

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
- MANTRA YOGA
- ARQUERÍA 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

La salud

El hombre, en su afán de dominarlo todo, no se da cuenta que poco a poco deja de dominarse a sí mismo.

La omnipotencia, tan de moda en la vida de hoy, nos hace creer que nada funciona si no estamos nosotros controlándolo todo. Pero poco a poco vamos perdiendo la salud en esta empresa inútil.

En realidad creemos que todo debe pasar por nuestra mano para que sea válido, nos han acostumbrado así. La educación de hoy día genera personas con alto grado de soberbia, porque justamente es la manifestación de la poca educación. La persona educada, educa también sus emociones y sus pensamientos, por lo tanto no maneja las cosas desde la soberbia, sino desde la paciencia y la aceptación. Hay cosas que no se pueden cambiar. No podemos cambiar a la gente, la gente es como es y si no consigue realizar un cambio desde el interior, nada de afuera lo puede hacer.

Cuando nos duele la cintura y nos agachamos y ya no podemos enderezarnos, estamos siendo protagonistas de nuestra falta de flexibilidad ante las situaciones de la vida. Cuando el cuello se nos queda duro y no podemos girarlo, estamos manifestando nuestra carencia para poder mirar hacia ambos lados. Cuando las dorsales se asemejan a dos rieles de ferrocarril es porque no podemos aceptar que los demás tengas ideas propias y que no coincidan con las nuestras. Cuando no podemos flexionar las rodillas, el mensaje es: " arrodíllate más, pide perdón, inclínate ante las manifestaciones superiores ". Cuando nos duele la cabeza, es porque quizás queremos resolver todo desde nuestro pensamiento, sin darnos cuenta que hay cosas que se resuelven desde otro lado, por ejemplo desde el corazón, desde el alma, desde la voluntad, etc.

El cuerpo es el espejo del alma, de nada sirve taparlo con una sábana.

Maestro Azhel

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

(nenas de 3 a 5 años)

CEL: 15.4915.4008

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

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"



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



La Cortesía

La cortesía surge de una entrega auténtica y de ceder voluntariamente al otro parte de nuestro poder, de nuestro placer y quizá de nuestra comodidad... De poco nos servirá ser las personas más cultas y correctas si estas cualidades no nos proporcionan la sensación de bienestar y paz que obtenemos al dar un poco de nosotros mismos. Ella puede abarcar o se la puede traducir también en cierto modo como todo el aspecto institucional de la vida social, las reglas existentes para el arreglo de los vínculos sociales principales. Las fórmulas de cortesía son pequeñas frases hechas utilizadas muy a menudo en nuestra vida diaria. Aunque son muy variadas y algunas muy localistas o influenciadas por costumbres locales, vamos a indicar las más utilizadas y comunes que todos solemos utilizar a diario en nuestra vida tanto laboral, como social o familiar. Las mismas pueden ir acompañadas en algunos casos por gestos como una sonrisa, una leve inclinación de cabeza, un saludo con la palma de la mano, entre otras. Las normas de cortesía son frases que utilizamos en la conversación para expresar nuestro agradecimiento. Buenos días, Buenas noches, Buenas tardes, Gracias, Con permiso, Disculpa, Muy amable, Pase usted, Le ofrezco mi asiento, Por favor, No volverá a suceder, etc.

Si practicas las normas de cortesía vivirás más feliz en tu comunidad. La forma más común de saludo es estrechar las manos. Cuando existe más confianza se saluda con un beso en la mejilla. Siempre es muy cortés, al ir de visita, llevar algún pequeño obsequio.

AUTOSERVICIO MARTÍN

LAS MALVINAS 4410

ART. LIMPIEZA CARNICERÍA
ART. PERFUMERÍA LÁCTEOS
FIAMBRERÍA COSMÉTICA

100% ARGENTINO

«EMPANADAS SALTEÑAS
NATURISTAS»

-CON SEITÁN-

VENTA X DOCENA AL 4664-1863

LLAME UNOS DÍAS ANTES DEL
EVENTO

NINPO ZEN

La práctica del **goshin-do** presenta tres grandes líneas:

El goshin-do un medio de defensa: Es un estilo marcial originario del japon, utilizado en otros tiempos por los samuráis con el fin de preservar su vida. Hoy día integra las prácticas de Ninpo.- El goshin-do permite adquirir reflejos rápidos, inteligentemente controlados, de autodefensa que contribuyen a protegerse de diversas agresiones en las actividades cotidianas de vida (de pie, sentado, acostado, despierto o dormido, etc.).- El goshin-do se diferencia de otros estilos marciales por el hecho de proponer un conjunto de técnicas variadas (proyección, golpes, luxación, estrangulamiento, puntos vitales, aiki)

Cinco esencias en las que trabaja

Corporal: La importancia de la formación física, el desarrollo físico general del cuerpo (refuerzo de ligamentos, muscular, óseo, etc.). Desarrollo de las grandes funciones fisiológicas (especialmente cardiaca, respiratoria). El desarrollo de las funciones neuromotoras.

Carácter: El hábito del esfuerzo voluntario genera resistencia, por la costumbre a enfrentarse a problemas. Genera dominio de si mismo. La eliminación de las aprehensiones y el miedo, por los enfrentamientos diarios.

Mental: Apertura de la mente espiritual dada por la disciplina intelectual que demanda la práctica. La sinceridad obligatoria hacia uno mismo. La puesta en acción total de su energía. La economía de esta energía debida a su empleo juicioso por la variedad de las técnicas adquiridas.

Social: Liberación de los instintos primarios. Genera una canalización de la agresividad y una transformación en deseo de controlar. La sinceridad hacia los otros. La eliminación de la desconfianza que conlleva a la no violencia, la ayuda mutua y la paz.

El goshin-do un medio de relajación y de salud: Favorece el equilibrio de las facultades sicosomáticas es también un medio de preservarse de las enfermedades. Permite una corrección postural. Permite conocer ciertas técnicas de masaje, de alivio y de reanimación (kuatsu - shiatsu) Propone una relajación y un descanso corporal así como el control de la respiración.

FRASE DEL MES

«Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir.»

Johann Kaspar Lavater (1741-1801) Filósofo, poeta y teólogo suizo.

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

HATHA YOGA

El Hatha Yoga es un tipo de yoga conocido por su práctica de asanas o posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad. Fué creado en el siglo XV o XVI por el yogui Suatmarama, basado en ejercicios tántricos, a diferencia del raya-yoga (que se basa en las Upanishad).

El hatha yoga es uno de los métodos de yoga más difundido en todo el mundo.

La tradición afirma que el impulsor del Hatha Yoga fue Goraksha Nath, más conocido como Goraksha. Él propone el Shat-anga Yoga.

El Shat-anga Yoga o 'yoga de los seis pasos' de Goraksha incluyen:

Asana ('posturas físicas'),

Prāṇa-Samrodha ('control de la energía vital'),

Pratyāhāra ('recogimiento sensorial' o introspección),

Dhāraṇā ('concentración'),

Dhyāna ('meditación'),

Samādhi ('integración').

Goraksha eliminó dos de los pasos de Patañjali: los *yamas* ('prohibiciones', como la no violencia, la veracidad [el no mentir], el no robar, el celibato, el desapego) y los *niyamas* ('preceptos', como la limpieza, la tranquilidad, la automortificación y el estudio de las Escrituras).

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*



MUNDO NEON

ventasmundoneon@gmail.com

Tel: (011)4451-4110-Nextel 627*4185

- Buscanos en

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.



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

TAI CHI CHUAN

El Tai chi chuan, antiguo arte de armonización del cuerpo por medio de la respiración consciente y el movimiento lento.

Formas antiguas en nuestra escuela

〔张三丰太极拳〕图示



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 12/10 9 hs.
ZA ZEN:	Sábado 05/10 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 19/10 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 13 y 27 DE OCTUBRE

DIGITOPUNTURA

Tres fogones (San jiao).

Son tres calentadores que regulan el agua y la energía en tres áreas del cuerpo. El calentador superior (*Shang jiao*) está formado por la cabeza y el pecho, e incluye el corazón y los pulmones. El calentador medio (*Zhong jiao*) comprende desde el plexo solar hasta el ombligo, incluyendo el estómago y el bazo. El calentador inferior (*Xia jiao*), el bajo abdomen, incluye los riñones, el hígado, la vejiga y los intestinos.

CURSO DE DIGITOPUNTURA EN NUESTRA ESCUELA INTERESADOS LLAMAR AL 4664-1863

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