



Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio: no lo digas.
Proverbio árabe

Sendas del Sol

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

Editorial

Responsable:
Luis Ramos

Diseño y Diagramación:
Maccam - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

Novedades

Pilaflex

Pilates y estiramiento, una actividad para ganar fuerza y tonicidad, y que mejora la postura y baja el nivel de stress.

Con Graciela Ojeda.
Tel: 15-581-48078
4864-8556

ESTUDIO FOTOGRAFICO:
Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:
para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

**Por mayor información
visite nuestro sitio web
www.sendasdelosol.com.ar**

el asno y el camello

Un asno y un camello caminaban juntos.

El camello se movía con pasos largos y pausados.

El asno se movía impacientemente tropezándose de vez en cuando.

Al fin el asno dijo a su compañero:

-¿Cómo es que me encuentro siempre con problemas, cayéndome y haciéndome rasguños en las patas, a pesar de que miro cuidadosamente al suelo mientras camino, mientras que tú que nunca pareces ser consciente de lo que te rodea, con tus ojos fijos en el horizonte, mantienes un paso tan rápido y fácil en apariencia?

Respondió el camello:

-Tu problema es que tus pasos son demasiados cortos y cuando has visto algo es demasiado tarde para corregir tus movimientos.

Miras a tu alrededor y no evalúas lo que ves.



*"Miras a tu alrededor
y no evalúas lo que ves"*

Piensas que la prisa es velocidad, imaginas que mirando puedes ver, piensas que ver cerca es lo mismo que ver lejos.

Supones que yo miro el horizonte, aunque en realidad sólo contemplo hacia el

frente como modo de decidir qué hacer cuando lo lejano se convierta en cercano.

También recuerdo lo que ha sucedido antes y así no necesito mirar hacia atrás y tropezar una vez más.

De este modo lo que te parece confuso o difícil se vuelve claro y fácil. ■

Idries Shah

Libro Recomendado

EL PODER DE LA HORA

"Este libro puede verse como una nueva exposición para nuestro tiempo de la enseñanza espiritual atemporal que es la esencia de todas las religiones. No se deriva de fuentes externas, sino del interior de la verdadera Fuente, así que no contiene ni teoría ni especulación. Hablo desde mi experiencia interna, y si a veces soy fuerte en lo que digo, es para poder cortar las gruesas capas de resistencia mental y así llegar al lugar en su interior donde usted sabe de verdad, así como sé yo, y donde la verdad se reconoce tan pronto se escucha. Entonces allí hay una sensación de exaltación y vida intensa, como si algo dentro de usted dijera: Sí, sé que esto es cierto". Eckhart Tolle



Calendario

Nunca he conocido a un hombre tan ignorante
que me fuese imposible aprender algo de él.
Galileo Galilei

Sendas del Sol alquila sus espacios para actividades
que mejoran la calidad de vida.



Trabajos Corporales

| Disciplina | Horario | Profesor | Arancel |
|----------------------------------|---|---|---|
| Elongación | Mar y Jue 10:30 – Mie 14 y 16:30 ; Vie 16:30 Lunes 15:15 hs. | Laura Winter | Consultar 15 5044 2714 |
| Body 100 % | Lun – Mie y Vie 8:30 Martes y Jueves 9:30 Sabados 10 Hs | Patricia Leonardo | Por Clase \$ 30.- |
| Pilates Mat | Lun y Mie 18.00 Hs | Romina Figueroa | Por Clase \$ 23.- 15 6402 8923 |
| Pilates con Esferas | Lun 19:00 Hs | Romina Figueroa | Por Clase \$ 23.- 15 6402 8923 |
| Pilates y Elongación | Jueves 17hs | Graciela Ojeda | Por Clase \$25.- 15 5814 8078 |
| Karate Do | Martes y Jueves 19:00 Hs. | Manuel Juárez | Mens \$ 250.- (2 x sem) |
| Ken-Do | Martes y Jueves 20 hs. | Oscar Cirone | Mensual Consultar 4672-4674 |
| Tai Chi | Martes y Jueves 19 Hs | Edgardo Goñi | Mensual Consultar 15 5994 0950 |
| AIKIDO | Lun 21 Hs, Sab 12 Hs. (Jue 18 Hs) Infantiles : Sab 11.30 Hs. (Juev 17:30 Hs) | Naomi Adachi | Mensual Consultar 15 5058 5023 Mensual Consultar |
| YOGA | Lun, Mar, Jue y Vie 17:00 y 18 Hs Lun, Jue y Vie 9 Hs. Vie 19 Hs Lun, Mie, Vie y Sab 10 Hs; Mie y Vie 18 Hs | Héctor Assabi Cristina Alonso Cristina Alonso | Por clase \$ 20.- Por clase \$ 30.- Por clase \$ 30.- |
| GPG Y RPG | Mie 19:00 a 20:00 Hs | Cristina Alonso | Mensual \$ 240.- Por clase \$ 70.- |
| IAIDO Y KEN-DO | Mie 19:00 Hs; Sab 13:00 Hs | Jorge Morales | Mensual Consultar 15 5377 9242 |
| Hapkido – Defensa Personal | Sabados 19hs | Ariel Raimondi | Mensual Consultar 15 5874 6087 |
| Esgrima Japonesa (IAIDO antiguo) | Lun 20 Hs y Vie 21:00 | Martin Argüello | Mensual Consultar 15 6564 9000 |

Danzas

| Disciplina | Horario | Profesor | Arancel |
|--|--|--------------------------------|--|
| Danza Árabe | Mar y Jue 20 Hs. Principiantes e Intermed Sabados : Avanzadas 15Hs. | Silvia Garuti | Por Clase \$ 25.- Por Clase \$ 30.- |
| Danza Arabe Principiantes y Adultas Infantiles 9 a 12 años Adolescentes 13 a 21 años | Lunes 19 Hs y Vie 20 Hs Vie 18 Hs. Vie 19 hs. | Viviana Paz | Por Clase \$ 60.- Por Clase-\$ 60.- Por Clase \$ 60.- Por Clase \$ 60.- Mensual Consultar 15 6668 6293 |
| Reggaeton para todos Coreografiado | Sábados 18 hs. Sábado 20 hs. | Viviana Oliva | Mensual Consultar-(4 clases) Por Clase \$ 28.- |
| Danzas Arabes | Sabados 19 hs. | Viviana Oliva | Mensual \$ Consultar.-(4 clases) Por Clase \$ 28.- |
| Rikudim | Sab 15:30 a 18hs. | Betsabe León | Consultar 15 5314 4344 |
| Rock & Roll | Sab. 20 Hs Y Martes 21 Hs. | Roxana | Por Clase Ver.- 15 4577 8627 |
| Baile Americano | Lunes 21 Hs | Mariano Molina | Por Clase \$ 25.- |
| Salsa Principiantes Intermedios y Avanzados | Lunes 19Hs Mier. 19 Hs | Fabián | Por Clase \$ 15.- 15-3170 6089 Mierc. \$ 20.- |
| Swing | Mier 20:30 a 22:00 | Facundo | Consultar 15 6059 1790 |
| Hip Hop | Vie 20:00 a 22:00 | Nelson | Consultar 15 6110 7027 |
| Lambada | Mar 21 hs | Pablo Schmoller | Consultar 15 3642 0005 |
| Hello Zumba | Lun 20 hs Sab 12 hs Mier 13:30hs y 18 hs Vie 14 y 19hs | Magalí | Consultar 15 4973 3447 |
| Tango Milonguero | Martes 21hs | Marcela Lavorato | Por Clase \$ 40.- 15 6471 0678 |
| Teatro Terapeutico | Jueves 20 a 22 Hs. | Sara Fernandez y Ana Ferrer | Consultar 15 6413 0036 |
| Hip Hop | Mar y Jue 14 a 15:30hs Hs. | Ayelen Ramírez | Consultar 15 5506 7528 |

Cursos y Talleres

| Disciplina | Horario | Profesor | Arancel |
|--|--|-----------------------|-----------------------------------|
| Reiki Niveles y Maestría | Consultar | Cristina Alonso | Consultar 15 6241 7088 |
| Reiki Niveles y Maestría | Consultar | María Barral | Consultar 15 4176 3128 |
| Karuna I, II y Maestría | Consultar | María Barral | Consultar 15 4176 3128 |
| Sanación Magnificada | 1° Dom de c/ mes 17 hs Retoma Mar 14 | Marta Semeria | Consultar 15 5007 5242 |
| Taller de Estimulación de la Memoria | Miér 14:30 a 16 y 16 a 17:30 hs Retoma Mar 14 | María Hidalgo y Adela | Consultar 15 5154 2523 |
| Reiki Usui – Niveles y Maestría | Consultar | Benjamín Telias | Consultar 15 65165599 / 3720-4671 |
| Talleres de: Fen-Shui , Kabala, Contacto Angélico, Metafísica Práctica, Radiestesia | Sábado o domingo | Sergio Chagas | Consultar 15 5509 8826 |

| | | | | |
|----------------------------|-------------|-------|---------|-----------------------|
| Encuentro Coral y Mantrico | Grupo Uksim | 27/04 | 9:45 Hs | www-grupouksim.org.ar |
|----------------------------|-------------|-------|---------|-----------------------|

Los precios indicados en esta página y los horarios están sujetos a modificación sin previo aviso
IMPORTANTE: Antes de cualquier actividad, asista con Certificado Médico de Aptitud física, es OBLIGATORIO.

Lo que el oxígeno es para los pulmones,
es la esperanza para el significado de la vida.

Emil Brunner

Marzo 2014

Servicios Personalizados

| Disciplina | Profesional | Contacto |
|--|------------------------|------------------------|
| Psicología Gestáltica | Mirta Ricagno | 15 6158 1746 |
| Reiki Usui – Karuna - Egipcio | Cristina Alonso | 15 6241 7088 |
| Masaj. reduct, descont. y Mem Celular | Cristina Alonso | 15 6241 7088 |
| Mje. para embarazadas – Dren. Linfático | Cristina Alonso | 15 6241 7088 |
| Osteopatía – Masaje Transverso Profundo | Cristina Alonso | 15 6241 7088 |
| Reiki | Benjamín Telías | 15 6516 5599/3720-4671 |
| Bioequilibrio Energético | Nélida Angelozzi | 15 4058 1114 |
| Terapia Floral | Silvia Rodulfo | 4862 0138 |
| Masaje Descontracturante | Héctor Assabi | 15 4177 6055 |
| Osteopatía y Quiropraxia | Omar Marino | 15 4414 7583 |
| Reflexología Holística | Mónica Vargas | 15 5692 2910 |
| Acupuntura | Aizcorbe Bartolomé | 343 5015186 |
| Nutricionista c/ orientación macrobiótica | Roberto Resquin | 4783-1753 |
| Reiki – Tratamientos – Niveles y Maestría | María del C. Barral | 15 4176 3128 |
| Masaje Ayurveda | Florencia Cristaldo | 15 3601 8727 |
| Masoterapeuta - Bioenergía | Carlos Calabressi | 15 5101 7144 |
| Parapsicología | Marta Lencina | 2057-3776 |
| Reiki | Matilde Morfiño | 15 4181 5282 |
| Masoterapeuta | Estela Fasanaro | 15 6144 3703 |
| Feng Shui- Radiestesia – Pendulo Hebreo | Sergio Chagas | 15 5509 8826 |
| Terapia de Balance de Elementos | Sergio Chagas | 15 5509 8826 |
| Tarot - Videncia | Stella Maris Linares | 15 3309 7557 |
| Acupuntura – Masaje Bioenergético | Carla Valenzuela | 15 3671 5072 |
| Terapeuta Sanador – Mentalista | Eugenio | 15 5926 8084 |
| Psicología | Betsabé León | 15 5314 4344 |
| Counseling | Marina Acri | 15 6142 2321 |
| Pedicuría – Reflexología – Shiatsu Tui Na | Luis Alberto Contreras | 15 5042 6448 |
| Técnica del ARCA – Sanación Energética | Marina Acri | 15 6142 2321 |
| Flores de Bach | Laura Noemí Sanin | 15 3792 2406 |
| Masaje Tradicional Tailandés | Fernando Serrano | 15 5140 8405 |
| Atención Psicológica Niños, Adol., Adult. | Adriana Ardizzone | 15 3115 2401 |
| Psicoterapia Transpersonal y Gestalt | María Victoria Lascano | 15 6856 1909 |
| Sanación Pránica y Radiestesia | Zulema Nicotra | 15 6755 5240 |
| Esteticista – Masajes Terapéuticos | Ruth Mosqueda | 15 5328 9477 |
| Terapia Floral de Bach - Tarot | Fanny Di Pasqua | 15 2635 3873 |
| Osteopatía – Craneo Sacral - Auriculotera | Oscar Mathos | 15 3680 5230 |
| Reg. Akashicos / Reiki / Consult. Psicol. | Vivian Gary | 4753 0848 |
| Reiki | Teresa Mejías | 15 4557 5838 |
| Reflexología | Anabella Larosa | 15 6749 4299 |
| Reiki y Tarot | Carla Cosentino | 15 4041 8846 |
| Flores de Saint-Germain y Reg. Akashicos | Marcela Lafuente | 15 3917 5747 |
| Kinesiología | Alejandro Orta | 15 6307 0241 |
| Masoterapia - Digitopuntura | Miguel Ángel Guercio | 15 6156 0914 |
| Kinesiología | Alejandro Cañete | 15 3551 0798 |
| Masaje Integral con Cristales-Kinesiología | Cristian Anchaval | 15 3556 2517 |
| Ayurveda: Alimentación y Masajes | Román Lionel | 15 4070 9213 |
| Bioequilibrio energético- Terapia Transp | Mirta Maldonado | 15 3559 0307 |
| Terapia Transpersonal | Mario Ramirez | 15 6619 5593 |

Para estos servicios deberá solicitar turno a cada profesional.

Para más información consultar www.sendasdelsol.com.ar

Lambaré 990 C.F. Alt. Corrientes 4600 - (Estac. Angel Gallardo Subte "B").

TE: 4861-3055 / 4865-0023 EMAIL: info@sendasdelsol.com.ar



DESIDERATA

Camina plácido entre el ruido y la prisa
y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.
En cuanto sea posible y sin rendirte,
mantén buenas relaciones con todas las personas.

Enuncia tu verdad de una manera serena y clara
y escucha a los demás, incluso al torpe e ignorante,
también ellos tienen su propia historia.

Esquiva a las personas ruidosas y agresivas,
ya que son un fastidio para el espíritu.
Si te comparas con los demás, te volverás vano y amargado,
pues siempre habrá personas más grandes
y más pequeñas que tú.

Disfruta de tus éxitos lo mismo que de tus planes.
Mantén el interés en tu propia carrera
por humilde que sea, ella es un verdadero tesoro
en el fortuito cambiar de los tiempos.
Sé cauto en tus negocios pues el mundo
está lleno de engaños, mas no dejes que esto
te vuelva ciego para la virtud que existe.

Hay muchas personas que se esfuerzan
por alcanzar nobles ideales.
La vida esta llena de heroísmo.

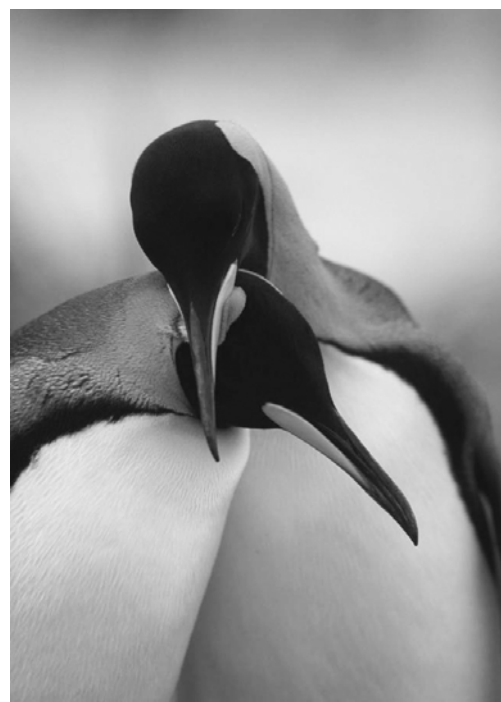
Sé sincero contigo mismo, en especial no finjas el afecto
Y no seas cínico en el amor,
pues en medio de todas las arideces y desengaños,
es perenne como la hierba.

Acata dócilmente el consejo de los años
abandonando con donaire las cosas de la juventud.

Cultiva la firmeza del espíritu,
para que te proteja en las adversidades repentinas. ■

eL HIMNO AL AMOR

Aunque yo hablara todas las lenguas de
los hombres y de los ángeles,
si no tengo amor,
soy como una campana que resuena
o un platillo que retiñe.
Aunque tuviera el don de la profecía
y conociera todos los misterios y toda
la ciencia, aunque tuviera
toda la fe, una fe capaz de trasladar



montañas, si no tengo amor, no soy nada.
Aunque repartiera todos mis bienes para
alimentar a los pobres y entregara mi
cuerpo a las llamas, si no tengo amor,
no me sirve para nada.

El amor es paciente, es servicial, el
amor no es envidioso, no hace alarde,
no se envanece, no procede con bajeza
no busca su propio interés, no se irrita,
no tiene en cuenta el mal recibido,
no se alegra de la injusticia, sino que
se regocija con la verdad.

El amor todo lo disculpa, todo lo cree,
todo lo espera, todo lo soporta.

el amor no pasará jamás. ■

SAN PABLO

Reflexiones

No hay que temer a las sombras. Solo indican
que en un lugar cercano resplandece luz.

-Ruth Renkel