

# HERRERIA

De Obra y Artística

15-3730-5353 - 691\*1604 - Mariano

# Corralón Sarmiento S.R.L.

VENTA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

ALQUILER DE MÁQUINAS VIALES  
OBRAS VIALES Y MOVIMIENTO DE TIERRA

Av. Sarmiento 2400 Tel. 4465-2070  
1663 - San Miguel Pcia. Bs. As.



# EL ESPEJO MAGICO

BOLETÍN DE DIFUSIÓN DE DISCIPLINAS ORIENTALES  
PROPIETARIO: JORGE HUMBERTO UZ (CUIL 20-16723109-9) - DIRECTOR: JORGE H. UZ

# FARMACIA PINTAR

OBRAS SOCIALES  
RECETAS MAGISTRALES

Av. Sarmiento 2393  
San Miguel - Tel. 4455-5502



# Estudio de Danzas y Ballet

SE DICTAN CLASES DE:

TAP - DANZA CONTEMPORANEA - BALLET - ARABE - ESPAÑOL - JAZZ DANCE

Clases para Niños y Adultos todos los niveles

INICIACIÓN A LA DANZA

(menas de 3 a 5 años)

CEL: 15.4915.4008

INFORMES: Peluffo 1468 (ex Fraga) - San Miguel TE: 4664.7182

ESCUELA DE  
DISCIPLINAS ORIENTALES

# YAMABUSHI

PER. JUR. MAT. 33071

## DISCIPLINAS

NINPO ZEN  
TAI CHI CHUAN  
HATHA YOGA  
YOGA SOLAR  
ARQUERIA ZEN  
ESPADA SAMURAI  
BOXEO TAILANDES  
DIGITOPUNTURA  
REFLEXOLOGÍA  
ZA ZEN  
TENSEGRIDAD  
INSTRUCTORADO DE YOGA  
INSTRUCTORADO DE TAI CHI  
FORMACION MUSICAL

## NUESTRAS SEDES

SAN MIGUEL I  
EL MAESTRO 2530  
SAN MIGUEL II  
PELUFFO 1450  
MUÑIZ I  
ALBERDI 1510  
MUÑIZ II  
D'ELLIA 456  
MORÓN  
SUCRE 1199  
BELLA VISTA  
SANTA FE 1425  
VILLA DE MAYO  
PEDRO UREÑA 2474  
ITUZAINGÓ  
MARTIN RODRIGUEZ 3535

4664.1863

## EL KARMA YOGA

*Karma significa accion y karma yoga, es el yoga de la accion desinteresada, de la accion conciente renunciando a los frutos de la accion.*

*Se realiza la obra por amor a la obra sin esperar nada por ello. Sirve para ampliar y desarrollar al maximo la conciencia. Cuando la mayoría de las personas persiguen los resultados, el yogui, por el contrario, realiza la accion tan atenta y perfectamente como le sea posible y se despreocupa por los resultados, pues si estos han de llegar, vendran por añadidura.*

*"El fruto madura a su debido tiempo"*

*Es natural que el ser humano no pueda dejar de actuar, su corazon, sus organos, su mente, estan en movimiento. En tanto hay vida, hay accion. Lo importante es aprender a utilizar esa accion como via de autorrealizacion. Tal es el proposito del karma yoga.*

*Declara el bhagavad-guita: "asi como los ignorantes obran encadenados a la accion, el sabio actua por amor a la obra y ese es su unico objetivo."*

*Una actitud negativa ante los acontecimientos adversos añade nuevo dolor al mismo. Una actitud yoguica aprovecha esos acontecimientos como trampolin para adquirir un nuevo conocimiento, fortaleciendo la propia existencia.*

*El yogui aprende a mirar las cosas como son y fluir con ellas sin tratar de sobreponerse a los mecanismos de la naturaleza. Si las entiendes o si no las entiendes, las cosas son asi y no debemos hacer esfuerzos inutiles para comprenderlas. Aprender a actuar sin agitarse, aprender a actuar sin quemarse, dominando la accion.*

*El que domina el karma yoga tiene que ser el mismo ante el dolor y el placer, la ganancia y la perdida, la conquista y la derrota. La verdadera tecnica consiste en modificar la conciencia, cambiar la vieja conciencia en nueva, para pasar de un nivel a otro, y ello requiere un intenso trabajo. Para la mayoría de los seres humanos, la vida cotidiana es una adormidera que hace de su conciencia cada vez mas fragil y crepuscular. Se envejece por el sedentarismo espiritual. La vida entonces no es aprendizaje.*

Maestro Azhel

# Atención Psicológica

en Peluffo 1450- San Miguel

1º entrevista s/cargo

Tel: 15-3103-4036

# LIBRERIA MAXIKIOSCO "LOS HERMANOS"

Golosinas - Galletitas - Despensa  
Juguetes - Art. de Librería  
Diarios - Revistas

4455 - 7038

Av.Sarmiento 2594 San Miguel

# INSTRUCTORADO DE TAI CHI CHUAN

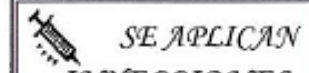
-FORMAS ANTIGUAS-

INFORMES AL:

4664-1863

# J.D.L. Construcciones

Instalaciones y Planos para Gas Natural.  
PROYECTOS PARA REDES  
Instalaciones de Agua en Termofusión  
SERVICE EN ARTEFACTOS A GAS.  
Zuviria 4169 (J.C. Paz)  
02320-443477



SE APLICAN  
INYECCIONES  
EL MAESTRO 2530

Barrio Sarmiento  
San Miguel

# PANADERÍA VEANCO

Av. PTE SARMIENTO 2402

CELULAR: 15-3774-4116

# CENTRO INTEGRAL DE COPIADO

FOTOCOPIAS - DUPLICACION  
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET  
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL  
FORMULARIOS del AUTOMOTOR

Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

# LILIANA FONTELA

PSICÓLOGA GRAFOANALISTA

- Atención en Crisis de Pánico  
- Tratamientos para el dolor  
- "E.M.D.R"

CONSULTAS:  
4668 - 2603

LA ESCUELA YAMABUSHI LE OFRECE:

TERAPIA INDIVIDUAL - PSICOANÁLISIS

*atención de adicciones - familiares de adictos - violencia familiar  
mujeres y hombres que aman demasiado - fobias - pánico - trastornos de la alimentación*

**4667.1172 - 15.3103.4036 - Turnos e informes (de 14hs a 21hs)**

MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA



### El carbón y el diamante

*El carbón y el Diamante tienen la misma composición química; los dos son carbono. La diferencia está en la disposición de sus moléculas: El diamante las tiene perfectamente organizadas en poliedros gracias a la cohesión que existe entre ellas. En cambio, las moléculas del carbón aparecen colocadas en un montón amorfo. Por ello, cuando el carbón recibe un rayo de luz vemos su negrura y si la luz llega al diamante nos la devuelve hecha color, brillo y belleza. Las moléculas son como las personas y el elemento que las cohesionan es el amor. En un grupo humano, si no hay amor entre las personas, se respira tristeza, agresividad y repele, solo queremos alejarnos de él. Si la persona vive en el amor irradia belleza, si hay odio en su interior su exterior lo revela. Un grupo humano en donde se viven relaciones de respeto y amor mutuo es alegre y atrayente.*

SAHUMERIOS Y/O PLANTAS

JOSÉ LUIS

SIMPLES - DOBLES - EN PASTA  
ARTESANALES

Al lado de Garbarino, por Balbin (ex Mitre)

### **PARA REFLEXIONAR...**

Los adolescentes roban y mienten por muchas razones, para desquitarse de los padres cuando sienten que han sido tratados injustamente, por reacción frente a algún evento que los agrede y también, a su vez, como muestra de agresividad. Lo hacen en muchos casos para ganar aprecio y aprobación de sus compañeros; algunos por rebeldía o para confirmar su oposición a la autoridad. Pero otros expresan con estas conductas inadecuadas una demanda de afecto y atención, así como falta de seguridad en sí mismos o baja autoestima. Algunos recurren a la mentira para evitar los castigos, para ganarse la admiración de los demás o no parecer menos que ellos y evitar así ser rechazados. Igualmente, el miedo puede inducirlos a actuar de este modo. Además robar puede ser una aventura porque a los adolescentes les fascinan los riesgos. Deciden apropiarse de lo que les gusta, por estar a la moda, hurtan cosas de los supermercados o le extraen objetos a sus compañeros.

La mentira y el robo están asociados a otras conductas como huir de casa, así como también, en otros casos, al uso de drogas o alcohol o al abuso de la sexualidad. La mayoría de las veces un joven que tiene estas actitudes requiere ayuda y comprensión. En realidad la honestidad y el aprecio por la verdad son valores que se forman desde la infancia a través del ejemplo y de las actitudes de los padres y constituyen los pilares básicos del comportamiento del adolescente. Muy seguramente un niño que ha experimentado que en su familia las situaciones cotidianas, los problemas y dificultades se enfrentan de manera franca y sincera, aunque las consecuencias no sean las mejores, tendrá mayores probabilidades de ser un adulto íntegro. Por ejemplo, los niños aprenden de las disculpas o mentiras que utilizan algunos padres para eludir compromisos sociales y lo extienden para evitar las tareas que les son desagradables.

Muchas veces los adultos transmitimos la idea de que lo importante no es ser honesto y veraz, sino parecerlo; con esta actitud estamos diciendo que en algún momento mentir o tomar lo que no nos pertenece es permitido, siempre y cuando no se deje coger. Enseñan que el fin justifica los medios y que si hay una buena causa se pueden violar los principios morales y sociales. Es clave, entonces revisar nuestro comportamiento porque somos modelos, que el niño y, más tarde, el joven imitarán.

### IMPORTANTE

*Si deseas recibir este boletín vía e-mail, por favor envíanos un mail a [escuelayamabushi@hotmail.com](mailto:escuelayamabushi@hotmail.com) solicitándolo.*

*Así te llegará mensualmente a tu casilla de correo. Gracias.*

### CURSO DE COCINA NATURISTA

En la Escuela Yamabushi  
Sede Peluffo 1450  
San Miguel  
Son dos clases mensuales  
Consulte al 4664-1863

## EL NINPO ZEN - UN ARTE MARCIAL DE ALTO RENDIMIENTO

El Ninpo Zen, nacido en el año 2005, tiene cuatro aspectos fundamentales que brindar a sus practicantes:

Mantener el cuerpo y la mente sanos.

Preparar al practicante para resolver situaciones en lapsos relativamente menos extensos del que lo haría cualquier persona.

Otorgar al practicante seguridad, energía interna y fortaleza espiritual para comportarse como un guerrero en cualquier momento de la vida. Sea en caso de paz o en

caso de guerra.

Transmitir técnicas muy antiguas y elaboradas de combate cuerpo a cuerpo, en grupo o en solitario, con y sin armas.

Estos cuatro aspectos generan un alto rendimiento en los aspectos físico, mental y energético del practicante de Ninpo Zen.

Para comenzar la práctica, pedir entrevista con el Maestro al 4664-1863

## JARDIN DE ISE EN LA ESCUELA YAMABUSHI

ALMUERZOS Y DESAYUNOS NATURISTAS

COMIDAS PARA LLEVAR

MILANESAS DE QUINOA – DE LENTEJAS - DE MIJO

MILANESAS DE QUINOA PARA CELÍACOS - HAMBURGUESAS DE SEITÁN – PIZZAS – TARTAS-  
EMPANADAS – HAMBURGUESAS COMPLETAS - MILANESAS DE ADUKI - MILANESAS DE SEITAN

PAN INTEGRAL – FACTURAS INTEGRALES – ALFAJORES

PREPIZZAS INTEGRALES – PASTAFROLAS - GALLETITAS

Alberdi 1510 - Muñiz (4664-1863) o Peluffo (ex Fraga) 1450 (4664-9656)

Envíos a domicilio

## Felicitaciones a todos!!!

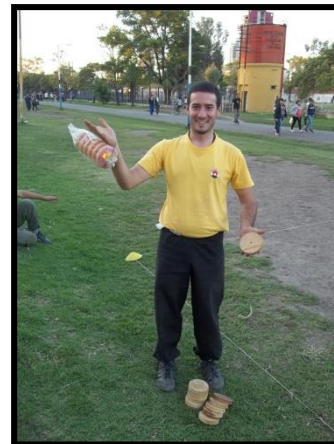
Ganadora del torneo de chin chon y  
Ganadores del torneo de truco



Ganadores del torneo de penales



Ganador torneo de tejo



## FRASE DEL MES

*“Nada desaparece, todo se deforma.”*

“ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL  
CURSO DE  
DIGITOPUNTURA NIVEL I  
LOS INTERESADOS LLAMAR  
AL 4664-1863”

ARTICULOS DE LIMPIEZA  
PRODUCTOS PARA PISCINAS  
**LIM-PIO-LIN**

4667-3149 / 4451-3486

Nextel: 173431

Av. Peron 802 y San José – Muñiz

[Lim-pio-lin@hotmail.com.ar](mailto:Lim-pio-lin@hotmail.com.ar)

## AJO NEGRO

10 veces más aminoácidos

10 veces más alicina

Sólo 3% del olor a ajo

DISPONIBLE EN  
ESCUELA YAMABUSHI

4664-1863

# MASAJES TERAPÉUTICOS

## ESCUELA YAMABUSHI



**TECNICAS OCCIDENTALES:** *MASAJE RELAJANTE - DESCONTRACTURANTE - MOXAS -*

*MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACIÓN ASISTIDA*

**TECNICAS ORIENTALES:** *DIGITOPUNTURA - THAIANDES - TUEI NA - SHIATZU - REFLEXOLOGIA - SHIN KI DO (REIKI) -*

.....  
 AMBIENTE CLIMATIZADO - DISPONIBILIDAD HORARIA  
 .....

PELUFFO (EX FRAGA) 1450 (SAN MIGUEL) - SANTA FÉ 1425 (BELLA VISTA) - ALBERDI 1510 (MUÑIZ)

LUNES A SÁBADOS DE 08HS A 20 HS | CONSULTAS Y TURNOS: 4664.1863

### LAS DISCIPLINAS DE NUESTRA ESCUELA

**Yoga:** Comprende la práctica de Hatha Yoga y Mantra Yoga. Deriva del Budismo de la India

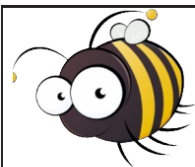
**Tai Chi Chuan:** Comprende la práctica del Tai Chi, Chi Kung y Kempo. Deriva del Taoismo de la China.

**Ninpo Zen:** Comprende la práctica de Taiso, técnicas de combate con y sin armas, katas, Shugendo, Kyudo y Iai Do. Deriva del Shintoísmo de Japón.

A través de nuestras disciplinas usted tendrá acceso a culturas milenarias, que nada tienen que ver con religiones, sino con filosofías y la filosofía es Universal. Aprendemos lo mejor de cada pueblo para ser mejores personas.

Conocemos sus ceremonias y compartimos el conocimiento que esas culturas nos dejaron para mejorar nuestra salud y mantener viva la naturaleza que nos rodea. Conociendo cómo pensaban y cómo actuaban vamos adquiriendo nuevos conocimientos para poder ser cada día más ricos.

Escuela Yamabushi



ネオン  
**NEON**

SERVICIO TECNICO - COMPUTACIÓN - JUEGOS

ACCESORIOS - ELECTRONICA

WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR | CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR

PRA JUNTA 760 BIS - SAN MIGUEL -- CEL. 11.5432.8532 | NEXTEL / ID. 627\*4185

<b>SEDE SAN MIGUEL I</b>	<b>El Maestro 2530 Barrio Sarmiento   4465-3855</b>
<b>NINPO ZEN PARA NIÑOS:</b>	Lunes y Jueves 19 hs
<b>YOGA:</b>	Miércoles 9 y 17 hs. Viernes 17 hs. Sábados 9 hs
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes y Jueves 18 hs.
-----	
<b>SEDE SAN MIGUEL II</b>	<b>Peluffo 1450   4664-1863</b>
<b>YOGA:</b>	Lunes 8.30, 14.30, 19 y 20 hs. Martes 9, 10, 14, 16 y 19 hs. Miércoles 9, 18 y 20 hs. Jueves 8.30, 14.30, 16, 19 y 20 hs. Viernes 8, 9, 16, 18 y 19 hs. - Sábados 9 hs.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes 10 y 16 hs. - Martes 15 hs. Miércoles 10 y 19 hs. - Jueves 10 hs. - Viernes 20 hs.
<b>NINPO ZEN:</b>	Lunes y Jueves 14.30 hs. Miércoles y Viernes 19.30 hs.
-----	
<b>VILLA DE MAYO</b>	<b>Pedro Ureña 2474   4664-1863</b>
<b>YOGA:</b>	Martes y Viernes 8 y 10 hs.
-----	
<b>SEDE MUÑIZ II</b>	<b>D'elia 456   4664-1863</b>
<b>YOGA:</b>	Lunes 8 hs. Martes 9 hs. Miércoles 15.30 hs. Jueves 8 hs. Viernes 10 y 15.30 hs.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes 17.30 hs. Martes 8 y 20 hs. Jueves 9 hs. Viernes 20 hs.
<b>ZA ZEN:</b>	3er Martes de cada mes 19 hs.
-----	
<b>SEDE ITUZAINGÓ</b>	<b>Martín Rodríguez 3535   4664-1863</b>
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes y Jueves 18 y 19 hs. Martes y Viernes 19 hs.
<b>YOGA:</b>	Lunes y Jueves 14 Hs.

## HAGAKURE (HOJAS OCULTAS)

capítulo 6 – fe de erratas – no salio en el orden correspondiente

### DECISIONES

POSEEMOS MUY Poca SABIDURÍA; SIN EMBARGO, TENEMOS UNA GRAN TENDENCIA A REFERIRNOS A ELLA PARA RESOLVER NUESTRAS DIFICULTADES. DEBIDO A QUE NOS PREOCUPAMOS ESENCIALMENTE DE NOSOTROS MISMOS, NOS DESVIAMOS DE LA VÍA DEL CIELO Y NUESTRAS ACCIONES SE VUELVEN MALAS. A LOS OJOS DE LOS DEMÁS, SOMOS DESPRECIABLES, DÉBILES, LIMITADOS Y TOTALMENTE INEFICACES. CUANDO NOS SENTIMOS INCAPACES DE UNA COMPETENCIA VERDADERA ES PREFERIBLE APELAR A ALGUIEN MÁS SABIO. NO ESTANDO PERSONALMENTE IMPLICADO, TAL VEZ PUEDA REVELARSE COMO UN JUEZ PRECLARO -YA QUE NO TIENE UN INTERÉS PROPIO-. ESTARÁ EN MEDIDA DE ACONSEJAR LA ELECCIÓN MÁS JUICIOSA.

SI OBSERVAMOS A UN HOMBRE QUE TOMA SUS RESOLUCIONES DE ESTA MANERA DIGNA DE NOTARSE, SABEMOS QUE ESTÁ RESUELTO, AUTÓNOMO, DIGNO DE FE Y ENRAIZADO EN LA REALIDAD. SU SABIDURÍA, ALIMENTADA POR LOS CONSEJOS DE LOS DEMÁS, PUEDE COMPARARSE A LAS RAÍCES DE GRAN ÁRBOL DE FOLLAJE ESPESO Y DENSO.

EXISTEN LÍMITES A LA SABIDURÍA DEL SER HUMANO, ARBUSTO DÉBIL, SACUDIDO POR EL VIENTO.



ESCUELA YAMABUSHI  
**SEMINARIO**  
DEL GRAN MAESTRO DE KUMDO  
**BAE MOON YOUNG**  
EX DIRECTOR TÉCNICO DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE LA LIGA PROFESIONAL COREANA  
• TÉCNICAS BÁSICAS DE KUMDO  
• EXHIBICIÓN DE TÉCNICAS APLICADAS EN COMBATE  
UNA GRAN OPORTUNIDAD DE RECIBIR LOS CONOCIMIENTOS DE ESTE GRAN MAESTRO DE KUMDO RECIÉN LLEGADO DE COREA  
SÁBADO 13 DE JULIO DE 15 A 17 HS.  
PELUFFO 1450 - SAN MIGUEL  
SEMINARIO ARANCELADO ABIERTO A TODO PARTICIPANTE  
INFORMES: 4664-1863  
EL MAESTRO CONTARÁ CON LA ASISTENCIA DE LOS MAESTROS Y DISCÍPULOS:  
DONG JOON LEE, SANG JIOP KIM, JUAN JOSÉ PRETTI, JUAN PABLO PRETTI, MARIANO GONZALEZ

## CASA DE COMIDAS YAMABUSHI



COMIDAS TRADICIONALES, NATURISTAS Y ORIENTALES

ALMUERZOS, CENAS Y ENTREGAS A DOMICILIO

-todos los viernes pizza libre -

¡ORGANICE SUS EVENTOS EN NUESTRA CASA!

EVENTOS ESPECIALES PARA GRUPOS

CONSULTAR POR PRECIOS

HORARIOS: Lunes a Sabados de 11.30 A 14 Hs. | Viernes y sábados de 19 a 23 Hs.

UN AMBIENTE PROPICIO PARA ALMOZAR O CENAR EN ARMONÍA, LEJOS DEL RUIDO, SU CASA...

PERO CERCA DE

Peluffo 1450 (ex Fraga) – casi Belgrano – 4664-9656

### ¿QUÉ ES EL TAI CHI CHUAN?

Se define comúnmente al Tai Chi Chuan como un arte marcial interno de meditación en movimiento. Es una gimnasia suave con movimientos semicirculares que se practica para cuidar la salud, como sistema de meditación, como arte marcial y para lograr armonía interior. Es el arte de armonizar las polaridades Yin y Yang de la energía. Consiste en una serie de movimientos y posturas enlazados en una secuencia ininterrumpida, ejecutados por lo general de forma suave y lenta, a la que llamamos forma.

Tai significa lo último, lo extremo, lo supremo. Chi significa aliento, el límite, el hecho. Chuan significa el puño, el combate, la acción.

### LEYENDAS SOBRE EL ORIGEN DEL TAI CHI CHUAN

Una de ellas, cuenta que un día un monje taoísta, llamado Zhan San Fen, se hallaba dando un paseo por la orilla de un río, cuando un ruido llamó su atención y pudo ver la lucha entre una grulla y una serpiente. La grulla encaramada a un árbol y con movimientos rectos y quebrados se movía violentamente, en cambio su adversario (la serpiente) lo hacía de forma circular y suave, por lo que al final salió vencedora.

A partir de este día, Zhan San Fen, se retiró a meditar y a estudiar este combate y así poder trasladarlo a escala humana. Así mismo unió estas técnicas a los preceptos filosóficos del taoísmo.

Creó el tai chi chuan, basado en movimientos circulares y suaves. Zhan San Fen le transmitió estos conocimientos a su discípulo Chen Chia Kou, y este a su familia que lo mantuvo en secreto durante 400 años.

<b>SEDE MUÑIZ I</b>	Alberdi 1510 Esq. M. Irigoyen   4664-1863
<b>NINPO ZEN:</b>	Lunes 21 hs. Martes 9 y 19.30 hs. Miércoles 14.15 y 21 hs. Jueves 21 hs. Viernes 9, 14.15 y 19.30 hs. Sábados 16 hs.
<b>NINPO ZEN p/ NIÑOS:</b>	Martes y Viernes 17.30 hs.
<b>IAI DO:</b>	Sábado 13/07 9 hs.
<b>ZA ZEN:</b>	Sábado 06/07 10 hs.
<b>YOGA:</b>	Lunes 8, 9, 14, 16, 18 y 20 hs. Sábados 9 hs. Martes 8, 9, 14, 15, 20 y 21 hs. Miércoles 8, 9, 10.30, 19 y 20 hs. Jueves 8, 9, 14, 16, 18, 20 y 21 hs. Viernes 8, 9, 10.30, 15, 20 y 21 hs.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes 8, 10.30, 15 y 19 hs. Martes 10.30, 16 y 18.30 hs. Miércoles 17 hs. Jueves 8, 10.30, 15 y 19 hs. Viernes 16 y 18.30 hs. Sábados 14.30 hs.
<b>YOGA SOLAR:</b>	Sábado 20/07 10.30 hs.
<b>Consultar por Clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO, ZA ZEN y WU SHU al 4664-1863.</b>	
<b>SEDE FARIAS</b>	Farías 711 – Muñiz   4664-1863
<b>YOGA:</b>	Martes 17 Hs. - Miércoles 10 y 19 Hs. - Viernes 10, 17 y 19 Hs.
<b>SEDE BELLA VISTA</b>	Santa Fe 1425 (casi Richieri)   4664-1863
<b>YOGA:</b>	Lunes 8.30 hs. Martes 8, 15.30 y 19 hs. Miércoles 8.30 hs. Jueves 8.30 y 15.30 hs. Viernes 8.30 y 19 hs
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes y Jueves 9.30 hs Martes y Viernes 17 hs.
<b>NINPO ZEN:</b>	Martes y Viernes 19 hs.
<b>NINPO ZEN PARA NIÑOS:</b>	Martes y Viernes 18 hs.
<b>SEDE MORÓN</b>	Sucre 1199 (Morón Sur)   4627-1057 / 15-5405-2572
<b>NINPO ZEN:</b>	Martes y Viernes 19 hs.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Martes y Viernes 18 hs.
<b>ZA ZEN:</b>	1er Martes de cada mes 18 hs..

### **FERIA AMERICANA EN EL CORREDOR**

**ROPA USADA – SAHUMERIOS – LIBROS USADOS – PRODUCTOS DE ALMACÉN INTEGRAL – PANADERÍA INTEGRAL VERDULERÍA – COSAS USADAS EN BUEN ESTADO – BEBIDAS COMIDAS CASERAS (EMPANADAS – PIZZA – PASTELITOS – PAPAS FRITAS)**

**BONSAI – AROMÁTICAS – MIEL PURA**

**HORARIO: DESDE LAS 8 HASTA LAS 18 HS.**

**LUGAR: DONDE COMIENZA EL CORREDOR AERÓBICO – A DOS CUADRAS DE LA ESTACIÓN MUÑIZ**

**FECHAS: DOMINGOS 14 y 28 DE JULIO**

### **¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE NO EXPONERSE A LA LUZ SOLAR?**

*Podría afectar al estado de ánimo, la concentración y la conducta. Los humanos tenemos un ritmo circadiano (ciclo de variaciones fisiológicas modificadas por la exposición a la luz del día y a la oscuridad en la noche) que influye en la productividad, respuesta inmunitaria y comportamiento en general en las personas, en un período inferior o superior a 2.2 horas. Ante la presencia o ausencia de iluminación solar, se originan cambios hormonales en las glándulas hipófisis, pineal, suprarrenales y tiroides, las cuales liberan sustancias asociadas al metabolismo y estados de ánimo. Si el ciclo circadiano es alterado por causas relacionadas con la edad, cambios de turno en el trabajo, viajes en distintas zonas horarias, falta de luz natural en ciertas estaciones del año, exposición a la luz artificial que no imita la luz solar, aumenta el riesgo de tener alteraciones en el desempeño diario.*

*La luz diurna, por ejemplo, libera cortisol, que responde al estrés, y al bajo nivel de azúcar en la sangre; serotonina, que controla los impulsos de ira, agresión, sueño, humor y apetito; dopamina, que contribuye a la motivación, al deseo y placer, y tirotrópina y otros péptidos, que fomentan el hambre y participan en funciones celulares y reproductivas. Durante la noche se activan la melatonina, que estimula el sueño, la hormona de crecimiento y el péptido intestinal vasoactivo, que controla las señales nerviosas, relaja los músculos e incrementa la liberación de electrolitos.*

### **SHIGUE - IDIOMA Y CULTURA**

*idiomas: japones / ingles - danzas japonesas - yoga - taller de origami - furoshiki (arte de envoltorio con telas) - origata wrapping (arte de envoltorio con papel) - shodo (caligrafía japonesa) kitsuke (arte de vestir kimonos) - caricatura manga y comics - dibujo y pintura - decoración con globos*

Fleming 1654 (e/ Fraga y Farias) S. Miguel - Facebook: Shigue  
Tel.: 4664-9982 / 4664-7620 - Cel.: 15-3893-5738 / 15-6640-5824  
Email: shigue114@gmail.com | Web: www.shigue.com.ar

*JUNIO: Comienzo del taller de SUMI-E*