La Navata
28430 Alpedrete
28450 Collado Mediano
28490 Becerril de la Sierra
28492 Mataelpino
28660 Boadilla del Monte
28670 Villaviciosa de Odón
28691 Villanueva de la Cañada
28693 Quijorna
28694 Chapinería
28696 Pelayos de la Presa

ZONA 2 Entrega: Viernes

28100 Alcobendas
28140 Fuente el Saz de Jarama
28500 Arganda del Rey
28514 Nuevo Baztán
28707 San Sebastián de los Reyes
28710 El Molar
28739 Gargantilla del Lozoya
28742 Lozoya
28743 Canencia
28752 Lozoyuela
28760 Tres Cantos
28770 Colmenar Viejo
28792 Miraflores de la Sierra
28804 Alcalá de Henares
28814 Daganzo de Arriba
28822 Coslada
28830 San Fernando de Henares
28840 Mejorada del Campo
28850 Torrejón de Ardoz
28860 Paracuellos de Jarama

ZONA 3 Entrega: Martes

28300 Aranjuez
28320 Pinto
28380 Colmenar de Oreja
28521 Rivas-Vaciamadrid
28907 Getafe
28914 Leganés
28921 Alcorcón
28933 Móstoles
28939 Arroyomolinos
28945 Fuenlabrada
28971 Griñón
28978 Cubas de la Sagra

ecocentro
Bio-vegetariano con alma

Supermercados ecológicos

Tienda física | Tienda Digital

TE LLEVAMOS LA COMPRA A CASA

ENTREGA A DOMICILIO EN MADRID Y ALREDEDORES

El envío es gratis en pedidos superiores a 100 €

¿Cómo funciona?

1. Compra en tienda física
2. Indícanos tu dirección
3. Te lo llevamos a casa

Zonas:

- **Madrid capital** (dentro de la M-30)
  Pedido mínimo: 100 €
  Entrega: **Lunes a sábado**
  Todos los días excepto el martes
- **Comunidad de Madrid** (fuera de la M-30)
  Pedido mínimo: 120 €

ZONA 1 Y ZONA 3 Entrega: **Martes**
ZONA 2 Entrega: **Viernes**

CONSULTA TU ZONA AQUÍ O ESCANEANDO ESTE QR

C. Esquilache, 4, Chamberí, 28003 Madrid

CONTACTO:
915 535 502 **690 334 737**

www.ecocentro.es/tienda

También puedes echar un vistazo en nuestra tienda digital



ecocentro
Bio vegetariano con alma

SERVICIO DE

CÁTERING

100% ecológico

COCINA 100% VEGETARIANA
Elaborada con ingredientes ecológicos y de proximidad.

HECHO CON ALMA
Cuidamos cada detalle para que disfrutes de una experiencia consciente y deliciosa.

PARA CUALQUIER OCASIÓN
Eventos corporativos, celebraciones familiares, reuniones, talleres...



Tu evento.
Nuestra cocina.
Éxito asegurado.

CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO
Estaremos encantados de crear un menú a medida para tu evento.

690 334 737

915 535 502

Restaurantes bio vegetarianos

Con alma

Restaurante Gourmet

- Cocina bio vegetariana de autor.
- Ambiente acogedor y armónico.
- Eventos especiales:
  Cenas temáticas, benéficas...



Restaurante Bio-Bufé

- Menú del día.
- Desayunos y meriendas.
- Opciones sin gluten, veganas y crudiveganas.
- Ensaladas y frutas al peso.
- Bocadillos y tartas caseras.
- Zumos, batidos, tés y cafés ecológicos.



También para llevar y a domicilio

Metro:
Cuatro Caminos,
Ríos Rosas y Canal.

c/Esquilache 2-12,
Madrid 28003

915 535 502
690 334 737

ecocentro
Bio vegetariano con alma

33 años con alma

DESDE 1993



BIO | SOSTENIBLE | SALUDABLE | RESPETO ANIMAL | COMPROMISO SOCIAL