



**sumario:**

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

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



# NESHMA

Diario de publicación mensual  
dedicada a las terapias alternativas

**distribución gratuita**

Año 2 - mes 15

**Tirada - 2000 ejemplares**

Registro: en tramite

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



## EXPO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS



# NESHMA



**"declarado de interes municipal"**

**Expositores de diferentes disciplinas:**

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

*Si ud. es un profesional de las terapias alternativas y/o tiene productos o servicios holísticos que ofrecer a la gente de la plata y alrededores lo invitamos a que los de a conocer en nuestra expo participando con un stand y/o publicidad en nuestro periódico.*

Para todos que buscamos la armonía, equilibrio y la paz interior

**Domingo 13 de abril  
de 14 a 20hs  
48 n°754 esq 10**

Te invitamos a participar de este evento único en La Plata

**entrada general \$5**

Consultas reservas de stand (capacidad limitada)

**Neshma** calle 48 n 675 loc. 22  
La Plata

**tel: (0221) 423-4834**

**mail: neshma6@yahoo.com.ar**

**www neshmaweb.com.ar**

**auspician : municipalidad de la plata , diario neshma, portal neshmaweb.**

**conferencias:**

• **15:00hs:** aromaterapia .el uso de los aceites esenciales ing dario crotoni

• **17:00 hs:** terapia florales : que es la terapia floral? y sus distintas formas de aplicación.  
dra diana ravazzoli - medica u.n.l.p /terapeuta floral

• **18:30 hs:** energía cosmica metodo ireca.  
una herramienta óptima para cualquier persona que desee mejorar la calidad de su vida.  
licia vazquez espiro.

**Actividades gratuitas:**

reiki, masajes, aplicaciones energia cosmica demostraciones de productos para el bienestar y mucho mas..



# BIOENERGETICA

...un espacio para la integración cuerpo – mente – emoción...

**BIOENERGETICA:** terapia que combina el trabajo corporal con el análisis psicológico. También un conjunto de ejercicios que favorecen la percepción del propio cuerpo y sus movimientos posibles.



**ESTIRAMIENTOS:** para la expansión liberando la tensión

**RESPIRACIÓN:** cuando se contiene el aliento el cuerpo se pone rígido

**SENTIMIENTOS:** ponemos

atención en los que provienen del cuerpo y los expresamos.

Uno de los primeros especialistas que trabajó la relación entre los problemas mentales y la actitud corporal fue Wilhem Reich, discípulo de Freud.

En los años 1929 y 1930 se redimensiona la técnica terapéutica. Fue en la década del 50 que su discípulo Alexander LOWEN, funda una nueva forma de terapia BIOENERGETICA fundamentada en que todo lo que nos sucede está almacenado y reflejado en nuestro cuerpo, los trastornos emocionales o psicológicos repercuten en el cuerpo como dolores y contracciones musculares crónicas, bloqueando así la libre circulación de energía y nuestra salud física, emocional y mental.

Trabajo que se enfoca en tres premisas:

1- limitación del movimiento como resultado de una dificultad emocional, conflicto aún no resuelto.

2- Restricción en la respiración natural reduciendo la vitalidad del cuerpo, no voluntario, desarrollado para sobrevivir en una cultura donde se niegan los valores corporales.

3- Enraizar: mucho poder a la



mente no conecta con nuestro centro corporal, nuestras raíces. Sólo sintiendo los pies en la tierra y las piernas, descansamos y soltamos tensiones conectando con nuestro ser más profundo.

Consideramos entonces a la BIOENERGETICA para movilizar la energía contenida en el cuerpo bajo tensiones musculares crónicas, con ejercicios de carga y descarga, acentuando la percepción como sentido, y aumentando la capacidad respiratoria. Para comprender las distintas facetas de la personalidad vinculada con el cuerpo, incrementando la capacidad de dar y recibir amor, de desarrollar los méritos del corazón,

abriéndolo a la vida y al amor.

Por ello el Terapeuta tiene en claro que lo importante en el trabajo de BIOENERGETICA es mantenerse en el aquí y ahora, brindando un espacio de integración Cuerpo- Mente- Emoción.

**Prof. Cecilia MARTINOIA**  
Terapeuta Corporal Bioenergética

**Reikista – Terapeuta Floral**

## 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](http://www.luciaiurcovich.com.ar) [lucia@luciaiurcovich.com.ar](mailto: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](http://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](http://www.holistica2000.com.ar)

### Programa de Actividades:

**3 y 4 de Mayo 2008** Dr. Fernando Redin G. Médico-Cirujano Homeópata Ecuatoriano. Dicta cursos de Homeopatía y Terapia Neural en Argentina, México y Colombia; presenta: "ABC DE LA HOMEOPATÍA UNICISTA" 6 fines de semana, cada mes y medio: tel. 4815 1861 (Dr. Adrián Di Sanzo)

**Sábado 10 de Mayo 2008** 19hs. en Bauen Suite Hotel Charla (\$5) "COMUNICÁNDOME CON LOS ANIMALITOS DOMÉSTICOS"  
Mónica Diedrich (USA) Nacida en Buenos Aires, vive en el sur de California hace más de 30 años, con su esposo, hijos y mascotas. Supo que podría comunicarse y hablar con los animalitos a partir de los 8 años. A los 18 partió para USA, comenzando la tarea de ayudar a los animales a elegir su camino. El estudio de las tradiciones orientales le dieron una comprensión de cómo en la

naturaleza, los animales y los seres humanos están interconectados y de cómo la curación debe ser alcanzada a 3 niveles: mental, físico y espiritual. [www.comunicadoradeanimales.com](http://www.comunicadoradeanimales.com) taller:

**Domingo 11 de Mayo 2008 09 a 20hs.** en Bauen Suite Hotel Taller (\$100) "COMO COMUNICARME CON MIS ANIMALOS"  
Mónica Diedrich (USA) [www.comunicadoradeanimales.com](http://www.comunicadoradeanimales.com) (reservas en el contestador de la producción 4370 0488)

**Domingo, 11 de Mayo 2008** 15h00 a 20h00 en Bauen Suite Hotel Talleres vivenciales (\$5) "LA LUZ ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS" Themis Beggino y su periódico "Encontrando Caminos" [www.encontrandocaminos.com](http://www.encontrandocaminos.com) Tel. 4433 0361

## PORTALALTERNATIVO.COM

**La Guía más completa de Medicinas y Terapias Alternativas donde podrá encontrar:**

- Profesionales, Instituciones, Cursos Presenciales y a Distancia.
- Disciplinas y Tratamientos disponibles.
- Alquiler de espacios, Notas de Interés,
- Agenda de Actividades... y más.

Llegando diariamente a más de **50.000** suscriptores.

**Mailings desde 35 \$.-**

**Visite: [www.portalalternativo.com](http://www.portalalternativo.com) o comuníquese con Gabriel al 4629-3916.**

Por costos, confiabilidad y resultado, el mejor servicio de publicidad por internet del quehacer alternativo,

## Portal SHEKINAH

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

Sesiones, seminarios y maestrías

**Sol Mineo**  
Tel: 4830148 /15 - 5414490  
Email: [yosoy\\_amor2004@hotmail.com](mailto:yosoy_amor2004@hotmail.com)  
web: [www.shekinah.4mg.com](http://www.shekinah.4mg.com)  
Lun a Vier de 13.30 a 16.30 hs.

## LA METAFISICA

(Linea Conny Méndez)

sábados 12/4 y 26/4  
a las 17 hs  
Pza. Rocha n° 42 e/ 7 y diag. 78  
entrada libre: Costo donación amorosa

011-4250-0022

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



# Armonización

Que pueden hacer los que responden a este elemento para recargar su energía y vitalizarse?

- Mantener contacto con la naturaleza, que los relaja y estimula de una manera refrescante y total.
- Sintonizarse con el crecimiento de las flores y de los árboles (recostarse en ellos, abrazarlos) para llenarse de su tranquila fuerza
- Caminar descalzos, concientizando la planta de los pies. Esto les permite tomar del planeta la energía que necesitan y descargar lo que les provoca disturbios.
- Cualquier actividad que renueve y haga fluir la energía del cuerpo: gimnasia, deportes, caminar, masajes. La inercia y las exigencias tienden a rigidizarlos y bloquearlos, por lo que es importante mantener un buen programa de actividad física.
- Armonizar y cuidar su cuerpo y salud con una buena alimentación. Los taurinos por excesos de placeres y los capricornianos por excesos de exigencias, suelen desequilibrarse en este aspecto.
- Practicar rutinas que los ordenen y contengan. En ellas se pueden relajar, porque saben que tienen que hacer y simplemente lo hacen.
- En las rodillas existen chacras (centros de energía) menores perfectamente conectados con la tierra. Arrodillarse por unos momentos puede ser una rápida manera de conectarse con el placer y a la vez con la humildad de este elemento.
- "...Asumir deberes y obligaciones materiales, pues los desafíos para imponerse al mundo estimulan a la larga sus mejores energías y alimentan su necesidad de exponerse a través de la realización práctica".
- Darse placer: Quizás comer eso que les gusta, comprarse algo que deseaban, descansar tranquilamente escuchando música, o caricias y encuentros amorosos.
- Practicar el reconocerse y valorarse por todas las cosas que hacen cotidianamente y por las metas que se habían propuesto y que van logrando. Esto aumentará enormemente su caudal de energía, seguridad y autoestima y les permitirá seguir concretando.

**Nota: revista descubrirnos en totalidad**



Si desea publicar su actividad en NESHMA comuníquese al (0221) 423-4834

**Bioenergética**  
Cecilia Martinoia

*"Los dolores que hay en nuestro cuerpo son el reflejo de lo que nos pasa"*

- Sesiones individuales
- Clases de ejercicios grupales

493 N° 2535 Gonnet  
tel.4840084155679227  
e-mail:catace2000@yahoo.com.ar

**DR Florales Argentinos**

- Curso de Flores de Bach
- Curso de Esencias Florales de Nueva Generación
- Talleres de Orquídeas

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

## MIÉRCOLES 26 DE MARZO DE 2008

Recientemente estaba leyendo sobre una enorme "isla" de basura dos veces el tamaño de Texas flotando en el Océano Pacífico en algún lugar entre San Francisco y Hawaii. La llamada "Gran Mancha de Basura del Pacífico", ha estado creciendo desde los años cincuenta y está compuesta por ochenta por ciento de plástico y pesa más de 3.5 millones de toneladas.

La lección alarmante aquí es que sólo porque nuestra basura no está más en frente de nuestra cara, no significa que se fue.

Así también es con nuestros 'problemas'. Sólo porque rompimos con la chica que nos estaba

molestando no quiere decir que nuestra intolerancia se fue. Sólo porque tomamos y fumamos no quiere decir que nuestra soledad y depresión se fueron. Sólo porque nos imponemos a nuestros empleados, hijos o esposo(a), no significa que nuestros sentimientos de insuficiencia se fueron.

Hoy date cuenta de las maneras en que apartas tu basura. Limpia tu suciedad; mejor corrígela. Siente la incomodidad y enfrentate al problema, de cabeza. Ésta es la mejor manera de limpiar las aguas contaminadas de tu vida.

Kabbalah Centre International  
1062 South Robertson Blvd. Los Angeles, CA, 90035, USA

# IMPORTANTE ANUNCIO



**www.neshmaweb.com.ar**  
Portal de terapias Alternativas con biblioteca Holística

Ahora también puedes publicar en nuestra web, conectate y subi tu aviso





## A DONDE MIRAR

Una empresa estaba en una difícil situación, las ventas iban mal, los trabajadores y colaboradores estaban desanimados y la situación financiera del negocio era extremadamente crítica. Era preciso hacer algo para revertir la situación. Nadie quería asumir responsabilidades. Por el contrario, el personal sentía el desamparo y la rápida extinción de la empresa. Ellos consideraban que alguien debía tomar la iniciativa par revertir la situación. Un día, cuando los funcionarios y los trabajadores llegaron al trabajo, encontraron en la portería un cartel que decía:

**“En el día de ayer falleció la persona que impedía el crecimiento de nuestra empresa. Usted está invitado a participar de los funerales en el salón de deportes.”**

Todos sintieron tristeza ante la muerte de un compañero, pero a primera vez tuvieron curiosidad por la persona que frenaba el crecimiento de la empresa. La agitación en el salón de deportes era muy grande por lo que fue preciso llamar a seguridad para organizar a los asistentes. A medida que las personas se aproximaban al féretro la ansiedad aumentaba. Se preguntaban -¿Quién será el que entorpecía el progreso de nuestra empresa? Uno a uno, se aproximaban deseosos de Conocer al personaje en cuestión. Pero al acercarse al féretro quedaban pasmados y en absoluto silencio, no se lo podían creer, jamás hubiesen imaginado lo que había dentro... Había un espejo!.. en el que se reflejaba la cara de cada uno Que lo mirara.

### Reflexiones:

Sólo existe una persona capaz de limitar tu crecimiento, tú mismo Tú eres la única persona que puede perjudicar tu vida. Cuando tú fallas, no intentes hallar otros culpables. Si permites que Dios transforme tu corazón, las derrotas se convertirán en triunfos y las frustraciones en éxitos. El guiará tu vida y jamás tendrás que depender de tus propios instintos.

**El guiará tu vida y jamás tendrás que depender de Tus propios instintos.**

**“Estoy convencido de que Dios Hizo un mundo distinto para cada hombre y que ese mundo, está dentro de nosotros mismos, donde deberíamos intentar vivir”**

Material extraído del libro **Rexlexiones para el alma del José Luis Prieto**

## AMOR, ÉXITO y RIQUEZA

Una mujer salió de su casa y vio a tres viejitos de largas barbas sentados frente a su jardín. Nunca los había visto: ¿Necesitan algo? ¡parecen tener hambre! Por favor entren en casa y les prepararé algo para comer. Ellos preguntaron: ¿Esta el hombre de la casa? No, respondió ella, no está. Entonces no podemos entrar, contestaron. Al atardecer, cuando llegó el esposo, ella le contó lo sucedido. Entonces, díles que entren! La mujer salió a invitar a los hombres a entrar a la casa. - No podemos entrar los tres juntos. ¿Por qué? Uno de los hombres apunto hacia uno de ellos y explicó: Este se llama Riqueza, el Éxito y yo, soy Amor. Ahora ve con tu familia y decide a cual de nosotros tres, desean invitar a su casa. La mujer entró y le contó a su marido, lo que ellos le dijeron. El hombre se alegró: ¡Fantástico! Sal corriendo y dile a Riqueza que entre y llene nuestra casa de dinero. Pero la esposa no estuvo de acuerdo: Querido, ¿por que no invitamos a Exito? Triunfaríamos el resto d nuestras vidas. La hija del matrimonio interrumpió diciendo: ¿Por que no invitamos a Amor? Nuestro hogar entonces estaría lleno de ternura y nos amaríamos mucho más. Sin dudar el padre, le pidió a la esposa que fuera a invitar a Amor para que fuera el huésped de honor. La esposa salió y preguntó; ¿Cual de ustedes es Amor? Hemos decidido que sea nuestro invitado.

Amor se puso en pie y comenzó a caminar hacia la casa, los otros dos también se levantaron y le siguieron. Sorprendida, la mujer les preguntó a Riqueza y Éxito ¿y ustedes por que vienen? ¿No me dijeron que solo podía invitar a uno de ustedes? Los viejitos respondieron juntos: Si hubieras invitado a Riqueza o Éxito, los otros dos nos hubiéramos quedado afuera, pero como decidieron invitar a Amor, donde sea que el vaya, nosotros vamos con él. Donde quiera que haya Amor, ahí también habrá Riqueza y Éxito.

### TE DESEO QUE:

Cuando te encuentres en medio del dolor y las pruebas, puedas encontrar la paz y el consuelo... Cuando te falte la fe y dudes, puedas encontrar la confianza en Dios que lo cambia todo... Cuando estés cansado y triste, encuentres fuerzas y el ánimo necesario... Cuando te asalte el temor y la soledad, el amor de Dios llene tu vida... Invites a AMOR a llenar por completo tu corazón.

Material extraído del libro **Rexlexiones para el alma del José Luis Prieto**



**Encontrarás el mejor precio en**

sahumerios • Hornitos • Escencias  
Velitas p/ hornillos • Sahumerios x 100u • Nag Champa por mayor

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 + Regaleria.

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

### MINI DVD VERBATIM/TDK CON CAJA\$6 RW \$11

CARTUCHOS EPSON ALT.  
Juego completo (4 cartuchos)  
c79/c92/3900/5900/5600  
c63/c67/e83c87/3700/4500/6500  
  
juego completo (6 cartuchos)  
r270/r390r590  
r200r220r300

MOUSE OPTICO KOLKE \$16  
MINI DVD - SONY/JVC/PANA-  
SONIC \$14  
PENDRIVE VERBATIM 1G \$79  
2GB 117 / 4GB \$185



**Planeta Virgen**

| CD                 | UNIDAD | X100 | UNIDAD                             | x100      |
|--------------------|--------|------|------------------------------------|-----------|
| TK (IPC)           | 0.80   | 0.70 | Princo Estampado                   | 1.10 1.00 |
| Magnabox (philips) | 0.90   | 0.85 | Storax 8x Ink Jet                  | 1.25 1.20 |
| Clarex (teltron)   | 0.90   | 0.80 | Philips Estampado 16x              | 1.30 1.20 |
| Philips            | 1.00   | 0.80 | Imation estampado 16x              | 1.40 1.30 |
| Imation            | 1.00   | 0.90 | Philips Ink Jet Full               | 1.40 1.30 |
| Verbatim           | 1.20   | 1.05 | Verbatim Estampado                 | 1.50      |
| Sony               | 1.20   | 1.10 | DVD + RW Sony/ Verbatim 4x         | 4.20      |
| IPC InK Jet        | 1.30   | 1.20 | DVD DL Ridata (Double Layer) 8.5Gb | 10.00     |
| IPC 99             | 1.30   | 1.20 | Pad con almohadilla                | 5.00      |
| CD RW - Verbatim/  | 2.50   |      | CABLES PARA CAMARAS/CELULAR        | 12.00     |
| Philips            |        |      | AURICULARES CON MICROFONO "KOLKE"  | 8.50      |

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

Calle 3 N° 762 e/ 47 y 48 - (0221) 424-8588 Calle 57 N° 864 e/ 12 y 13 (0221) 427-2834  
Calle 48 N° 675 e/ 8 y 9 Lco. 8 Gal. Sag. (0221)482-3358