

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

PANADERÍA VEANCO

Av. PTE SARMIENTO 2402

CELULAR: 15-3774-4116

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

SE APLICAN
INYECCIONES
EL MAESTRO 2530
Barrio Sarmiento
San Miguel

LILIANA FONTELA

PSICÓLOGA GRAFOANALISTA

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

CONSULTAS:
4668 - 2603

CENTRO INTEGRAL DE COPIADO

FOTOCOPIAS - DUPLICACION
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL
FORMULARIOS del AUTOMOTOR
Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

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 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

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

SEDE SAN MIGUEL I	El Maestro 2530 Barrio Sarmiento 4465-3855
NINPO ZEN PARA NIÑOS:	Lunes y Jueves 19 hs
YOGA:	Miércoles 9 y 17 hs. Viernes 17 hs. Sábados 9 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves 18 hs.

SEDE SAN MIGUEL II	Peluffo 1450 4664-1863
YOGA:	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.
TAI CHI CHUAN:	Lunes 10 y 16 hs. - Martes 15 hs. Miércoles 10 y 19 hs. - Jueves 10 hs. - Viernes 20 hs.
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves 14.30 hs. Miércoles y Viernes 19.30 hs.

VILLA DE MAYO	Pedro Ureña 2474 4664-1863
YOGA:	Martes y Viernes 8 y 10 hs.

SEDE MUÑIZ II	D'elia 456 4664-1863
YOGA:	Lunes 8 hs. Martes 9 hs. Miércoles 15.30 hs. Jueves 8 hs. Viernes 10 y 15.30 hs.
TAI CHI CHUAN:	Lunes 17.30 hs. Martes 8 y 20 hs. Jueves 9 hs. Viernes 20 hs.
ZA ZEN:	3er Martes de cada mes 19 hs.

SEDE ITUZAINGÓ	Martín Rodríguez 3535 4664-1863
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves 18 y 19 hs. Martes y Viernes 19 hs.
YOGA:	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.

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