

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

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
FORMACIÓN 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

Historia de Miau (cuento zen)

Un samurai, feroz guerrero, pescaba apaciblemente a la orilla de un río. Pescó un pez y se disponía a cocinarlo cuando el gato, oculto bajo una mata, dio un salto y le robó su presa. Al darse cuenta, el samurai se enfureció, sacó su sable y de un golpe partió al gato en dos. Este guerrero era un budista ferviente y el remordimiento de haber matado a un ser vivo no le dejaba luego vivir en paz.

Al entrar en su casa, el susurro del viento en los árboles murmuraba miao. Las personas con las que se cruzaba parecían decirle miao. La mirada de los niños reflejaba maullidos. Cuando se acercaba, sus amigos maullaban sin cesar. Todos los lugares y las circunstancias proferían mias lacerantes. De noche no soñaba más que mias. De día, cada sonido, pensamiento o acto de su vida se transformaba en un miao. Él mismo se había convertido en un maullido.

Su estado no hacía más que empeorar. La obsesión le perseguía, le torturaba sin tregua ni descanso. No pudiendo acabar con los maullidos, fue al templo a pedir consejo a un viejo maestro zen.

- Por favor, te lo suplico, ayúdame, libérame.

El maestro le respondió:

- Eres un guerrero, ¿cómo has podido caer tan bajo? Si no puedes vencer por ti mismo los mias, mereces la muerte. No tienes otra solución que hacerte el harakiri. Aquí y ahora.

Y añadió:

- Sin embargo, soy monje y tengo piedad de ti. Cuando comiences a abrirte el vientre, te cortaré la cabeza con mi sable para abreviar tus sufrimientos.

El samurai accedió y, a pesar de su miedo a la muerte, se preparó para la ceremonia. Cuando todo estuvo dispuesto, se sentó sobre sus rodillas, tomó su puñal con ambas manos y lo orientó hacia el vientre. Detrás de él, de pie, el maestro sostenía su sable.

- Ha llegado el momento -le dijo-, empieza.

Lentamente, el samurai apoyó la punta del cuchillo sobre su abdomen. Entonces el maestro le preguntó:

- ¿Oyes ahora los maullidos?

- Oh, no. ¡Ahora no!

- Entonces, si han desaparecido, no es necesario que mueras.

En realidad, todos somos muy parecidos a ese samurai. Ansiosos y atormentados, miedosos y quejicas, la menor cosa nos espanta. Los problemas que nos preocupan no tienen la importancia que les otorgamos.

Son parecidos al miao de la historia.

Ante la muerte, ¿qué cosa hay que importe?

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 TEL: 4664.7182

Atención Psicologica

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.
Zuñivía 4169 (J.C. Paz)
02320-443477

SE APLICAN
INYECCIONES
EL MAESTRO 2530
Barrio Sarmiento
San Miguel

CENTRO INTEGRAL DE COPIADO

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

CURSO DE COCINA NATURISTA

En la Escuela Yamabushi
Sede Peluffo 1450

San Miguel

Son dos clases mensuales
Consulte al 4664-1863

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

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

Historias del Ninjutsu - HATORI HANZO

Una historia famosa habla sobre Hanzo e Ieyasu Tokugawa, el entonces futuro Shogun del Japón, era aficionado a las Artes Marciales, era un buen tirador, un gran espadachín y un nadador excelente. Un día entre los 25 y 26 años, cuando estaba viviendo en Mikawa, tomó a Hanzo Hattori por el cuello, lo arrastró al río, y se tiró con él al agua. Mientras Hanzo contenía serenamente su respiración, Ieyasu tenía que salir a la superficie y dar grandes bocanadas de aire. Pálido y exhausto, se arrastró a tierra. ¿Cuánto tiempo puede un Ninja quedarse debajo del agua? – preguntó - “Uno o dos días señor”, “Mucho mas si así me lo ordena Señor”, respondió Hanzo, sumergiéndose en el agua. Pasaron varias horas, en las que no hubo ninguna señal de Hanzo. Ieyasu se preocupó. Él y sus protectores comenzaron a llamarle por su nombre, hasta que este apareció entre un grupo de burbujas de aire. No solo no estaba ahogado, si no que sonreía complacido. Salió a tierra, y entregó a Ieyasu algo que arrancó del joven general una expresión de gran sorpresa. Era la espada corta que portaba en el cinto.

“No estuve en el agua todo el tiempo” – dijo Hanzo orgullosamente a sus pasmados oyentes- “Después de bucear bajo el agua, nade a tierra, tomé su espada corta, me oculté detrás de una roca y tomé una siesta. Cuando fui llamado, me zambullí otra vez, y reaparecí ante ustedes. Me disculpo por haber tomado su espada Mi Señor, pero esto es el Ninjutsu”. Ieyasu quedó profundamente impresionado por dicha muestra de habilidad.

AUTOSERVICIO MARTÍN

LAS MALVINAS 4410

ART. LIMPIEZA CARNICERÍA
ART. PERFUMERÍA LÁCTEOS
FIAMBRERÍA COSMÉTICA

100% ARGENTINO

PUBLICITE
AQUÍ

4664 - 1863

El Cinturón negro

En la antigüedad había tres principios fundamentales para el logro del cinturón negro:

Confianza, Servicio y Silencio

Detallemos lo que esto significa:

Confianza: Cuando hablamos de confianza estamos refiriéndonos a la relación discípulo-maestro. Si no existe confianza mutua, no existe la posibilidad de recibir un cinturón negro, ya que éste se entrega de corazón, no es un artículo que se pueda comprar. La relación entre Maestro y Discípulo debe ser fluida, sincera, sin máscaras, sin dudas y con un respeto puntilloso de parte de cada uno hacia el otro.

La confianza genera tranquilidad y paz entre ambos. La confianza hace que el Discípulo no dude ni un instante de las enseñanzas ni de las decisiones de su Maestro, así como para el Maestro no existe ninguna duda con respecto a lo que el Discípulo hará con lo aprendido.

Servicio: El servicio otorga al Discípulo la posibilidad de eliminar su ego. Es el camino del servicio el que realmente prepara al alma para recibir la enseñanza. Sin este principio, todo es superficial y por lógica ilusorio.

El servicio desinteresado propone el desapego del resultado. El verdadero discípulo sabe de esto, el otro sólo hace lo que le conviene y se atreve, muchas a veces, a decir que no. Allí tenemos el principio del fin.

Silencio: El silencio es la principal virtud del discípulo. Un antiguo dicho es necesario citar aquí: “ El pez por la boca muere ”.

Muchas palabras mal ubicadas e hijas del dolor, del fracaso, de la ira, del orgullo, de la vanidad y de la ignorancia fueron el fin del camino del discípulo. El verdadero sabio, detiene sus pasos ante la duda, jamás habla antes de tiempo y se cuida como de hacerse pis en la cama de expresar sus pensamientos en voz alta.

Esto no significa mentir, significa ser cautelosos. Existe mucha gente que se arrepiente rápidamente de lo que dice, cuando ya es tarde.

Estos principios son fundamentales en el camino del cinturón negro. Es por eso que el cinturón negro no es para cualquiera.

Por otro lado, es la puerta al verdadero conocimiento, hasta no lograr abrir esa llave, todo es una simple preparación.

“ Cosecharás lo que siembres ”

Maestro Kenshiro

FELICITACIONES!!!

Desde este lugar felicitamos a Mei Shou y Otoko Guchi no Chi por el nacimiento de su hijo Kenshin el día 24 de Junio a las 10.09 y deseamos paz y prosperidad a esta familia de guerreros.

FRASE DEL MES

«El último objetivo del arte marcial no reside en la victoria o en la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus participantes»

FUNAKOSHI, Gichin

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

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

MANTRA YOGA

ESTAMOS FORMANDO UN GRUPO PARA TRABAJAR CON MANTRAS Y KIRTANS
ACOMPAÑADOS POR INSTRUMENTOS. NOS JUNTAREMOS UNA VEZ AL MES EN ALBERDI

1510 – MUÑIZ

LOS INTERESADOS DEBEN LLAMAR AL 4664-1863

HAGAKURE (HOJAS OCULTAS) Capitulo 8

PREVISIÓN

EL LENGUAJE MILITAR EMPLEA LOS TÉRMINOS DE "SAMURAI ILUSTRADO" Y DE "SAMURAI IGNORANTE". UN SAMURAI QUE HA ESPERADO TENERSE QUE ENFRENTAR CON SITUACIONES DIFÍCILES PARA APRENDER A SALIR DE ELLAS NO ES ILUSTRADO. UN SAMURAI QUE SE PREOCUPA POR ADELANTADO DE TODAS LAS SITUACIONES Y SOLUCIONES POSIBLES, ES SABIO. SERÁ POR LO TANTO CAPAZ DE HACERLE FRENTE CON BRILLANTEZ CUANDO LA OCASIÓN SE PRESENTE. NO IMPORTA LO QUE OCURRA, UN SAMURAI ILUSTRADO ES AQUEL QUE SE PREOCUPA DE LOS DETALLES DE LA ACCIÓN, ANTES DE LA HORA. UN SAMURAI IMPREVISOR, EN CAMBIO, DA LA PENOSA IMPRESIÓN DE ARRASTRASE EN UNA GRAN CONFUSIÓN Y SU ÉXITO SÓLO PROVIENE DE UNA SUERTE ANORMAL. SÓLO UN SAMURAI NEGLIGENTE NO CONSIDERA TODAS LAS EVENTUALIDADES ANTES DEL MOMENTO DE LA ACCIÓN.

NO COMPARTO LA OPINIÓN DE LOS QUE PRECONIZAN UNA AUTORIDAD ESTRICTA Y CONSTANTE.

COMO DICE EL PROVERBIO: "EL PEZ NO VIVE EN EL AGUA CLARA". SON LAS ALGAS LAS QUE LE PERMITEN DESARROLLARSE PLENAMENTE HASTA SU MADUREZ. ES CUANDO UNO PASA DE LOS DETALLES Y NO CUIDA DE LAS QUEJAS MENORES CUANDO ES CAPAZ DE PROCURAR LA SERENIDAD A LOS QUE NOS SIRVEN. LA COMPRENSIÓN DE ESTE PRINCIPIO ES ESENCIAL PARA EL QUE QUIERA COMPRENDER EL CARÁCTER Y EL COMPORTAMIENTO DE LOS DEMÁS.

CUANDO EL SEÑOR MITSUSHIGE SÓLO ERA UN NIÑO, SE LE PIDIÓ LEER UN PASAJE DE UN LIBRO DEL MONJE KAION; LLAMÓ A LOS OTROS NIÑOS Y A LOS

ACÓLITOS PARA DECIRLES: "OS RUEGO QUE OS ACERQUÉIS Y ESCUCHÉIS. ES MUY DIFÍCIL LEER CUANDO NO HAY CASI NADIE QUE ESCUCHE".

EL MONJE QUEDÓ IMPRESIONADO Y DIJO A LOS FIELES: "ES CON ESTE ESPÍRITU QUE HAY QUE HACER TODAS LAS COSAS".

**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

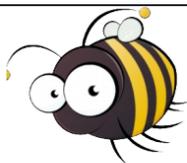
PELUFFO (EX FRAGA) 1450 (SAN MIGUEL) - SANTA FÉ 1425 (BELLA VISTA) - ALBERDI 1510 (MUÑIZ)

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

VIAJE A AGUAS VERDES

ALOJAMIENTO EN HOGAR DON BOSCO
PRÁCTICA DE YOGA, TAI CHI CHUAN Y NINPO ZEN
CAMINATAS A ORILLAS DEL MAR
RESPIRACION, PRANAYAMA
FOGÓN NOCTURNO
ACTIVIDADES A ORILLAS DEL MAR
MEDITACIÓN
ALIMENTACIÓN NATURISTA
INTERESADOS LLAMAR AL 4664-1863

IMPORTANTE: Para recibir el ESPEJO vía e-mail, por favor envianos un mail a
escuelayamabushi@hotmail.com



ネオン
NEON

SERVICIO TECNICO - COMPUTACIÓN - JUEGOS
ACCESORIOS - ELECTRONICA

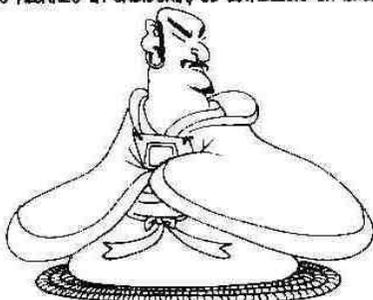
WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR | CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR

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.

-Continuación de Abril 2013-

YIXUAN DE LINJI, FUNDADOR DE LA ESCUELA LINJI (RINZAI) (?-867)
LINJI YIXUAN (LIN-CHI I-HSÜAN) NACIÓ EN EL CONDADO DE CAO EN LA PROVINCIA DE SHANDONG Y SU APELLIDO LAICO ERA XING. YA DE NIÑO, DECIDIÓ ABANDONAR A SU FAMILIA PARA CONVERTIRSE EN MONJE Y BUSCÓ LA VERDAD CON GRAN SINCERIDAD. CUANDO TENÍA UNOS VEINTE AÑOS, FUE A LA PROVINCIA DE ANHUI Y ESTUDIÓ CON HUANGBO. CUANDO ALCANZÓ LA SABIDURÍA, SE ESTABLECIÓ EN ZHENZHOU, PROVINCIA DE HEBEI Y FUNDÓ EL MONASTERIO LINJI, DONDE PREDICABA SU ESTILO DE ZEN.



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, PERO CERCA DE SU CASA...

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

PRANAYAMA

ANTES DE PROCEDER A LA PRACTICA DE LAS TECNICAS DE CONTROL RESPIRATORIO (PRANAYAMA) DEL YOGA, DEBEN PERFECCIONARSE ESTOS EJERCICIOS PRELIMINARES QUE PREPARAN PARA LA EJECUCION DE LAS TECNICAS DE RESPIRACION MAS ELABORADAS.

LAS INSTRUCCIONES QUE SE DEBEN OBSERVAR PARA LOS EJERCICIO BASICOS DE RESPIRACION SON LAS SIGUIENTES:

- LA INSPIRACION Y ESPIRACION SE EFECTUAN LENTA Y PAUSADAMENTE POR LA NARIZ.
- EL TIEMPO DE LA INSPIRACION Y DE LA ESPIRACION DURAN APROXIMADAMENTE LO MISMO.
- ES PREFERIBLE REALIZAR LOS EJERCICIOS CON EL ESTOMAGO VACIO.
- LOS EJERCICIOS PUEDEN EJECUTARSE EXTENDIDO, SENTADO O DE PIE. AL COMENZAR EL APRENDIZAJE ES MEJOR REALIZARLOS EN POSICION DE EXTENDIDO SOBRE LA ESPALDA.
- TODO ESFUERZO ESTA CONTRAINDICADO.
- ES CONVENIENTE ACOSTUMBRARSE A TOMAR TANTO AIRE COMO SEA POSIBLE AL INSPIRAR Y EXPULSARLO COMPLETAMENTE AL ESPIRAR.
- ES NECESARIO MANTENER LA MENTE MUY ATENTA, SIGUIENDO CON SUMA RECEPTIVIDAD TODO EL PROCESO RESPIRATORIO.
- ANTES DE EFECTUAR LAS RESPIRACIONES COMPLETAS ES NECESARIO HABERSE ADIESTRADO LO SUFICIENTE EN LAS RESPIRACIONES ABDOMINAL Y CLAVICULAR.

Escuela Yamabushi

Escuela Yamabushi

Escuela Yamabushi

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 10/08 9 hs.
ZA ZEN:	Sábado 03/08 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.
MANTRA YOGA:	Sábado 17/08 10.30 hs.
Consultar por Clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO, ZA ZEN y WU SHU al 4664-1863.	
SEDE FARIAS	Fariás 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 11 y 25 DE AGOSTO

Nuestros vacíos espirituales

En algún momento de nuestra vida sentimos la necesidad de llenar nuestro vacío espiritual. Cuando eso ocurre, nos acercamos a un lugar, llámese Escuela, Instituto, Templo, etc. en busca de " algo " que comience a llenar todos esos espacios vacíos que hemos descubierto.

Las enseñanzas espirituales no pueden ser transmitidas de la noche a la mañana. Antes de aprender debemos preparar nuestro cuerpo y nuestra mente para " soportar " el peso del conocimiento. En esta etapa el discípulo se encuentra con todo aquello que no le gusta, que le duele, que lo incomoda. Por supuesto que son cosas que están dentro de él mismo, pues nada viene de afuera.

Algunos alumnos quisieran que el Maestro viva alabándolos y que les diga que todo lo que hacen está bien. Pero esto es sólo una visión de nuestro Ego que nos indica que todavía no estamos preparados. Cuando estamos esperando el reto o la alabanza, ya tenemos algo en claro... que todavía falta. Sólo cuando pueda seguir el camino sin pensamientos y sin ambiciones; sólo cuando pueda recibir las correcciones sin ofuscarme y sin ofenderme; sólo cuando su mente deje de quejarse y se elegir constantemente; sólo cuando pueda hacer sutemi (entrega total – abandono) estará preparado. Mientras tanto lo dominará el miedo, la duda, el dolor, la inseguridad, la inquietud, el orgullo, la vanidad, la desesperanza, el desequilibrio, el nerviosismo y la depresión.

Es peligroso enseñar los caminos del Espíritu a personas con estos sentimientos. Por eso es que ningún Maestro transmite las enseñanzas antes de tiempo. Está en el alumno aceptar el reto y encontrarse con ellas, o bien quedarse toda la vida en la misma batalla contra él mismo.

Gigoro Kano

SHIGUE - IDIOMA Y CULTURA

idiomas: japones / ingles - danzas japonesas - yoga - taller de origami - furushiki (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