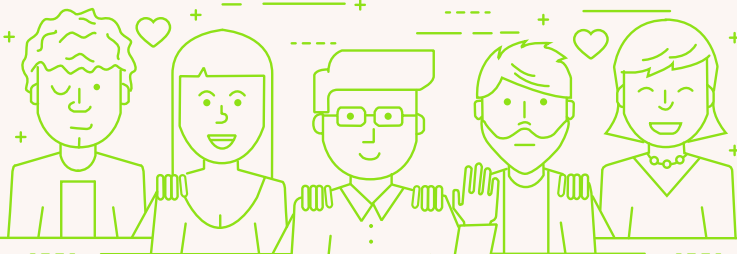


EL JARDÍN



AÑO 2015



RESTAURACIÓN ORGÁNICA



EL JARDÍN

O Nuestrs cuerpos, pensamientos y emociones forman un jardín que tenemos que cuidar si queremos vivir bien. En **EL JARDÍN** tenemos *la opción de conocer y transformar nuestros pensamientos y emociones a través de la meditación*, de entender y descubrir nuestros cuerpos a través de ejercicios físicos y de respiracion para de esta forma arar el terreno para lograr una buena salud.

Esteban Jaramillo.

02. ESTEBAN JARAMILLO



Su profundo interés en el bienestar del hombre y su especial sensibilidad al sufrimiento, lo han llevado a estudiar por más de 15 años **diferente sistemas terapéuticos** que buscan despertar la capacidad innata que tenemos de sanar naturalmente.





CONOCE TUS
PENSAMIENTOS.

ENTIENDE TUS
EMOCIONES.

CONECTA TU
CUERPO.

TRANSFORMA
TU SER.

03 RESTAURACIÓN ORGÁNICA.

AUTOSANACIÓN

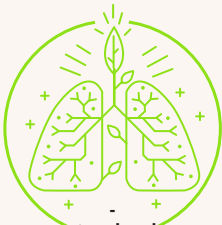
REGENERACIÓN

REDUCCIÓN ESTRÉS
OXIDATIVO

OXIGENACIÓN

EN EL JARDÍN ESTAMOS CONVENCIDOS QUE LA VERDADERA MEDICINA DEBERÍA ESTAR ENFOCADA HACIA LA RESTITUCIÓN DE LOS MECANISMOS NATURALES DE REGULACIÓN Y RESTAURACIÓN CON QUE EL CUERPO HUMANO VIENE DOTADO.

Para activar estos mecanismos proponemos varias disciplinas que nos permiten desarrollar cuerpo, mente y espíritu y de esta forma abarcar una salud integral.



método de
respiración Buteyko



técnicas de
liberación emocional



yoga y meditación
-relajación-

04. NUESTRO PROPÓSITO.

En el Jardín trabajamos para que la gente sea más feliz y tranquila a través de un conjunto de elementos que permiten el autodescubrimiento y la expresión de nuestro verdadero ser. **El método de respiración Buteyko, la Liberación Emocional (EFT), el yoga y la meditación** servirán como herramientas para **mejorar nuestra salud física, mental, emocional y espiritual.**





- _ **Alivia** dolores comunes asociados con nuestras rutinas de trabajo como: Dolores de cabeza, fatiga crónica, problemas de espalda, cuello y articulaciones y otros relacionados la mala postura.
- _ **Reduce** la ansiedad, la depresión y el insomnio.
- _ **Estabiliza** el sistema nervioso, mejora la digestión y el sistema inmunológico.
- _ **Controla** la hipertensión al disminuir el ritmo cardiaco.
- _ **Minimiza** los molestos síntomas de asma y la rinitis alérgica.

01.

BENEFICIOS EMPRESAS



- _ **Mejora** la concentración, lo que ayuda a tomar decisiones en forma más eficiente maximizando la capacidad de organización.
- _ **Eleva** el estado de ánimo multiplicando el rendimiento de los empleados.
- _ **Reduce** la frecuencia y duración del absentismo laboral aumentando así la productividad.
- _ **Estimula** la coordinación, la memoria y la creatividad. Hace personas más felices y sanas.

02.

HACE PERSONAS MÁS FELICES



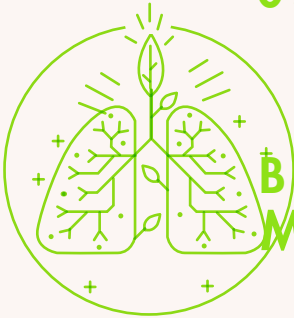
EL MÉTODO BUTEYKO

05.1

Es un programa educativo que busca revertir el síndrome de hiperventilación crónica. Trata más de 120 enfermedades entre ellas el asma, la rinitis y la hipertensión a través del claro entendimiento de la función del sistema respiratorio y de la apropiación de conceptos básicos e indispensables para normalizar nuestra respiración. Con el método Buteyko aprendemos cómo destapar la nariz naturalmente, cuál es la dieta apropiada, mejores hábitos de sueño, forma de respirar durante el ejercicio y un protocolo de emergencia para crisis de asma y pánico.

Respiración + Deporte + Estilo de Vida = SALUD

05.2



BENEFICIOS MÉTODO BUTEYKO

+ - **Asma:** El tratamiento del asma requiere la eliminación de su causa: la sobre-respiración crónica que conduce a una baja de oxígeno corporal, broncoespasmos, inflamación crónica y otros signos y síntomas.

+ - **Depresión:** La hiperventilación reduce los niveles de O₂ y CO₂ en el cerebro causando serios problemas mentales y psicológicos.

+ - **Síndrome de fatiga crónica:** Cómo los patrones de respiración anormales o deficientes inducen la fatiga crónica.

- **Enfermedades cardíacas:** Los problemas respiratorios siempre son una causa principal en estos problemas pues son producto de la sobrerrespiracion excesiva y perdida deliberada de co₂.

- **Congestión nasal, rinitis y alergias:** Al normalizar nuestra respiracion se regulan los niveles de co₂ y se estabiliza la produccion d histaminas por parte de los mastocitos de esta forma se disminuyen las inflamaciones y alergias.

- **Normalización de peso:** Perder peso sin ejercitarse utilizando un truco totalmente natural y sencillo: una respiración más lenta y más suave incrementa los niveles de azúcar en la sangre y mejora el flujo de sangre y circulación.



TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL



05 EFT es una modalidad de psicología energética que busca equilibrar la salud física a través de la liberación de emociones, es una combinación muy poderosa entre conceptos clave de la medicina tradicional china, la psicología y la programación neurolingüística.

05.4

BENEFICIOS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

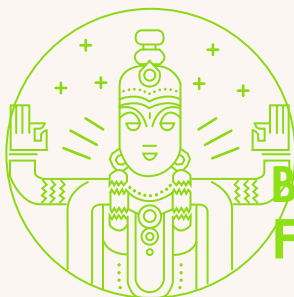
- **Intenta eliminar** todos los miedos y límites automipuestos. Suele ser muy efectivo en miedo sobre la abundancia y las relaciones, ya que son dos cosas muy relacionadas con una alta autoestima.
- **Elimina** hábitos negativos como fumar o comer demasiado, conductas basadas en miedos. No solo se elimina lo autodestructivo, sino que es más fácil comenzar hábitos nuevos.
- **Balancea** los sistemas del cuerpo, haciendo frente a las manifestaciones físicas y emocionales del estrés crónico. Trata ansiedad, ataques de pánico, insomnio, depresiones, miedos, estrés post traumático, irritabilidad, úlceras, dolores de cabeza tensionales, los desequilibrios hormonales, fatiga, problemas digestivos, entre otros. Sana también las causas del estrés, y no solo sus síntomas.



YOGA Y MEDITACIÓN



El yoga es una herramienta perfecta que permite que descubramos nuestros cuerpos a través de posturas físicas, recuperemos nuestra tranquilidad a través de la respiración y equilibremos nuestras mentes con la meditación.



05.6

BENEFICIOS FÍSICOS YOGA

- **Fortaleza:** Las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- **Resistencia:** La práctica incrementa la capacidad de trabajo.
- **Flexibilidad:** Un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- **Postura:** Mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- **Energía:** Mejora el funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- **Salud:** Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados y mejora de la circulación sanguínea.

BENEFICIOS MENTALES YOGA

- **Concentración:** Las posturas de yoga profundizan y extienden la concentración, la memoria y la atención.
- **Estabilidad Emocional:** El contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- **Paz:** Tranquilidad y tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.

06 NUESTROS SERVICIOS.

A.



taller de 8 horas:

Experiencia interactiva en donde la teoría se combina con la práctica para integrar los conceptos básicos de la restauración orgánica.

B.



+ conferencias 2 horas:

Viaje al interior del ser donde aprenderás información de la importancia de nuestros mecanismos naturales de restauración. Tiene una duración de dos horas y se ajusta al número de personas requeridas.

C.



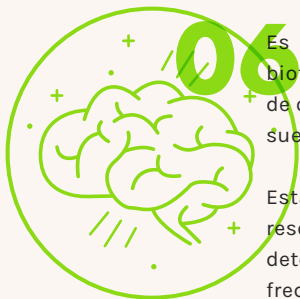
consultas particulares:

Proceso de inmersión total en donde se logra un nivel de profundización superior gracias al acompañamiento personalizado.

06 CONFERENCIAS Y TALLERES



MEGABRAIN



Es un sincronizador de onda cerebral. este sistema de biofeedback permite que el cerebro genere diferentes tipos de ondas relacionados a estados de relajación, creatividad o sueño profundo.

Esta tecnología está basada en el fenómeno físico de la resonancia. las luces de las gafas vibran a una frecuencia determinada y el cerebro por resonancia imita la misma frecuencia generando así un estado alterado de conciencia muy parecido al de la meditación.

CERAGEM



Es un termo masajeador automático para el rejuvenecimiento global. combina masaje y presión ceragem con calor infrarrojo radiante emitido a través del jade y del panel de carbón expósídico. relaja los nervios vertebrales y alivia los dolores de espalda, problemas de torticolis, dolores de estomago y retorcijones, dolores musculares y de articulación, aumenta la vitalidad y la circulación sanguínea, es un profundo relajante



BENEFICIOS MEGABRAIN

Utilizando estas máquinas de luz y sonido llamadas comúnmente Mega-Brain usted podrá comodamente permanecer sentado en un sillón de su casa y lograr estos beneficios:

- + Tratamiento Anti Estrés, relajación profunda, ayuda para dormir, aumenta la memoria, incrementa el aprendizaje, equilibra los estados emocionales incrementado la intelectualidad, aumenta la creatividad, consigue sueños lúcidos, ayuda a reducir el uso de sustancias como alcohol y tabaco, produce estimulación sensorial e incrementa de la energía física.



BENEFICIOS CERAGEM

El uso contiguo de la Camilla Ceragem ayuda a mejorar

- + _ Hernias Discales, Dolor Cervical, Ciática, Tendinitis, Escoliosis, Lordosis, Cifosis, Espondilitis, Fatiga Cronica, Fibromialgia, Artritis, etc...
- + _ Artrosis, Cefalea, Vertigos, Ansiedad, Estres, Insomnio, Asma, Diabetes, Colesterol, Tension Alta o Tension Baja, Problemas Digestivos, Problemas de Ovarios, etc...
- + _ Contracturas Musculares, Problemas Renales, Retención de Líquidos, Dolores Pelvicos, Prostata, Varices, Mala Circulación, Estreñimiento, etc...

06.3

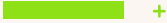
06.4

07. NUESTROS CLIENTES.

En el Jardín queremos que la gente sea más feliz y tranquila a través de un conjunto de elementos que permiten el autodescubrimiento y la expresión de nuestro verdadero ser.

Estos son algunos de los clientes con quienes hemos tenido el placer de trabajar no sólo para su beneficio individual, sino familiar, empresarial y ciudadano:





+ " Veo el método de respiración Buteyko como un camino de autosanación que parte de autoregularse, la disciplina y el autoconocimiento. Te enseña a no depender de nada ni de nadie, aprendes a conocerte y entenderte. 30 años de asma, 18 de usar inhaladores todos los días de mi vida. Ahora respiro bien y tengo una gratitud gigante por el que me enseñó este conocimiento. "

Laura Valdéz.



+ " Vivía con dolor de espalda después de mi embarazo, me operaron la columna y desde que empecé a ir a clases en el Jardín el dolor disminuyó gracias a la rutina de yoga que ahora practico. Lo recomiendo, realmente funciona y es natural. "

Lina M.



C I T A S

ESTEBAN JARAMILLO

+ E. J. - "El método Buteyko consiste en enseñarnos a respirar menos. Nosotros, por motivos de nuestro estrés y de la vida moderna hemos optado por respira grandes volúmenes de aire, es decir, por ser unos hiperventiladores crónicos; científicamente esa es la patología que trabajamos con el método, enseñamos básicamente a respirar menos, a optimizar la respiración."

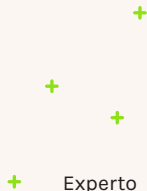
+ E. J. - " Este método se hizo famoso con los pacientes con asma, porque el efecto es muy rápido; por ejemplo, en grupos de estudio es posible ver reducciones de un 90% en el uso de Salbutamol, o de un 50% en el uso de la Beclometazona en tres meses de terapia, a diferencia del 14% de un grupo control normal. Con las terapias normales, o a un 0% de reducción en el uso de esteroides de un cuerpo normal."

*Sacado del libro:
Sanamente 2
Doctor Santiago Rojas Posada.
Editorial Planeta*

EL JARDÍN

RESTAURACIÓN ORGÁNICA





+ Experto en Ciencias Yóguicas avanzadas, con 15 años de experiencia entrenando y enseñando esta disciplina a personas particulares y grupos empresariales, obtuvo su título en la Universidad Bihar Yoga Bharati, la primera institución oficialmente acreditada por el gobierno de la India para la enseñanza del yoga. En el 2005 abrió las puertas del Jardín Yoga Urbano con el propósito de acercar a la gente a la filosofía del yoga y a sus diferentes prácticas, a través de un discurso sencillo y digerible.

Obtuvo el Certificado como facilitador del EFT (Técnicas de Liberación Emocional), procedimiento que equilibra los trastornos del sistema energético del cuerpo al liberar emociones no deseadas como el estrés, la ansiedad, el miedo y la ira, las cuales afectan la salud física, mental y emocional provocando enfermedades y dolencias físicas y psíquicas.

Se certificó en Los Ángeles California en el Método de Respiración Buteiko, desarrollado por un médico Ruso, para la restauración de la salud física y emocional, que busca corregir la respiración y ha reportado resultados maravillosos en pacientes con asma, alergias e hipertensión entre otras..

Con habilidad para generar empatía inmediata con sus alumnos y pacientes, en los últimos años se ha especializado en procesos terapéuticos y está convencido de la necesidad de cambiar los paradigmas y esquemas convencionales del desarrollo personal para la restitución de la salud.

