

FEM BARRI

¡TANCATS AL BARRI!

Ajudem els nostres comerços
a superar la crisi econòmica.

Volem comerços oberts

Comprem al barri



LA GRAN CLAVE DE CUIDAR EL SISTEMA INMUNITARIO

Según un informe conjunto de la OMS y la ONU, titulado “Hacer frente a las enfermedades no transmisibles durante la pandemia de COVID-19 y después de ella”, los estragos de la Covid-19 durarán años, ya sea de manera directa o indirecta.

En ese mismo informe se pone de relieve que más allá de mascarillas, confinamientos y vacunas, es fundamental atajar el problema de las enfermedades no transmisibles llamadas también enfermedades del bienestar, que matan a 40 millones de personas al año, y que son de tipo metabólico, inflamatorio autoinmune, pues son las máximas responsables de los factores de riesgo que nos hacen ser más vulnerables a microorganismos como los coronavirus.

Los más jóvenes o personas con un sistema inmunitario más fuerte, resisten muchísimo mejor. Y ese es el camino: mejorar nuestro sistema inmunitario . Está comprobado que las enfermedades del bienestar se pueden evitar en su mayor parte modificando nuestros hábitos de salud, especialmente nutricionales y el ejercicio físico. También existen suplementaciones que pueden ayudar, como las vitaminas C y D, zinc, selenio, propóleo, equinácea, llantén, tomillo..., así como el omega-3 capaz de disminuir la llamada tormenta de citoquinas. Y es primordial, aunque puede resultar muy difícil para muchas personas gestionar el estrés, la ansiedad, la depresión, etc., ya que por sí mismos pueden debilitar el sistema

José M.^a Guillén LLadó

Psicólogo sanitario

integrante del equipo terapéutico de Sant Pau Centre Terapèutic





**Somos profesionales en
reformas integrales en el
Eixample de Barcelona.**

Especialistas en los diferentes gremios de la construcción

En Gaher's, como especialistas, estamos considerados como una de las empresas de reformas integrales en el Eixample de Barcelona más prestigiosas por la calidad para garantizar la plena cobertura de las necesidades de cada cliente en proyectos integrales y parciales, contamos con profesionales especializados en los diferentes gremios de la construcción con los que trabajamos.

Además de los resultados, los clientes de Gaher's valoran muy positivamente el cumplimiento de los plazos previamente acordados y los materiales de primera que garantizamos en todos nuestros trabajos.



www.gahers.com

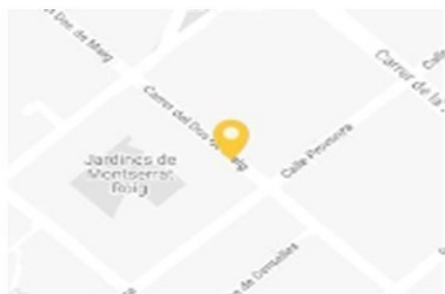
Carrer de Provença, 539 -

08025 - Barcelona

Tel. 93 436 28 96

info@gahers.com

HORARIO: 10:00-14:00 17:00-20:00



¿Acceder a una psicoterapia? ¿Por qué?

Última parte

De esta manera será posible la sensibilización de lo que pasa en la vida del paciente, y ver que quizás no sea grave, aunque sí tener en cuenta y buscar otras perspectivas puede ser mucho más saludable e incluso un descanso, saber convivir con lo que nos pasa.

Muchas veces no podemos entender lo que nos pasa, porque quedó grabado en el campo emocional, en un campo más inconsciente, y generalmente son maneras de hacer que nos salen repetidamente en forma de respuestas casi mecánicas, o en forma de síntomas. también conocemos muchas de las dinámicas que sabemos que **NO** nos ayudan en nuestro día a día, aunque nos vemos atrapados en un bucle sin saber cómo salir, siendo la psicoterapia un espacio para construir esta posibilidad de encontrar nuevas salidas, nuevas formas o incluso la misma, pero con más flexibilidad.

Lo más importante es el espacio creado por la relación entre paciente y psicoterapeuta, el cual se establece por el sistema de análisis del carácter, es decir, el llegar a entender cómo su historia se manifiesta en su manera de estar y relacionarse, reflejándose sobre todo a través del cuerpo y el sistema nervioso vegetativo. Dentro de la sesión se proporciona un espacio para hablar, pero también para vivenciar desde su cuerpo.

De esta manera cuando avanza el proceso, las personas se ven mucho más habitadas en su propio **YO**, en su propio **SER**, siendo más dueñas de sus elecciones y con la tranquilidad de responder por ellas mismas. Y los síntomas, pues claro, según el proceso y la entrega de las personas a su proceso, disminuyen, llegando a desaparecer según la gravedad pero sobre todo notamos los cambios en su manera de estar y responder a sus cuestiones cotidianas

Juliana Vieira Martínez,

Psicoterapeuta caracterioanalítica

Miembro de la Escuela de terapia Reichiana

Coordinadora del Centre Llera



La acupuntura

técnica oriental milenaria



PILAR DOMENECH



662462163

y seguirme en:

[Instagram@pilardomenech.acupuntura](https://www.instagram.com/pilardomenech.acupuntura)

Es una alternativa a la medicación para las patologías que causan dolor, tanto crónicas como agudas y también muy efectiva contra la depresión, la ansiedad y el insomnio, trastornos que han aumentado sobre todo en el último año.

En mi caso utilizo distintos métodos:

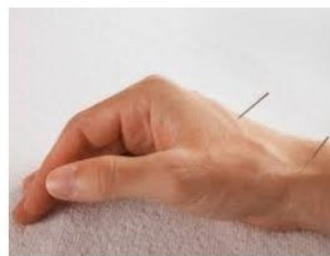
acupuntura tradicional corporal, acupuntura distal, la cual trabaja con puntos especiales, sobretodo ubicados en brazos y piernas, así como también la auriculoterapia, que se puntura solamente en la oreja o la manopuntura coreana, en la que sólo se ponen agujas en las manos.

Todas prácticamente indoloras, y al practicarse en camilla, es agradable y aporta relajación y bienestar durante la sesión.

Apoyo las sesiones con técnicas de moxibustión, ventosas, quiromasaje, shiatsu, tuina, reflexoterapia podal, y drenaje linfático, y también os puedo aconsejar sobre yoga y meditación ya que soy profesora de esta disciplina.

Si os interesa tener más información de cualquiera de estas terapias o me quieréis hacer alguna consulta,

podéis contactar conmigo.



EL AYUNO TERAPÉUTICO



El ayuno lleva recorriendo una larga historia entre nosotros, asociado a diversas religiones y filosofías de vida (cristianismo, el judaísmo, el islam, el hinduismo, el taoísmo...) y es utilizado como una vía de depuración física, pero no sólo eso, sino también como vía de detoxificación mental y espiritual.

En nuestra sociedad actual, la gran mayoría de enfermedades a las que nos enfrentamos en el día a día, son causadas por excesos de todo tipo: alimentarios, de trabajo, estrés, ruido y contaminación ambiental.

Y es éste, uno de los principales beneficios del ayuno, estar en contacto con nuestro interior, potenciar nuestra humildad, abrir conciencias y aumentar la empatía hacia nuestro entorno, entre otros




MIREIA VELASCO
ALIMENTACION CONSCIENTE

Asesorías con enfoque natural e integrativo para ayudar a llevar un estilo de vida saludable, consciente y constante basado en la no dieta y en escuchar los síntomas de tu cuerpo.

TERAPIAS QUE OFREZCO

- Naturopatía
- Nutrición y dietética
- Coaching Nutricional
- Flores de Bach



636 85 87 05 | nutrizencoach@gmail.com



Vecinos del barrio.....

MARIANO ANDRÉS VILELLA

Profesión: Escultor de mármol y piedra.

Nacido en Zaragoza hace 91 años.

SUS OBRAS

**Veles al vent,
Alcudia, Mallorca**



Escultura Cosmos

**Donación al Hospital de la
Santa Creu i Sant Pau**



**Obra sin título,
Serie Unions**



Actualmente reside en Barcelona, en el barrio Dos de Maig, desde hace 40 años. Un barrio que le agrada mucho. Y dicta clases de escultura en su Taller "Casa Manolita" en la zona Franca, Barcelona.

Conocí a Mariano en plena pandemia, cuando las calles estaban casi desiertas. Entraba regularmente a la tienda. Lo describiría como un hombre puntual, tranquilo, paciente y de caminar decidido. Hombre de pocas palabras y de ánimo optimista.

Ha sido después de un año que me enteré que es escultor y que su obra, que abarca desde pequeñas obras a obras monumentales, está expuesta en varias ciudades del mundo.

En una charla informal, nos cuenta le agrada escuchar música Jazz y Atahualpa Yupanqui, músico de Argentina. Y recuerda con especial cariño los 20 años que ha vivido en París. A la juventud le recomienda que mantengan mucha energía y cultiven la seriedad. Y al preguntarle qué opina de política, responde.

-De política nada, me reservo la opinión ...

Su currículum es extenso, apasionante y lleno de viajes:

Desde 1975 hasta la actualidad ha realizado exposiciones y viajado por varios países del mundo participando en Bienales, ferias internacionales, simposiums y concursos. Sus obras se encuentran en España, USA. Gran Bretaña, Andorra, Japón, Francia, Italia y Argentina.

MALEÏDA HIPOCRESIA

Estem en un context on costa trobar relacions humanes basades en sinceritat i on ningún s'ofengui a la primera de canvi per un comentari sincer que afecta a una persona o un grup.

En general tenim la pell molt fina, ja que segurament no fem prou autocrítica i ens afecta en excés allò que diran de nosaltres. Majoritàriament, optem per no dir tota la veritat i si algú ho fa, sembla un excèntric o que hagi embogit, quan en realitat només deia serenament la seva opinió sincera sobre un tema o una persona.

El mateix passa quan mostres una evidència que no agrada. Aleshores, tendim a mirar cap a una altra banda per no assumir-ho, com si això ho fes desaparèixer, tot i que no deixa de ser un miratge.

A pesar que les xarxes socials han revolucionat la comunicació i la manera d'expressar opinions i sensacions, sovint des de l'anonimat i la distància física, en el cara cara no és ben bé el mateix, perquè ens costa afrontar el conflicte i les tensions que generen els desencontres.

La sensació compartida per alguns, més dels que s'atreveixen a dir-ho obertament, és que ens trobem immersos en un magma d'hipocresia que no deixa traspuar tota la veritat en moltes esferes de la nostra vida quotidiana.

Segurament això és més còmode, per tal de no perdre el recolzament de persones pròximes o que tenen una relació de poder respecte algú que Diria més veritats, però també més cinic hipòcrita.

En definitiva, la sinceritat cotitza la baixa en una societat on regna la maleïda hipocresia.

Anna Jobe

annajober8@gmail.com

Los principios del

REIKI

Parte 1

El Reiki es una terapia holística totalmente natural, basada en la sanación física, mental y espiritual a través de la energía universal. El Reiki lleva el cuerpo a un equilibrio homeostático ideal, contribuyendo al correcto funcionamiento de las glándulas endocrinas y del sistema inmunológico.

Se basa en técnicas milenarias que proceden incluso de la civilización egipcia, pero fue descubierto e introducido en Estados Unidos y Europa a principios del siglo XX, gracias a un

Erudito y maestro espiritual Japonés, Mikao **Usui Sensei**.

Él nos dejó un bonito legado y una filosofía de vida muy hermosa a través de 5 principios llamados Gokai en Japones.

Se trata de 5 normas muy sencillas, pero no tan fáciles de seguir!

En estos tiempos de cambio, poder vivir nuestra vida basándose en ellas, nos garantiza una buena salud mental y por lo tanto también física.

En este numero les contaré sobre las dos primeras;

Lo que verdaderamente cuenta es tan solo el momento presente y más en esta coyuntura histórica tan especial que estamos transitando.

NO ME ENFADO... El enfado nos genera Malestar, ansiedad y ataca el hígado.

NO ME PREOCUPO... La preocupación nos Genera un estado de miedo generalizado Por lo tanto, nos paraliza y nos impide actuar Además de atacar directamente el aparato digestivo

NICOLE COLANGELO

*Terapeuta y formadora holística
Maestra de Reiki Usui y de registros
Akashicos.*





DESPERTAR DE LUZ
Nicole Colangelo

Coaching energético
Armonizadora Espiritual
Terapeuta holística
Acompañamiento y crecimiento personal

TERAPIAS QUE OFREZCO:

- Reiki Usui Japonés
- Registros Akáshicos
- sanación física y equilibrado de chakras con radiestesia (péndulo)
- Lecturas del Tarot Rider Waite , del tarot de Osho y del tarot Akashico
- Masaje METAMORFICO y relajante de pies
- Flores de Bach.

CURSOS OFRECIDOS:

- Reiki usui Japonés de todos los niveles
- Registros Akáshicos de todos los niveles
- Manejo consciente del Péndulo
- Meditación para principiantes

WP: + 34 617 82 94 08
www.despertardeluz.com

Cómo limpiar y energizar los minerales

**Formadora
Gemoterapeuta
Terapeuta holística**

Los minerales son receptores y emisores de energía, es por eso que al acceder a ellos deberían limpiarse, ya que algunos suelen absorber energías discordantes tanto de los lugares donde se encuentran como de las personas y emociones con las que hayan estado en contacto.

Los minerales deberían estar siempre limpios y energizados para ser utilizados ya sea en el ambiente, en el auto tratamiento o en sesiones terapéuticas a terceros. Y luego de cada uso deberían volver a limpiarse y energizarse.

Si bien los minerales son limpiados comúnmente con agua, no todos los minerales son aptos para esta limpieza, ya que algunos pueden disolverse en el agua o su superficie quedar dañada, opaca o deslucida.

La limpieza sin agua, se hace mediante el humo del incienso natural o palo santo. La forma más común de recargar de energía pura los minerales es a la luz del sol y la luz de la luna. Aun que algunas personas utilizan las dos energías para percibirlos en equilibrio, deberíamos guiarnos por nuestra intuición y experiencia ya que no hay reglas generales sobre qué mineral necesita luz de sol o de luna.

Algunos minerales se decoloran al sol o se vuelven opacos, pero no todos reaccionan de la misma manera, las reglas válidas para unas personas no lo son para otras.

Sobre la carga al sol, el mejor horario es el de mañana antes del mediodía.

Sobre la carga a la luna, es conveniente dejar los minerales durante toda la noche donde reciban la luz de la luna llena (**no luna nueva**) y retirarlos antes de la salida del sol.

Otras formas de energizarlos es utilizando métodos de canalización de energía como Reiki u otras técnicas de transmisión de energía universal, con símbolos sagrados, el soplo vital y dentro de drusas o sobre geodas

**CURSOS — TALLERES
SESIONES Y MEDITACIONES**



Silvina Palena

Instagram@silvia_palena



- Tel. 628939709 - www.silvinapalena.com - cristalesencia@gmail.com -

"DISEÑO TU MIRADA CON LA TECNICA DE MICROBLADING"

Patricia Mir



La ceja perfecta es aquella que armoniza con la forma del rostro y las facciones, aporta equilibrio y expresión a la mirada.

A causa de la edad, el estrés, depilaciones excesivas ... tus cejas van perdiendo pelo en varias zonas con el paso del tiempo y con ello perdemos nuestra expresión y juventud.

Después de muchos años dedicada a la estética, maquillaje e imagen personal decidí dar un paso más y especializarme y formarme en la mirada ya que es nuestra carta de presentación y donde podemos apreciar muchas cosas de las personas como la alegría, tristeza, serenidad ...



Microblading (técnica pelo a pelo) se adapta dependiendo de nuestro rostro para realizar un diseño personalizado para ti.

El cambio te encantará!!

Si quieres más información sobre esta técnica tan actual y natural no dudes en contactar conmigo!!



Sígueme en mi Instagram:
micriblading_by_patri

Email: Microblading.bypatri@gmail.com

Telf: 650306611

OSCAR PEÑUELAS

12 años de experiencia como profesional de el masaje, la meditación y terapias alternativas.

TERAPEUTA HOLISTICO MANUAL

Sesiones individuales, grupales y formación

TERAPIAS

- Masaje californiano
- Masaje sensitivo
- Reiki y armonización energetica
- Técnica metamorfica
- Flores de Bach



FORMACIÓN

- Reiki Usui, Japones y Neo
- Reiki nivel I II III y maestria
- Meditaciones activas /Osho) y tradicionales

CONTACTO

Tel. 653196648

IG: oscar_terapias.masaje

**Google: OSCAR PAÑUELAS
masaje y terapias**

MOON MOTHER

Terapias femeninas



TAROT

CURSOS

RITUALES

REIKI

Maika Bas

Teléfono: 600745969



Informàtica



La informàtica evoluciona molt depressa, i això genera que a vegades els nostres equips quedin obsolets o bé passin a relantitzar-se molt.

Una fórmula d'actualitzar els ordinadors i portàtils és canviant el disc dur de l'aparell.

Té un cost aproximat d'uns cent euros, depenent de l'equip, però amb els nous discs durs podem augmentar la velocitat dels nostres equips en cinc o deu vegades i ens permet guanya molta agilitat en el funcionament dels equips.

La teva botiga de confiança a Barcelona

Calle Dos de Mayo, 273
08025—Barcelona

Tel. 934 36 86 26
2k2@2k2informatica.com



La palabra vela nos da el significado de velar, levantar el velo que nos permite ver más allá.

La palabra llama nos da el significado de llamar, hacer una llamada a la energía del Universo para que nos preste una ayuda.

El color es muy importante porque cada uno de ellos encierra un significado diferente para los distintos usos y para la consecución de resultados concretos.

En el mercado existen varios tipos de velas, velas totalmente de cera, velas de cera y parafina y velas de parafina.

Mi consejo es que siempre compréis una vela de buena calidad.

El mejor tamaño, para hacer los rituales son las de 20 cm. Su duración es de 8h a 10h, dependiendo de la petición. combinarla con otros colores.



COLORES Y SIGNIFICADO DE LAS VELAS

VELA BLANCA:

Se utilizan cuando esperamos conseguir una limpieza total, de las energías, físicas, emocionales, mentales y espirituales. Es una vela comodín, así que podemos utilizarla para todo, y muchas veces combinarla con otros colores.

VELAS AZULES:

Este color se utiliza para los ESTUDIANTES, cuando deseen estudiar mejor, tener una mejor concentración

VELAS ROSAS:

Son las velas del Amor. Para trabajar los aspectos sentimentales, de la pareja, de familia, o con cualquier persona a la que

VELAS MARRONES:

Las velas marrones simbolizan todo lo que tiene que ver con los aspectos terrenales, juicios, ventas de casas, alquileres, herencias. Con esta vela trabajarás la Justicia Divina.

VELAS NEGRAS:

El color negro está asociado al luto. También algunas personas las asocian con la magia negra. Por el contrario es un color muy positivo, ya que es la ausencia de color. La vela negra, es capaz de absorber toda la energía negativa que tenemos acumulada en para abrir paso a que la energía positiva pueda entrar en nuestra casa.

VELAS AMARILLAS:

Se relacionan con los aspectos materiales y el dinero.

VELAS VERDES:

Son especiales para los trabajos de salud, todos en general, nos ayudan a equilibrar nuestra energía física y espiritual, a la vez que la mental se equilibra para ayudar con un pensamiento positivo en todos los casos de problemas con la salud.

VELAS ROJAS:

Trabajan la sexualidad y el amor de pareja. También son muy buenas para Navidad.

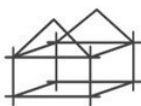
VELAS LILAS Y MORADAS:

Son velas espirituales, trabajan todos los aspectos sobre la espiritualidad. Yo siempre digo, si no puedes arreglar algo, pídele al Universo que lo solucione con una vela lila o morada.

M. Jesús Núñez

daryrecibiramor@gmail.com



Gaudi  Sant Pau

L'agencia immobiliària del barri

Más de una década asesorando a inmobiliarias y empresas
en la búsqueda y gestión de propiedades inmobiliarias.



C/ Sant Antoni Maria Claret, 240
08025, Barcelona

inmobiliaria@gaudisantpau.com
Tel. 93 013 03 98 691547017

FEM BARRI

¿Vols escriure un article?

I que surti publicat a la
revista FEMM BARRI?

Envía - ho a

info@monverd.eu

