



sumario:

Idea y realización: **Neshma**
tel. (0221) 423-4834. calle 48 n° 675
e/8 y 9 gal. sagitario . La Plata
Diagramación: "el ojo dorado"

*Los artículos de los columnistas n
o reflejan necesariamente
el punto de vista de la editorial.
Tampoco se responsabiliza por el con-
tenido de los mensajes
publicitarios.*



NESHMA

Diario de publicación mensual
dedicada a las terapias alternativas

distribución gratuita

Año 2 - mes 12

Tirada - 2000 ejemplares

Registro: en trámite

Temario: En esta publicación usted
podrá encontrar temas de: Salud
Homeopatía - Medio Ambiente
Turismo - Psicología Alimentación
Parapsicología Yoga - Holística.



Domingo 16/9 de 14 a 21hs.

EXPO HOLISTICA



**jockey club
de la plata**

7 n°838 e / 48 y 49

Entrada \$ 5

Informes
tel. 423-4834
neshma6@yahoo.com.ar

conferencias

expositores de diferentes
disciplinas

alimentación natSural,
angiología, aromaterapia,
artesanías, astrología,
auriculoterapia, auroterapia,
autoconocimiento, biodanza,
bioenergía, biomagnetismo,
calendario maya, chamanismo,
cosmética natural, editoriales,
fabricantes de camillas, feng
shui, foto kirlian, gemotera-
pia, grafología, lámparas de
sal, lectura del aura, lectura
de la borra del café, manda-
las y laberintos, masajes con
esferas, reflexología, música,
numerología, metafísica, etc.



Encontrarás el mejor precio en



NESHMA

•Sahumerios 30 x \$1 •Hornitos \$2 •Escencias \$2
•Velitas p/ hornillos \$2,50 •Sahumerios x 100 \$2,50 •Nag Champa por mayor \$4,50
Velas/ Velones Sahumerios de la India - Barras - Conos aromáticos - Sahumerios Hexagonales
Carbón - Fluidos Lociones - Novenas - Estampas Amuletos - Libros Cd Yoga Reiki - Meditación
Aromaterapias y Otros + Regalería.

Calle 48 N° 675 e/ 8 y 9 Gal. Sagitario • tel. (0221) 423-4834 • e-mail:neshma6@yahoo.com.ar



Ayurveda Ciencia de la Vida y la Longevidad

Esta antigua Medicina originada en India hace más de 5000 años, fue reconocida formalmente por la OMS en el año 1978, por su práctica ininterrumpida, su sólida estructura y por ser un eficaz complemento para la medicina occidental con la cual comparte muchos principios, y a la que nutre especialmente cuando se busca prevención.

Sus herramientas incorporadas en nuestros hábitos y rutinas diarias permiten prevenir patologías. Sus beneficios pueden observarse en afecciones psicosomáticas, regulación del peso corporal y prevención y neutralización del estrés crónico, previniendo de este modo enfermedades cardiovasculares, desórdenes inmunológicos, enfermedades degenerativas, depresión, estados de ansiedad, etc.

Los tratamientos Ayurvédicos, carecen de efectos adversos y son sumamente placenteros para el cuerpo, la mente y el espíritu, Incluyen: Plan Nutricional, Rutinas Diarias, Asanas, Respiración conciente, Rasayanas, Swedana o baños de vapor, etc,

En particular, haremos referencia a dos de sus más utilizadas técnicas, por ser sencillas, placenteras y de impacto muy profundo y beneficioso para la fisiología.

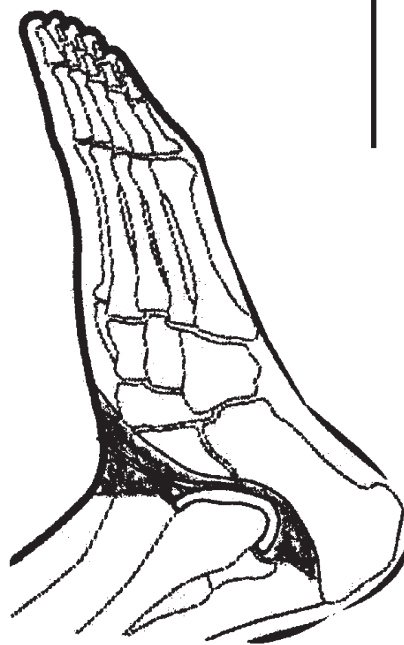
Meditación Ayurvédica: al reordenar las frecuencias cerebrales actúa sobre el sistema neuro-endócrino y de allí mejora el funcionamiento mente- cuerpo, neutraliza el estrés, aumenta la vitalidad y el bienestar en general. Esta técnica se realiza sin esfuerzo, sin control y sin concentración.

Masajes (abhianga): auto masaje y masaje impartido por un terapeuta capacitado, equilibran los doshas, aquietan la mente y permiten la adecuada utilización de la energía para la realización de las actividades cotidianas, nos conecta con el placer de ser y estar

El ayurveda nos enseña una nueva forma de vivir acorde a las leyes de la naturaleza, desde este lugar preserva la salud y nos introduce en una filosofía de vida distinta, una nueva ruta, para llevarnos al bienestar.

Su bienestar es nuestra razón de ser
Dharmspa-Centro Integral Para el Bienestar
Calle 6 N°938 P15 Dto.3 tel 427-5060
info@dharmspa.com.ar

Reflexología



La reflexología es practicada hace 5.000 años. Su origen remoto es la antigua medicina china. Su redescubrimiento contemporáneo data de la década del '30. Esta terapia consiste en un masaje profundo aplicado en el pie que recorre distintos puntos nerviosos. Estos puntos no son sino zonas que reflejan los órganos, tejidos y funciones de todo el cuerpo. Mediante la presión de ciertos puntos, la reflexología contribuye a desbloquear el flujo energético a nivel físico y emocional; con esto se logra prevenir y aliviar dolencias corporales y desequilibrios emocionales.

La aplicación del masaje, combinada con una respiración controlada, genera un estado de profunda relajación cuyo efecto inmediato es la liberación de tensiones y toxinas; mientras que aplicado regularmente llega a controlar el estrés y los síntomas de depresión. Su aplicación localizada logra prevenir y aliviar contracturas cervicales, dorsales y lumbares.

La técnica metamórfica busca armonizar los movimientos para lograr masaje suave e indoloro, según las necesidades de cada persona

TECNICA METAMORFICA
SOLEDAD PEREZ TURNOS AL
15-5417560 / 4271048
de 15 A 20 HS.



Publicite

en Diario Neshma

Llamando al (0221)423-4834

e-mail:neshma6@yahoo.com.ar



Organizan
CURSO DE MASAJE AYURVEDA

A cargo del **Dra. Viviana Gallo**
 MP: 113.569

Características del curso

Masaje Abhianga:
 Elimina toxinas y equilibra las energías corporales. El objetivo del curso es introducir al participante en el conocimiento exhaustivo del auto-masaje Abhianga, e iniciarlos para impartir el masaje a terceros, a fin de formar Terapeutas Ayurvédicos que hayan experimentado el Ayurveda en sus fisiologías.

Incluye:

Consulta médica previa al curso de 90 minutos, con determinación del Dasha.
 Entrenamiento en: bases del Ayurveda, técnicas básicas de masaje, instrucción nutricional.

Se dictará los días:

Sábado 18 y 25 de Agosto de 10 a 18 hs.
 Clases teóricas y prácticas.
 Cupo limitado - Requiere inscripción previa.

Contacto

info@dharmspa.com.ar - Teléfono: (0221) 427-5060
 Lunes a Viernes de 18 a 20 horas.



Domingo 16/9
de 14 a 21hs.

EXPO
HOLISTICA

Jockey Club de La Plata
 7 n°838 e / 48 y 49

Entrada \$ 5

Informes
 tel. (0221)423-4834
 neshma6@yahoo.com.ar

¡Estar mejor Sentirte Bien!

- Masaje geotermal (tto. con piedras)
- Masaje descontracturate
- Piernas cansadas
- Tratamientos faciales
- talasoterapia (tto. con algas)
- Fango
- Tratamientos corporales

- Auriculoterapia
- Bajar de peso
- Steess
- Dolores de cabeza y cuello adicciones
- Reiki
- Armonizaciones
- Energía
- Equilibrio
- Paz interior
- Relajacion

*Metodos naturales
 sin pastillas, ni agujas
 consulta sin cargo*

Calle 45 N° 531 e/ 5 y 6 • tel. (0221) 450-8505
15 5542249 • tel. 482-8834 - 155998437



El Curso El Arte de Vivir

Encuentra mayor paz, energía y alegría...

El Curso del Arte de Vivir es un curso práctico que imparte experiencia y conocimiento, diseñado para desarrollar el potencial de la vida al completo. Está basado en el conocimiento antiguo del arte de vivir y el poder curativo de la respiración con adaptación a las necesidades de la vida moderna, habiéndolo disfrutado en la actualidad personas de todo el mundo y de diversas tradiciones. Ofrece herramientas prácticas para eliminar el estrés, despertar nuestro potencial innato y sanarnos a nosotros mismos. Las técnicas y las herramientas adquiridas traen mayor paz, energía, conciencia y alegría a la vida diaria.

La Mente

La calidad y el éxito en la vida se determinan por el estado de nuestra mente. Al estar bajo estrés y presión, la mente muchas veces vacila entre lamentarse por el pasado y preocuparse por el futuro. Esta constante vacilación se refleja en un menor rendimiento, falta de concentración, menor eficiencia y un mayor número de conflictos interpersonales. El Curso del Arte de Vivir habilita a los individuos para estar más centrados y enfocados, al recibir herramientas poderosas que les permitan funcionar más en el momento presente.

La Respiración

La respiración ha demostrado ser una herramienta poderosa en la regulación efectiva de la mente y es muy efectiva en la eliminación del estrés y de las toxinas del sistema. Tiene un profundo efecto sobre cómo nos sentimos emocional y físicamente, y en el estado de nuestra mente.

Estudios de la respiración dicen que hasta el 80% de las impurezas emocionales y físicas pueden ser eliminadas por la respiración, pero la mayoría de las personas usan sólo el 35% de su capacidad pulmonar. El buen uso de la respiración puede transformar sin esfuerzos nuestro estado emocional y mental, y puede mejorar de manera significativa y general nuestra calidad de vida.

El Curso del Arte de Vivir entrega técnicas y prácticas específicas de respiración que llenan el cuerpo de energía y armonizan los ritmos naturales del cuerpo, la mente y las emociones. El curso incluye el Sudarshan Kriya, que emplea ritmos específicos de respiración para restablecer el equilibrio en la vida al inundar las células de oxígeno y energía de forma simultánea. Los participantes del curso informan que la práctica regular (15-20 minutos al día) aumenta enormemente la energía mental y física, además de traer mayor armonía a las relaciones con otros.

Beneficios

Menor estrés
Mejor salud y bienestar
Mayor facilidad y alegría en las relaciones personales
Mayor autoestima
Mayor creatividad y claridad mental
Un sentido más profundo de comunidad
Vida espiritual enriquecida

Hallazgos en estudios independientes:
Niveles más bajos de cortisol (la hormona del estrés)
Alivia la depresión y la ansiedad
Restaura los patrones normales de sueño
Aumento de la prolactina (hormona del bienestar) y del alfa en EEG



- Flores de Bach
- Atención Clínica
- Cursos de formación
- Distribución y venta de elixires florales y amonizadores.

e-mail: drflorales@ciudad.com.ar
 Tel.: (0221) 425-8491

ANGEL'LY TROGLIO



Angeles con sanación

Presenciamos la bella luz que nos conecta con la Energía Divina de los Angeles, Maestros y Guías, para realizar técnicas de Sanación Holística

Proximamente talleres de Abundancia y Prosperidad

tel. (0221) 482-6811

Cel. 15 5762715

lidiatroglio@yahoo.com.ar

Lucía Iurcovich

Presenta & organiza a través de sus medios de comunicación, un abanico de opciones para estar en armonía, paz, bienestar y por sobre todas las cosas adquirir conocimientos y apertura de conciencia.

54 (11) 4370 0488 www.luciaiurcovich.com.ar lucia@luciaiurcovich.com.ar
 Bauen Suite Hotel, Av. Corrientes 1856, C1045AAN Buenos Aires

RADIO AM670 Antártida Lunes a Viernes: 15 a 16 Hs. www.radiorepublica.com.ar

TELEVISIÓN: Domingo: 23 Hs. & Viernes: 16 Hs. en Canal Publi 5 de aire de zona norte del conurbano; Canal 15 de Cablevisión de Vicente López; Canal 15 de Multicanal de zona norte/oeste

Agradecemos el compartir de nuestra programación: De Corazón a Corazón, Encontrando Caminos, Espacio de Belleza y Bienestar, La Barca, Mundo Cósmico, Neshma, Ser Azul, www.holistica2000.com.ar

Programa de Actividades:

Jueves 12 de Julio 2007 19h00 a 22h00 en Bauen Suite Hotel
 Conferencia gratuita y cantos de India SATSANG "en las huellas de la dicha"
Swami Nityanand nació en Mumbai, India, en 1962 y fue entrenado desde su niñez por el reconocido Gúru de Shaktipat Baba Muktanand, quien le inició en el misterioso sendero de los Siddha Gúrus.
 4686 5349 www.shantimandir.com www.babas-footsteps.com

Sábado 14 de Julio 2007 17hs. en Bauen Suite Hotel Presentación de Centro Unión Luz (entrada: colaboración voluntaria) Ing. Oscar Rubén Balash www.centrounionluz.com.ar • 4633-4071 • 4631-5123 • 4431-6861 • 4503-0219

Domingo 15 de Julio 2007 09hs. a 18hs. en Bauen Suite Hotel "TÉCNICA SOLTAR®"; ENCONTRAR PAREJA, MANTENER LA PAREJA, SOLUCIONAR PROBLEMAS DE PAREJA Dr. Joaquín Andrade y Lic. Leandra Cabouli. Infórmese: 4931 6383 martacohen@speedy.com.ar

03 al 11 de Agosto 2007 en Bauen Suite Hotel "TOTAL SPANISH IMMERSION PROGRAM in Buenos Aires" connectionsdt.tripod.com/totalimmersion/

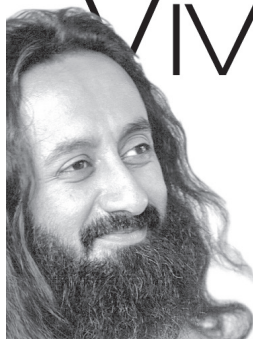
El Curso del Arte de Vivir

Vivir sin estrés

Seminario de Técnicas Respiratorias

- Elimina el estrés y la tensión.
- Mejora la memoria y la atención.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la depresión y la hipertensión.
- Incrementa la energía y el entusiasmo.

Informes:
 (0221) 423-3493
www.elartedevivir.org
laplata@elartedevivir.org



LOCUTORIO

calle 48 n° 675 LOCAL AL FONDO

- llamadas al todo el mundo
- Internet a 1,50 \$ opciones de tarifas pre pagas.
- fotocopias, impresiones, la mejor atención del centro ,



Aprendiendo Reiki

Esta es una guía básica para imponer las manos en nuestro propio cuerpo, para comenzar a equilibrar los Chakras podemos hacer lo siguiente:

1) Chakra del sacro: Junte las manos y llévelas del centro del pecho hacia abajo. Coloque los dedos en paralelo, girando las manos. El cuenco que forman sus manos está un poco por debajo del ombligo, experimente la nueva energía vital, fuerza interior y confianza en si mismo que da el Reiki.

2) Chakra del corazón: coloque sus manos como explica la foto y déjelas descender desde su frente hasta su corazón, una corriente de cálida energía que se extiende y produce una sensación muy agradable y placentera.

3) Chakra del tercer ojo: coloque una mano encima de la otra y luego ubique las manos delante de su frente. Sienta como el flujo de energía de sus manos se concentra en un punto entre sus cejas. Podrá sentir que su percepción se vuelve más nítida, su intuición más fuerte y sus pensamientos más claros.

Si se practican estos ejercicios todos los días habremos aprendido los primeros pasos para empezar a armonizarnos a nosotros mismos. Practique todos los días 3 minutos cada posición, luego hágalo hasta 10 minutos en cada uno, pero vaya progresivamente día a día.

Los cinco principios del Reiki

El Sensei Mikao Usui transmitió a sus alumnos los cinco principios en los que se sustenta el Reiki y que implican toda una filosofía de vida. Son los siguientes:

Solo por hoy ...

- 1) No se irrite
- 2) No se preocupe
- 3) Expresé su agradecimiento
- 4) Sea laborioso y honesto en su trabajo
- 5) Sea amable con los demás

El Reiki es una de las terapias que más seguidores tiene en todo el mundo. Aunque procede de Japón, son muchos los occidentales que después de haber recibido sesiones de Reiki afirman que su salud se ha equilibrado. Se trata de una técnica fácil de aprender y que puede reportarnos muchos beneficios.

EL Reiki beneficia tanto al practicante como al receptor. Este último entra en un estado de relajación profunda y que facilitaría que los propios mecanismos que posee su cuerpo para la sanación se pongan en marcha con más energía y eficiencia.

Lo más común es que se sienta un estado de paz y bienestar físico y emocional, pero también el emisor siente esto mismo al estar transmitiendo la energía del amor incondicional o universal a otra persona a través de uno mismo. Este se siente beneficiado. Pero es muy importante saber que las personas que llevan marcapasos o padecen epilepsia no

deben hacer este tratamiento, ya que se trabaja con energía y esto perjudica la salud de los mismos volviéndose muy peligroso para ellos.

Las personas que practican el Reiki hacia otras personas no diagnostican ni realizan manipulaciones en el cuerpo de la persona que recibe la energía para que esta se transmita a través de ellos.

Algunas personas piensan que el Reiki es solo para unos cuantos "elegidos", y que las personas comunes como usted o yo no podemos practicarlo. Nada más errado que eso, el Reiki puede practicarlo cualquier persona que se haya instruido mínimamente en los ejercicios y que tenga ganas de ayudar a los demás, hasta un niño de dos años está practicando Reiki cuando nos duele la cabeza y nos coloca sus manitos sobre la frente, ¿acaso no se siente usted mejor después de eso? Pues el Reiki es simplemente eso.

Así que si usted esta dispuesta y quiere empezar a aprender esta técnica solo tiene que memorizar los pasos a seguir y practicar un poco todos los días. Dios nos ha dado estas hermosas herramientas para llevar alivio a quién lo necesite, no lo desperdiciemos, la mayoría de las personas tenemos dos manos bien lindas y sanas para aprender a usarlas en algo más que nuestras propias necesidades.

Que disfruten estas clases y a ponerlo en práctica que es gratis y para todos, con mucho amor Brida

EXPO HOLÍSTICA

jockey club Domingo 16/9
de la plata de 14 a 21hs.

7 n°838 e / 48 y 49

DISTRIBUCION DEL DIARIO NESHMA 2000 EJEMPLARES

La Esquina 8 Esq. 47
Monterex 9esq. 50
Carlitos 47 e/10 y 11
Vizio 51 N°64 casi esq. 8 y diag. 74 e/46 y 47
Cafetín 8 N°834 e/48 y 49
Frawen s 9 esq.47
Trattoria 10 y 47
Podesta 10 y 47 - Rich 7

y 48
Legunbreria alicia 7 entre 56 y 57
MG salon unisex 7 entre 56 y 57
Librería arte sur 8 y 60
Hair style 12 N° 1485
Peluqueria aquí están pasando cosas 60 e 12 y 13
Super Cortes 57 e/ 12 y 13
Pablo Tres Torres Pelu-

quera
57 e 10 y 11 N° 783
Consultorios - Dietéticas
Hotel Bauen BS. As. AV
Corrientes 1856 NESHMA
48N° 675 Loc. 22

ESPACIO SHEKINAH

Reiki Usui/Tibetano -Karuna Reiki
Reiki Tera Mai - Registros Akáshicos
Sistema Arahbil

Armonizaciones, Seminarios y Maestrías en todos los niveles

Sol Mineo
Tel: 4830148 /15 - 5414490
Email: yosoy_amor2004@hotmail.com
web: www.shekinah.4mg.com
Lun a Vier de 13.30 a 16.30 hs.

PORTAL Alternativo

Guía de Medicinas y terapias alternativas, Profesionales, cursos presenciales y a distancia
Notas de interés Foros, agenda de actividades y más.

Por costos, calidad, y resultado, el mejor servicio de publicidad por internet del mercado.

www.portalalternativo.com
tel. 4629-3916 (gabriel)