



## Asociación MENTE ACTIVA de Cantabria

c/ Miguel de Unamuno s/n  
39012 – Santander  
G39062658  
Tfn: 942 336 796

[asocmenteactiva@gmail.com](mailto:asocmenteactiva@gmail.com)  
<https://www.asocmenteactiva.org/>



Estimado Socio:

Santander, diciembre 2025

### Cultiva tu mente

**sábado 10 enero de 17 h. a 20 h.**

Como siempre, haré terapia con la persona que más lo necesite y se preste a ello. A continuación, una hipnosis colectiva a todos los presentes para reforzar las ideas y pensamientos de mejorar en todos los aspectos, para el comienzo del año con buena predisposición. Terminaremos con una rueda de energía a favor de la paz.

**Imparte: Fernando Trigueros**

**Solo socios**

### Presentación de "Cuentos de todo corazón"

**viernes 16 enero 20 h.**

Consta de un par de cuentos para todas las edades: "La fiesta de la primavera" y "El príncipe de un reino diminuto", y en el mundo en el que vivimos, de tanta vorágine, puede ser un bálsamo para el espíritu de todos nosotros. Contiene mucho Amor y está lleno de valores humanos.

**Presenta: Claudia Montes\*** es el seudónimo de Isabel, socia de AMAC, a la que algunos ya conocéis, y otros podréis descubrir en su faceta como escritora. Merecerá la pena.

**Entrada libre**

### Yoga Facial "Rostro Vital: belleza y rejuvenecimiento natural con yoga facial"

**viernes 30 enero 20 h.**

Aprende a tonificar, relajar y revitalizar tu rostro de forma natural. Un taller práctico donde descubrirás cómo pequeñas rutinas pueden transformar tu piel, tu expresión... y tu bienestar.

**Imparte: Gema Parte**

**Entrada libre**

### Asamblea General Ordinaria

**sábado 31 enero**

Horario: 20,15 h. en primera convocatoria y 20,30 h. en segunda, con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea anterior.
2. Estado cuentas 2025, presentación presupuesto para el 2026 y aprobación, si procede.
3. Renovación de la Junta Directiva
4. Informe del Presidente
5. Propuestas, ruegos y preguntas.

### Cultiva tu mente

**sábado 7 febrero de 17 h. a 20 h.**

Estás tenso? ¿Con ansiedad? ¿Tienes dolencias que no consigues que desaparezcan? La terapia de hipnosis es milagrosa para eso. Haré una terapia para la persona que más lo necesite y se preste a ello. Luego una hipnosis colectiva para todos con la misma finalidad, sanar cualquier enfermedad o dolencias os aqueje. Terminaremos con una rueda de energía a favor de la paz.

**Imparte: Fernando Trigueros**

**Solo socios**

### "Bendita Depresión" te revela la otra cara de este proceso: la oportunidad.

**viernes 13 febrero 20 h.**

La depresión te rompe en mil pedazos, sí, pero esa rotura es el inicio de una reconstrucción consciente, sana y evolutiva.

Es un gran regalo que, si sabes cómo desenvolver, te lleva a la paz interior y a una vibración más alta desde la que manifestar la vida que deseas.

**Imparte: Noelia Vazquez.**

**Entrada libre**

### Concierto acústico de Raquel Pascual

**viernes 20 febrero 20 h.**

Presenta con su disco "Fuego en mi corazón". Música que invita a la introspección, canciones para el autoconocimiento y la reflexión. Puedes escucharlo en el enlace [Fuego en mi corazón - Psicología Descubre](#)

**Presenta: Raquel Pascual**

**Entrada libre**

### Encuentro saludable MusicAmor "Sentirse abrazando la Vida"

**sábado 21 febrero de 17 h a 18,30 h.**

MusicAmor es un taller registrado de abrazos solidarios con música celta de gaita gallega que incluirá marchas musicales, muiñeiras, pasodobles, danzas, vales, jotás, mazurcas y baile, música popular para cantar, bailar, agradecer, vibrar y disfrutar activando las hormonas de la felicidad. Abrazos de Gratitud, Vida, Plenitud, Amor, Libertad...

**Imparte: Julio Lago.**

**Entrada libre**

### Presentación del libro "Atrévete a morir".

**viernes 27 febrero 19 h.**

Un homenaje a mi hermana y a nuestro proceso compartido de despertar espiritual. Contiene 88 ejercicios prácticos con una poderosa capacidad transformadora. Una guía para ordenar tu vida desde la sabiduría, convertirte en tu propio maestro y renacer más auténtico.

**Presenta: Juan Cruz**

**Entrada libre**

### Taller de energía y sonido

**sábado 28 febrero, de 17 h a 18,30 h.**

Taller práctico donde experimentarás con mantras, respiración de los sonidos curativos (chi kung), ritmos de percusión -en directo- para cada chakra...

**Imparten Alicia Tejido y Luigi Ruiz.**

**Inscripciones: [luigirui9@gmail.com](mailto:luigirui9@gmail.com)**

**Solo socios.**

### Meditación activa kundalini"

**viernes 6 marzo 20 h.**

**Imparte: Otho**

**Entrada libre**

---

## Cultiva tu mente

**sábado 7 marzo de 17 h. a 20 h.**

¿Necesitas desengancharte de alguna dependencia o adicción y no tienes fuerza de voluntad? La hipnosis es fabulosa para poder reforzar tus deseos e intenciones. Empezaré con una terapia personal para la persona que más lo necesite y se preste a ello ¿Te llevas mal con tu pareja, hijos, jefes, compañeros de trabajo o personas con las que tienes que convivir? Haremos una hipnosis colectiva que os ayude a comprender y sanar las relaciones personales. Cerraremos con la rueda de energía a favor de la paz

**Imparte: Fernando Trigueros**

**Solo socios**

---

## Curso de MENTE ACTIVA

**sábados y domingos 14, 15, 21 y 22 de marzo**

**Horario:** Sábados 15,30 h. a 20,30 h.  
Domingos 09,00 h. a 14,00 h.

**Imparten: Luis y Pepe Teja.**

Si te apetece anunciarlo en sus redes sociales puedes compartir el siguiente texto (para poner todos el mismo):

### Curso "MENTE ACTIVA"

Te invitamos al curso de la Asociación Mente Activa de Cantabria. Se celebrará en el local de la Asociación en c/ Miguel de Unamuno, Santander los días **14, 15, 21 y 22 de marzo**

Horario: Sábados de 15,30 h. a 20,30 h. y domingos 09,00 h. a 14,00 h.

Es un curso de auto control mental y relajación con los siguientes objetivos: Aprender a relajarte de una forma sencilla y rápida. Mejorar tu autoestima y ayudar a descubrirte. Eliminar de tu vida tensiones, fobias, etc. Prevenir enfermedades psicosomáticas. Mejorar tu salud (insomnio, jaquecas, etc.) Incrementar tu nivel de percepción de lo que te rodea. Potenciar tu actividad mental creativa.

*El curso es gratuito. Información e inscripciones: [asocmenteactiva@gmail.com](mailto:asocmenteactiva@gmail.com)*

---

## Actividades sólo para socios que se realizan semanalmente en el local de la Asociación:

<b>Lunes:</b>	Reiki	18,30 h. a 21,30 h.	Responsable Beni 686.641.028
<b>Martes:</b>	Yoga	18,00 h. a 19,30 h.	Responsable Paz 619.704.596
<b>Martes:</b>	Técnica de trabajo y rueda de energía	20,00 h. a 21,30 h.	
<b>Miércoles:</b>	Meditación	19.00 h. a 21.00 h.	Responsable Isaías 676.910.030
<b>Jueves:</b>	Yoga y meditación zen	17,30 h. a 19,30 h.	Responsable M <sup>a</sup> José 619.812.632
<b>Jueves:</b>	Técnicas energéticas japonesas	20,15 h. a 21,45 h.	Responsable Cristina 630.432.467 (presencial y online)

---

Recibe un cordial saludo,

María del Val

***"¿Qué sentido tiene correr cuando estamos en la carretera equivocada?"  
Proverbio alemán***

---

## Conexión AMAC

Queremos daros las gracias, muy de verdad, a todas las personas que, por distintos motivos, no podéis participar de las actividades que ofrece la asociación, pero que sin embargo participáis de la idea de que AMAC siga existiendo y la sostenéis con vuestras cuotas.

Por este motivo, sin que tengáis que cambiar vuestras actividades, ni acudir físicamente a la asociación os hacemos la siguiente propuesta:

Todos los días 1 de cada mes, a la hora que cada uno pueda o quiera, entraremos en nuestro estudio y nos proyectaremos al local de la asociación. Allí te "encontrarás" con tus amigos de AMAC que se habrán proyectado como tú y cada uno hará su relajación y la programación que desee. Acabado este trabajo podremos "saludar", "charlar", "abrazar" a los compañeros y finalmente, regresar a nuestro estudio y a nuestro punto de partida. Nos encontraremos felices y con ganas de repetir la experiencia.

¿Te gusta la idea? Pues nos "vemos" el próximo día 1.

Por si prefieres escuchar la técnica hemos preparado un audio para facilitar esta conexión AMAC, lo puedes descargar pinchando en este enlace: [https://www.asocmenteactiva.org/audios/Proyeccion\\_al\\_local.mpeg](https://www.asocmenteactiva.org/audios/Proyeccion_al_local.mpeg)

---