

"Reflexología consciente", una terapia tradicional para el autoconocimiento

La guía definitiva para recuperar el estado emocional y físico para la sanación holística

La reflexología podal es una técnica terapéutica que viene utilizándose desde la antigüedad, habiendo referencias ya en la civilización egipcia. Aunque se desconoce con seguridad su origen, lo cierto es que sus efectos beneficiosos son una realidad. Basada en la estimulación de determinados puntos de los pies, denominados zonas reflejas, su acción repercute en la mejora del estado general de la persona.

En una sociedad en la que cada vez se sufre más dolencias de tipo físico y emocional, estas técnicas son una alternativa para solventar dichos trastornos de una manera natural. "Reflexología consciente" viene a facilitar este cambio aportando las herramientas necesarias para conectar los pies con el autoconocimiento.

Aprender esta terapia tradicional incorporando los últimos avances en este sentido, es el objetivo de esta obra. La ansiedad, la angustia, el estrés y los dolores musculares son problemas que se pueden atajar desde la reflexología podal. Solo se necesita conocer qué puntos activar y qué terapias ejecutar para conseguir el camino de regreso hacia una vida en equilibrio.

Poner en práctica la reflexología consciente con todos los recursos al alcance es la mejor manera de conseguir la estabilidad. Su autora, Elena Marín ofrece el camino a seguir para, desde los pies, controlar mente y cuerpo. Este libro es la guía definitiva para la resolución de problemas que impiden llevar una vida plena y sana en todos los sentidos.

Sinopsis. "Este libro que tienes entre tus manos redescubre la antigua y olvidada ciencia de la reflexología podal, añadiendo los avances y conocimientos del ámbito de la conciencia en el mundo actual y profundizando en el desarrollo de un trabajo exhaustivo sobre el cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Todos estos aspectos del ser humano se encuentran reflejados en los pies, y nos trazan un mapa perfecto para nuestro autoconocimiento y la reconexión con la sabiduría innata que todos poseemos. Con la Reflexología Consciente® añadimos además la cálida relación entre el terapeuta y el paciente; la conexión y toma de conciencia sobre el propio cuerpo nos harán de guía durante toda la sesión y, como consecuencia, veremos desplegarse ante nosotros la resolución de los antiguos patrones emocionales y mentales que nos estaban impidiendo vivir una vida plena y consciente. Siento de alguna manera que, en estos días que vivimos, en el que la mayor parte de los seres humanos están sumidos en una profunda angustia y ansiedad debido a las exigencias de nuestra sociedad, cualquier ayuda para encontrar el camino de regreso hacia nosotros mismos es un motivo suficiente para aprender esta terapia, y ofrecérsela a todo aquel que busque una vía de sanación holística. Después de poner en práctica la Reflexología Consciente®, tanto en los cursos que imparto como en mis terapias, puedo decir sin ninguna duda que es el mapa definitivo de regreso a una vida en equilibrio y armonía con nuestro entorno, que en definitiva no es otra cosa que volver al conocimiento de nuestro Ser Esencial".

Autor. Reflexóloga profesional desde hace trece años e instructora de cursos de Reflexología y de otros tipos de masajes relacionados con esta terapia holística ancestral basada en la estimulación de las zonas reflejas del cuerpo humano. Directora de la Escuela de Reflexología Consciente y de la Escuela Española de Terapeutas Conscientes. Presidenta de la Asociación en España de New Paradigm MDT «Shamballa» (terapia energética basada en la autorealización). Creadora de la Reflexología Consciente®, el Masaje Re-Nacer®, el Masaje de Liberación Emocional®, y el curso de crecimiento personal «Conócete a ti Mism@» Grupo de Estudio para la Evolución Consciente. Dirige las meditaciones semanales «Viviendo la Presencia», y los retiros de silencio enfocados en el estado de la Presencia consciente. Cofundadora y guía, junto a su pareja David Martín de Viajes Axis-Mundi, donde facilita la conexión con el espacio sagrado, las experiencias concienenciales mediante meditaciones, y la sanación sobre el cuerpo físico y energético. Copropietaria de la Finca «La Encinilla», paraje natural enclavado en el bosque sagrado de la antigua Diosa celta «IsCALLIS», en la sierra de San Vicente, provincia de Toledo, que ofrece un espacio de descanso y recogimiento a todas aquellas personas que buscan contactar con lo natural, la paz y el silencio de la naturaleza y de su Ser esencial. Elabora de forma artesanal los aceites alquímicos de La Isla de las Hadas. www.eleamarin.soy

Datos de contacto:

Almudena Sánchez Camacho
911 90 39 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Literatura Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>