

# Vida Hogar

Edición N° 9, año 2015



## Terapias complementarias para el cuerpo y la mente

Los múltiples beneficios del yoga | Tendencia en bikinis 2016

*Visite  
nuestros proyectos en  
[www.ecasa.cl](http://www.ecasa.cl)*

**DISCADO DIRECTO**  
Marca el **\*2211** 

  
**PALMAS DE PEÑUELAS**  
Condominio Privado  
COQUIMBO



ENTREGA INMEDIATA  
[palmashdepenuelas@valleblanco.cl](mailto:palmashdepenuelas@valleblanco.cl)

  
**JARDÍN DEL MAR**  
DEPARTAMENTOS Y SPA  
PEÑUELAS, IV REGION



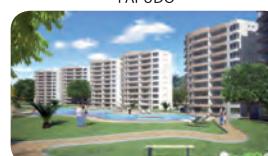
ENTREGA INMEDIATA  
[jardindelmar@ecasa.cl](mailto:jardindelmar@ecasa.cl)

  
**Costa Herradura**  
DEPARTAMENTOS & SPA  
LA HERRADURA



NUEVO PROYECTO  
[costaherradura@ecasa.cl](mailto:costaherradura@ecasa.cl)

  
**COSTA PUYAI**  
Segunda Etapa  
PAPUDO



ENTREGA INMEDIATA  
[costapuyai@ecasa.cl](mailto:costapuyai@ecasa.cl)

  
**LOMAS DE PAPUDO**  
SEGUNDA ETAPA  
PAPUDO



ENTREGA INMEDIATA  
[lomasdepapudo@ecasa.cl](mailto:lomasdepapudo@ecasa.cl)

# Contenidos



4

**ENTREVISTA**  
Ximena Guzmán, terapeuta Sanación  
Pranica.



14

**GASTRONOMÍA**  
Recetas saludables.

16

**NIÑOS**  
Panorama infantil.

7

**VITRINA**  
Especial bikinis.

18

**DEPORTE**  
Los beneficios del yoga.

8

**BELLEZA**  
Cosmética natural.

19

**AUTOS**  
Venta de camiones y buses chinos.

10

**SALUD**  
Saama, una terapia integral.

20

**TURISMO**  
Descanso en el valle.

12

**DECORACIÓN**  
Madera sintética para exterior.

21

**SOCIALES**  
Lanzamiento libro y Feria de belleza.



Ximena Guzmán, instructora de sanación pranica:

**“Hay que poner más luz, hay que estar continuamente en el agradecimiento más que en la queja”**

10 años lleva Ximena Guzmán dedicándose a las terapias complementarias. Aunque en algún momento dudó si estaba en la vía correcta, la vida se encargó de entregarle las señales para que continuara ayudando a las personas.

Las terapias complementarias siempre llamaron la atención de Ximena Guzmán, instructora de sanación pranica que llegó hace un año a vivir a La Serena junto a su familia desde el sur. Confiesa que quiso estudiar sicología y siquiatría, porque su intención siempre fue ayudar a las personas, sin embargo, su camino era otro.

*“Trabajé 15 años en banco y siempre los fines de semana hacia grafo-*

*logía o cromoterapia, porque eso me daba vida. Yo entendía que el trabajo era necesario para vivir, pero lo otro me daba vida. Entonces cuando quedé embarazada de Simón -el menor de tres hijos-, renuncié a la banca y fui a hacer el curso de biomagnetismo con el doctor Goiz y a partir de ese minuto me di cuenta que era lo que quería, era el momento, y quedé feliz”.*

Hace 10 años que Ximena comen-

zó a dedicarse de tiempo completo a las terapias complementarias, ya que además de biomagnetismo, también realiza osteopatía bioenergética celular y sanación pranica, esta última todo un descubrimiento para ella.

Cuando tuvo una embolia pulmonar muy complicada, Ximena relata que: “*miré a mi hijo menor que tenía 4 años... y yo pedí vida. Nunca había pedido nada, menos vida, porque siempre fui sana. Le dije a Dios que si tenía alguna reserva de vida, yo la pedía, por el Simón que era el más pequeño*”.

A las pocas semanas Ximena contactó a una amiga para que la revisara a distancia e hicieron una oración con sanación pranica, fue en ese momento que ella sintió que algo se quebró en su interior, y lo supo. “*Yo en junio de ese año, esto pasó a fines de abril, ya estaba haciendo mi curso básico. Cuando veo de qué se trata la sanación pranica... era vida y yo había pedido vida. Entonces comprendí que ese era mi camino*”.

Los dos principios básicos de la sanación pranica son limpiar y energizar. La terapeuta explica que el cuerpo se autoregenera y se sana solo, pero como el cuerpo físico y energético se entrelazan, si uno enferma, el otro también. Por esta razón se debe limpiar el cuerpo energético y enfermo, y colocar energía nueva, prana sano y limpio tomado del aire. De este modo se logra sanar más rápido diferentes afecciones físicas, emocionales y sicológicas.

Actualmente, Ximena vive la sanación pranica al cien por ciento, involucrando a todo su entorno. “*Cuando uno vive las cosas, la vas trasmittiendo de una u otra forma. Yo*



*pienso que hay un crecer continuo. Vas integrando poco a poco, porque lo vas integrando en ti. Yo hace 10 años que me dedico a esto y 10 años que vivo con esto, todo el tiempo, fue un proceso mío, personal, de integración, de sanación, de conexión. Y cuando ya lo integras lo empiezas a vivir*

*todo el tiempo, entonces de alguna manera todos vivimos en esta casa la sanación pranica y tenemos integradas las energías*”. De hecho, como parte de la sanación, Ximena realiza la meditación de corazones gemelos, dice que “*día y noche en mi casa se escucha el “Om”, 24 horas,*



Ximena Guzmán *Instructora de sanación pranica / Cel.: 83601586 / Email: ximenaguzmanb@gmail.com*

*no se corta por nada, a menos que no haya luz. Está presente en nuestras vidas muy activamente”.*

Y es precisamente la meditación lo que Ximena recomienda hacer a las personas, pero explica inmediatamente que no es necesario sentarse de piernas cruzadas y poner la mente en blanco para hacerlo. “*Hay distintas maneras de meditar. Puedes meditar pintando, puedes meditar cantando, observando el paisaje, observando la naturaleza. Porque en el fondo meditar es estar contigo. En algún momento de la vida parar y encontrarte contigo, ir hacia adentro*”.

La terapeuta agrega que “*hay personas que piensan que si meditan van a andar todo el día en el “Om” y que van a tener que vender todo, irse a vivir en el campo desnudos... yo respeto a los que piensan eso, pero yo creo que la espiritualidad la podemos vivir aquí y ahora, con este cuerpo, en esta casa, con esta familia, con este trabajo. Hay que poner más luz, hay que estar continuamente en el agradecimiento más que en la queja, porque el alma sabe por qué está en ese contexto, que por sincronía lo creaste tú mismo*”.

Hoy Ximena se siente plena y se nota. La sanación pranica le permite cumplir su sueño de ayudar a las per-

sonas y también a tomar conciencia para elegir lo mejor que pueda elegir en el momento. “*Porque obviamente me enojo, claro que me enojo, también me da pena, también me siento frustrada algunas veces, pero dura menos, esa es la diferencia. Cuando vas un poco más allá, si cuando te enojas dices: esto hace que yo vibre en una resonancia distinta ¿yo quiero eso para mi vida? No, no quiero eso para mí. Listo, me tengo que desmarcar de esto. Hoy puedo cerrar el ciclo de ese enojo, comprender, integrar, aprender, soltar y empezar a bendecir ¡bendecir es maravilloso! Para quien no tenga las herramientas, bendecir ya es estar en el otro lado, dar gracias, siempre dar gracias*”, concluye Ximena.

# Tendencia en Bikinis 2016



● Sostén tradicional y short con tiras laterales.

● Sostén con tirantes cruzados y calzón con detalle al costado.

● Conjunto clásico a lunares.



● Sostén Patchwork y calzón fluor.

● Tankini con destenido fucsia.

● Bikini vintage con lunares.



● Bikini estilo Neopreno.



● Trikini estampado.



● Bikini con calzón a la cintura.



Consultar precios en tienda Ocalha / Huanhualí 569 C, Local 2, La Serena / Tel. 51-2210593 / [www.ocalha.cl](http://www.ocalha.cl)

# Las bondades de la cosmética natural



---

Aunque hoy es posible disfrutarlos en variados productos, ingredientes naturales como la miel, cacao y agua termal, fueron utilizados por las primeras civilizaciones como importantes secretos de belleza.

---

A lo largo de la historia el ser humano ha utilizado productos de la naturaleza para dar bienestar y belleza al cuerpo. Tal es el caso en el antiguo Egipto donde Cleopatra se sumergía en baños de leche, o en Roma donde las mujeres aplicaban cera de abeja en su piel, o en Japón donde se dice que las geishas utilizaban mascarillas de arcilla en el rostro.

Todos estos secretos naturales de belleza, a pesar de los siglos que han pasado, siguen estando presentes en el tocador de las mujeres modernas. Por esta razón, el mercado de la cosmética lanza continuamente nuevos productos con ingredientes naturales, como aloe vera, rosa mosqueta, miel de abeja, agua termal, leche de coco y cacao.

**Aloe vera.** Es sin duda una planta muy conocida y utilizada a nivel mundial debido a sus beneficios para la piel. Si bien, las diferentes partes de sus hojas son utilizadas por distintas áreas de la medicina moderna, es principalmente el centro de estas, conocido como gel, el que se usa en cosmetología, ya que otorga suavidad y tersura a la piel.

**Rosa mosqueta.** El aceite que se extrae de este arbusto silvestre es uno de los más populares en el mundo de la dermatología, ya que entre sus propiedades más importantes destacan la reducción de líneas de expresión y arrugas en el rostro, reduce también las marcas de las estrías y manchas de la piel, mejora la regeneración de la piel frente a quemaduras y reduce las cicatrices de manera considerable.

**Miel de abeja.** Ha sido ampliamente estudiada a lo largo de los años y, por lo mismo, desde la antigüedad es utilizada como medicina y también como secreto de belleza. Según los exper-

tos, la mascarilla de miel natural humecta e hidrata la piel y gracias a sus propiedades antibacterianas y antisépticas ayuda mucho en los tratamientos de acné.

**Agua termal.** Debido a las numerosas propiedades que tiene el agua termal en el organismo y, particularmente en la piel, varias marcas de cremas dermatológicas la incorporan como ingrediente principal en sus productos o directamente como agua en spray. Gracias a los diferentes minerales que contienen estos productos son ideales para pieles sensibles y el uso directo de agua termal ayuda, entre otras cosas, a hidratar, alivia el ardor o picor provocado por insectos, evita el envejecimiento prematuro y recupera la piel luego de la depilación y exposición al sol.



**Leche de coco.** A muchos les agrada el aroma de los productos fabricados con leche de coco, pero sus beneficios van más allá, debido a que entre sus propiedades están la de humectar la piel y el cabello, también funciona como calmante luego de la exposición solar y ayuda a remover el maquillaje del rostro.

**Cacao.** Debido a que de sus semillas se produce el chocolate, el cacao es muy cotizado por el mundo gastronómico. Sin embargo, sus propiedades también se extienden hacia el área de la estética, ya que hoy muchos centros ofrecen chocolate-terapia. Se trata de una técnica que aplica chocolate en la piel con el fin de absorber por vía tópica todas sus propiedades: antioxidante, aumenta la circulación sanguínea y linfática, contribuye a la oxigenación celular, hidrata y nutre la piel, mejora la elasticidad de la piel y aporta suavidad, función drenante y anticelulítica, y retrasa el envejecimiento cutáneo.



*Dulce Imagen*  
ARTE & FOTOGRAFIA

sonia@dulceimagen.cl  
soniainac@hotmail.com  
www.dulceimagen.cl



María Jesús Nieto Hoffmann / Email: mariajesusnietohoffmann@gmail.com / Web: www.nhbienestar.cl

# Saama, la terapia de desbloqueo integral

---

Se trata de una técnica milenaria que es empleada por los monjes tibetanos y que hoy ofrece a las personas la posibilidad no sólo de sanarse, sino que también de encontrar la raíz de aquello que las está enfermando.

---

## El Saama “desbloquea la raíz del problema, desde el inicio, y es inmediato, el paciente en una sesión queda listo”.

*energía. Uno se conecta con el paciente a distancia o en la consulta. En la consulta recuestas a la persona en una camilla y te puedes conectar con todo lo que le está pasando: fobias, depresiones, crisis de pánico o enfermedades físicas”, comenta María Jesús Nieto Hoffmann, terapeuta de Saama.*

*La especialista explica que nuestro cuerpo tiene la capacidad de sanarse solo, pero necesita que lo ayudemos a hacerlo. A través del Saama “yo me conecto con el campo energético de la persona. Su cuerpo físico, mental, espiritual, emocional o síquico me contesta y voy viendo qué es lo que necesita. Es como si una persona entrara dentro de un scanner, porque lo ve todo a nivel físico, mental y emocional. Por ejemplo ¿Por qué está bloqueado el tema del dinero? o ¿por qué no encuentra una buena pareja? todo eso lo desbloquea. Y desbloquea la raíz del problema, desde el inicio, y es inmediato, el paciente en una sesión queda listo”, indica María Jesús.*

Una vez que se detecta lo que tiene la persona, el tratamiento consiste en aplicar de manera integral otras terapias complementarias, como flores de bach, acupuntura, auriculoterapia y biomagnetismo. La nutrición también es muy importante, debido a que una alimentación sana evita que nos enfermemos.

Si bien esta terapia ayuda a sanar todo, incluso afecciones físicas, algunos de los temas por los que más

consultan las personas son los que derivan de la cabeza, como estrés, angustia y crisis de pánico. María Jesús explica que “*toda emoción finalmente, emociones malas, gatillan un tema físico, las personas se enferman. Porque la cabeza es todo, la cabeza manda todo, por eso es tan importante tener pensamientos positivos, bloquear esa energía negativa*”.

Pero las sesiones no lo son todo, es fundamental que el paciente realice un drástico cambio de estilo de vida. Se le entregan herramientas y consejos nutricionales para lograr cambiar los hábitos, cosa que se logra sólo con voluntad y compromiso por querer sanarse.

Es importante señalar que se trata de una terapia complementaria, las personas no deben dejar de lado la medicina tradicional, ya que es muy necesaria. Aunque María Jesús explica que estas terapias son milenarias, “*con esto trabajaban los monjes tibetanos, de esta manera diagnosticaban ellos, la medicina alópata es lo nuevo*”.

Para quienes quieran probar esta terapia, la recomendación es no esperar a estar enfermo, ya que lo ideal es que se utilice como medicina preventiva. María Jesús recomienda realizar una sesión para prevenir enfermedades, aprender a tener un estilo de vida sano y una actitud positiva, ya que eso es lo que logra que la persona tenga el equilibrio que necesita.

**D**esde el inicio de los tiempos, el ser humano ha necesitado encontrar la forma de sanar las distintas enfermedades que nos afectan. Si bien la medicina año a año logra nuevos avances, hay terapias complementarias que hoy, en este mundo moderno, logran curar lo que creemos incurable. Tal es el caso del Saama, una terapia complementaria que sana incluso enfermedades consideradas terminales.

*“El Saama es una terapia que aplica medicina oriental y la mezcla, se fusiona, con la medicina cuántica que tiene que ver con “el todo”, con que todo es*

# Madera sintética, el material perfecto para el exterior

Debido a que resiste ambientes húmedos y salinos, este producto es ideal para ser usado en viviendas ubicadas cerca de la costa, como sucede con La Serena y Coquimbo.



Uno de los grandes problemas que tienen muchas personas cuando llega la temporada de terrazas y piscinas en la playa, es tener que renovar varios de los materiales que se utilizan en el exterior. Esto, debido al clima costero de la ciudad que con la humedad, llovizna y brisa marina pudre la madera y oxida los clavos.

Si bien un buen mantenimiento periódico ayudaría a evitar el deterioro, lo cierto es que no siempre se cuenta con el tiempo y dinero necesario para hacerlo.

Una excelente alternativa para quienes prefieren invertir sólo una vez en una buena terraza o sector de descanso para piscinas, es la madera sintética. Se trata de un material que ha entrado con fuerza en nuestro país debido a sus variados beneficios.

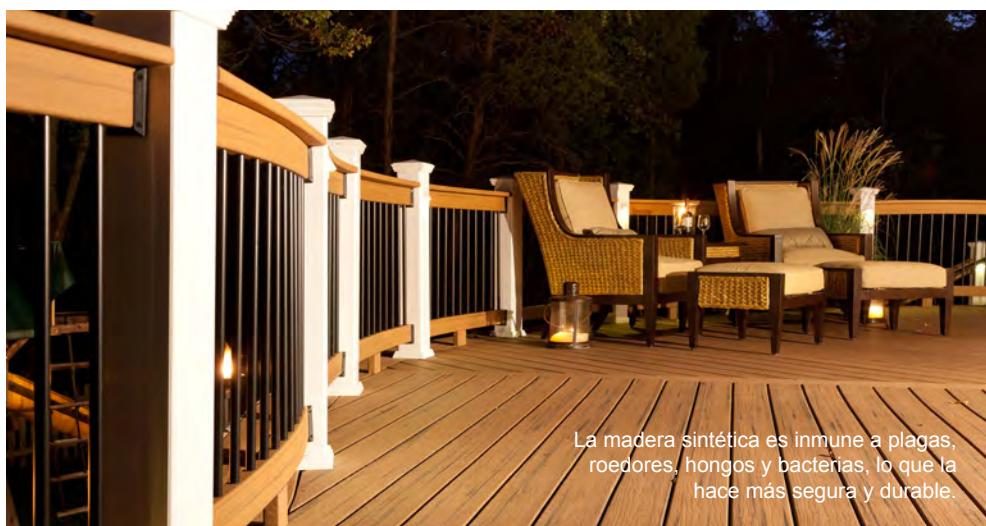
Lo primero salta a la vista, la madera sintética, ya sea de plástico o de material reciclado, luce exactamente igual a la madera natural. Viene en distintos tonos, tamaños y texturas, incluso con vetas que imitan a las reales.

A diferencia de la madera natural, la sintética tiene una durabilidad mayor, ya que es más dura y soporta de mejor forma el agua, humedad, ambientes salinos y solventes químicos, lo que es perfecto no sólo para terrazas, sino que también para los bordes de las piscinas que están en permanente contacto con el agua.

Otra cualidad importante de destacar, es que este material no almacena ni bacterias, ni hongos ni plagas de ningún tipo, no se raja ni se astilla, no se hincha, es muy fácil de limpiar y, lo que es muy importante, no necesita mantenimiento como la madera real, ya que no requiere ni de pintura o selladores que alarguen su vida útil.

Además, quienes buscan seguridad para sus hijos, este material no posee clavos que puedan lastimar a alguien, ni elementos tóxicos. Por lo que es una buena alternativa para crear sectores de juegos infantiles en el patio.

Y si lo que se busca es apoyar la conciencia verde y evitar el daño al medio ambiente que genera la deforestación, en el mercado también existen maderas sintéticas que están fabricadas 100% de desechos plásticos y otras mezcladas con residuos de madera natural.



La madera sintética es inmune a plagas, roedores, hongos y bacterias, lo que la hace más segura y durable.

# NADA MEJOR QUE VIVIR CERCA DE TODO

ENTREGA INMEDIATA

- Departamentos de 3 dormitorios y 1 baño.
- Piso flotante en departamento.
- Cerámica en baño y cocina.
- Ventanas con marcos de PVC.
- Colectores solares para el agua caliente.



## EDIFICIO [Espacio Mistral V]

Dirección de Proyecto y Sala de Ventas: Costanera del Río 1567 · Teléfono: (51) 221 8665

LA SERENA / CASA MATRIZ: Manuel Antonio Matta 221 · Teléfono: (51) 671 1814

SANTIAGO: Rosario Norte 532, piso 9 · Teléfono: (2) 2964 3999

COPIAPÓ: Colipí 780 · Teléfono: (52) 253 1590



**ecomac**  
Servicios Inmobiliarios

# Un beneficio para nuestro cuerpo

La alimentación sana y natural sólo trae beneficios para el organismo, por esta razón este mes proponemos probar cuatro recetas que, esperamos, te ayuden a incorporar hábitos alimenticios más saludables a tú día a día.

## Medallones de brócoli vegano

(Ingredientes para 6 unidades)

### Ingredientes

- 1 brócoli mediano.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 chalota o cebolleta.
- Un poco de perejil o cilantro fresco.
- 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon.
- 1/4 cucharadita de vinagre de arroz o de manzana.
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1 pizca de cayena o pimentón picante.
- 3/4 cucharadita de sal de mar.
- Un golpe de pimienta negra recién molida.
- 25-30 g de harina de garbanzos.
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas.
- 1/2 cucharadita de levadura de cerveza en copos.
- Aceite de oliva para cocinar.

### Preparación

Cortar los ramalettes del brócoli, reservando los tallos para otra receta. Lavar y escurrir bien. Triturar con una picadora o procesador de alimentos hasta tener consistencia como de cuscús o arena. Agregar el diente de ajo y la chalota o cebolleta pelada y troceada e incorporar el resto de ingredientes. Procesar todo en varias tandas hasta tener una masa homogénea. Ajustar la cantidad de harina de garbanzos si hiciera falta. Comprobar el punto de la textura apretando la masa para compactarla; hay que conseguir formar los medallones con las manos ligeramente humedecidas sin que sean pegajosas ni se desmoronen. Añadir algo de aceite o agua si hiciera falta. Formar unos 6 medallones, más o menos del mismo tamaño. Calentar un sartén o plancha ligeramente engrasada y cocinarlos a fuego medio durante unos 4 a 6 minutos por cada lado, hasta que se doren a gusto.



## Ensalada de Cuscús

(Ingredientes para 2 personas)



### Ingredientes

- 100 g de cuscús precocido.
- 1 cebolleta pequeña.
- 4 a 6 rabanitos.
- 1 rama de apio.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 puñado de semillas de calabaza.
- 1 puñado de nueces.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1/4 cucharadita de pimentón.
- 1 poco de zumo de limón.
- Pimienta negra.
- Sal de mar.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.

### Preparación

Disponer el cuscús en un cuenco y cubrir con agua hirviendo y una pizca de sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Tostar las semillas de calabaza y las nueces ligeramente en una sartén antiadherente. Lavar todos los vegetales. Picar la cebolleta, el apio, el pimiento y los rabanitos. Airear el cuscús con un tenedor y colocar en una fuente. Añadir las verduras picadas, las nueces y las semillas de calabaza. Salpimentar y sazonar con el comino, el pimentón y el zumo de limón. Añadir el aceite de oliva y mezclar todo muy bien. Servir a temperatura ambiente o enfriar en la nevera.

## Sopa alcalina

(Rinde 7 tazas de caldo)

### Ingredientes

1 ½ taza de zapallo picado finamente.  
1 taza de porotos verdes cortados finamente (alrededor de 150 gramos).  
2 tallos de apio picados finamente.  
1 taza de zanahorias peladas.  
Sal de mar.

### Preparación

Pon todos los vegetales en una cacerola grande con 2 cuartos de agua pura de manantial (no clorada). Ponla a hervir, quítale la espuma que suba hasta el borde. Reduce la llama a fuego lento, cubre parcialmente la olla y cocina los vegetales de 10 a 12 minutos o hasta que estén blandos. Remuévela del calor y déjala reposar por 10 minutos. Si quierés la puedes moler.



## JUGO PURA VIDA I



### Ingredientes

1 tallo de apio.  
1 manzana verde.  
Medio pepino de ensalada.  
1 limón.

### Preparación

Meter todos los ingredientes en el extractor (no es necesario pelar) y disfrutar. Si no tienes extractor, en la licuadora pones los ingredientes pelados y le colocas un poquito de agua.

## JUGO PURA VIDA II



### Ingredientes

1 zanahoria.  
1 betarraga.  
1 manzana roja.  
1 limón.  
Rallar jengibre una pizca

### Preparación

Puedes pelar la zanahoria y la betarraga, lo ideal es que sean crudas. Poner los ingredientes en el extractor o licuadora y servir con una pizca de jengibre.

**Recetas por:** María Jesús Nieto Hoffmann

[www.nhbienestar.cl](http://www.nhbienestar.cl)



# Chuck E. Cheese's premiará a alumnos destacados que los visiten este fin de año

Deliciosas pizzas, bebida ilimitada y entretenimiento asegurada es la combinación ganadora que ofrece el restaurante para toda la familia. La entrada al local es LIBERADA y los niños pueden disfrutar de todas las atracciones usando solo una ficha por juego.

**A**diez meses de la apertura de sus puertas en La Serena, Chuck E. Cheese's ha reforzado su oferta de entretenimiento para celebrar las fiestas de fin de año e inicio de las vacaciones escolares. *“Como es habitual tenemos muchas sorpresas preparadas. Es fin de año y nuestros niños se merecen ser premiados por el esfuerzo y rendimiento escolar. Es por esto que, si tienen buenas notas, Chuck E. Cheese's los premia con*

*fichas gratis”*, destacó la Jefe de Marketing de Chuck E. Cheese's en Chile, María Belén Guerra.

La ejecutiva agregó que se reconocerá también a los estudiantes que hayan recibido otros estímulos. *“Premiamos también a nuestros invitados que hayan recibido un reconocimiento por su compañerismo, perseverancia, deporte, participación en campeonatos o actividades deportivas, etc.”*, indicó.

Chuck E. Cheese's es una de las cadenas de restaurantes más reconocidas del mundo, se caracteriza por combinar perfectamente un menú de calidad para toda la familia -en que destacan sus pizzas horneadas con queso 100% mozzarella, variedad de ensaladas, Nuggets, sándwiches y bollería- con el entretenimiento, ya que cada local cuenta con una amplia oferta de juegos de última generación.

En La Serena, el restaurante está estratégicamente emplazado en la intersección de la Avenida Francisco de Aguirre y la Ruta 5 Norte, en Mall Puerta del Mar. Se trata de un amplio establecimiento de 1.500 metros cuadrados, 168 estacionamientos, ambiente climatizado y más de 80 juegos de última generación disponibles para los niños de todas las edades.

"Nuestra oferta se basa en una increíble combinación: deliciosas pizzas, bebida ilimitada y entretenimiento totalmente asegurada. La entrada al local es LIBERADA, y los niños pueden disfrutar de todos los juegos y atracciones que tenemos. Lo más interesante, es que sólo se necesita una ficha por juego", afirmó María Belén Guerra.

Chuck E. Cheese's cuenta, además, con un show único y exclusivo, cada hora del día en el minuto 30' el ratón ChuckE actúa en vivo y se realiza una entretenida lluvia de tickets.

Importante es destacar también que Chuck E. Cheese's ha implementado un mecanismo de seguridad llamado Kid Check, en que al entrar al restaurante todos los visitantes son timbrados con tinta invisible en su mano, padres y niños con el mismo número, para que de esta forma todos entren juntos y salgan juntos.



#### CUMPLEAÑOS Y OTRAS CELEBRACIONES

En Chuck E. Cheese's son expertos en celebraciones de cumpleaños y eventos, tanto para colegios como empresas. Por

lo que cuentan con una oferta de paquetes que se aadecue a las necesidades de cada interesado. Para mayor información de esta alternativa y todos los detalles del restaurante en La Serena, visite [www.chuckecheeses.cl](http://www.chuckecheeses.cl).

# SI TE VA BIEN LO PASAS BIEN!

## BUENAS NOTAS, FICHAS GRATIS!

### CHUCK E. CHEESE'S®

**iRECARGADO!**

Vigencia: Miércoles 9 de Diciembre al Viernes 15 de Enero del 2016. Válida de Lunes a Viernes en todos los locales. Promoción válida contra consumo mínimo de \$5.000 pesos. Máximo se canjearan 30 fichas por libreta de notas y 5 fichas por diplomas o medallas por boleta. Es decir, se podrán canjear máximo 35 fichas por boleta. Promoción no acumulable con otras promociones. Válida sólo para libretas de niños menores de 14 años (hasta 8vo básico).

#### PROMEDIO POR ASIGNATURA\*

**7.0**

**PREMIO  
5 FICHAS**

**6.0**

**PREMIO  
4 FICHAS**

**DIPLOMA**

CON FECHA 2015

**PREMIO  
5 FICHAS**

**VÁLIDO SOLO DE  
LUNES A VIERNES**

# Los beneficios del yoga más allá de la moda

Según la Universidad de Harvard, hacer yoga no sólo ayuda a mantener el estrés a raya, sino que también tiene efectos positivos sobre la alimentación de las personas y ciertas enfermedades.

Aunque es una práctica antigua, el yoga en la actualidad gana cada vez más adeptos debido a que es sinónimo de relajo y desconexión para el organismo. Todo esto dado, por supuesto, en el contexto caótico en el cual se desenvuelven muchas personas debido a su estresado estilo de vida.

Si bien existen variados tipos de yoga, la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, destaca los beneficios del Hatha Yoga. Se trata de uno de los más populares que combina ejercicios de respiración, posturas de yoga y pausas.

La Escuela de Medicina de Harvard explica que este yoga va más allá de la apariencia física, ya que “desarrolla conciencia interior. Se centra en las habilidades y ayuda a desarrollar la respiración y la fuerza del cuerpo y la mente”. Además, la institución indica que las encuestan revelan que quienes practican yoga son “más

conscientes de sus cuerpos que las personas que no lo practican. Están más satisfechos de ellos y los critican menos. Por estas razones, el yoga se ha convertido en una parte integral en el tratamiento de trastornos y programas que promuevan una imagen corporal positiva”.

Otro beneficio que trae la práctica de esta actividad es que aumenta la atención y crea conciencia en la alimentación. Los investigadores señalan que debido a que el yoga produce que las personas estén más en sintonía con su cuerpo, al momento de comer generan una buena relación con la comida, que se ve reflejada de manera positiva en una pérdida o mantenimiento de peso.

En cuanto a sus efectos sobre el estrés, Harvard indica que su impacto va más allá de calmar la tensión y ansiedad. “Los investigadores estudiaron a un pequeño grupo de individuos sedentarios que no



habían practicado yoga antes. Después de ocho semanas de práctica, al menos dos veces a la semana para un total de 180 minutos, los participantes tuvieron mayor fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y aptitud cardiorrespiratoria”.

Pero eso no es todo, porque según esta universidad, otros estudios señalan que ayuda a reducir la presión arterial en personas con problemas de hipertensión, mejora el perfil lipídico en pacientes sanos y con enfermedad coronaria y reduce los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes no dependientes de insulina.

Como se ve, la práctica del yoga va mucho más allá de la moda de tener una vida menos estresada. Sus múltiples beneficios, objetos de estudio permanente, traen bienestar integral tanto a personas sanas como a quienes sufren de enfermedades graves.



# Camiones y buses chinos sobresalen en las estadísticas

**A**unque son los autos chinos los que poco a poco han ido cautivando a los chilenos gracias a sus atractivos precios y diseños, los camiones y buses tampoco se quedan atrás.

Según informe “Mercado Automotor Octubre 2015” entregado por la Asociación Nacional Automotriz de Chile (ANAC), de la venta total de camiones en el año 2015, en donde figuran 13 países, China comparte el tercer lugar de la lista con Alemania (15%) como país de la marca y se adjudica el mismo lugar como país de fabricación (15%), por debajo de Japón (29%) y Brasil (25%), y por encima de Alemania (8%), Estados Unidos (3%), Francia (1.1%) e Italia (0.7%).

En cuanto a los camiones livianos vendidos en el periodo enero-octubre de este año, China lidera cómodamente, ya que alcanza el 40% de participación como país de fabricación y 39% como país de la marca. Le sigue en el ranking Japón, con un 32% y 17% respectivamente.

En relación al origen de los buses importados, si bien se ha experimentado una baja en las cifras durante este año, tanto en el 2014 como en el 2015 China se adjudica el segundo lugar de la lista con un 20% y 14% respectivamente, por debajo Brasil que también en ambos años se ubicó en el primer lugar con una participación del 73% en 2014 y 62% en 2015.

Cabe señalar que las marcas Chinas que actualmente se comercializan en Chile y se consideraron en este informe son: JAC,

FOTON, JMC, YUEJIN, SINOTRUK, DONG FENG, FAW, SHACMAN, IVECO y JBC.


**DERCOCENTER**





**ALL NEW  
VITARA!  
vive**

El nuevo Vitara ha llegado a la ciudad, vive su diseño único con tecnología AllGrip, la evolución del 4x4, disfruta su excelente rendimiento de combustible y menores emisiones de CO<sub>2</sub>. Cuenta con un completo sistema Bluetooth en donde puedes escuchar tu música preferida y hablar por teléfono de manera más segura. También podrás personalizar tu nuevo Vitara con diferentes paquetes de accesorios. Es intuitivo e inteligente; el vehículo que más se parece a un ser vivo. El nuevo Vitara vive.



LUBRICA CON  
**LUBRITEK**



Servicios Integrados desde 1976

Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar  
Fono: 51.2546407 - 51.2560292  
93224656 - 93206672  
[www.valentini.cl](http://www.valentini.cl) [ventas@valentini.cl](mailto:ventas@valentini.cl)



**DERCO**  
RESPALDA Y GARANTIZA

# Un fin de semana de relajo absoluto

Los valles de Quilimari y Elqui ofrecen rutas y servicios de relajación para quienes necesiten ese respiro que tanta falta hace a fin de año.

Rutas y servicios en [www.turismoregiondecoquimbo.cl](http://www.turismoregiondecoquimbo.cl)

Cuando lo que se busca es descansar el cuerpo y la mente, no es necesario ir tan lejos, ya que en la Región de Coquimbo los valles de Quilimari y Elqui ofrecen rutas que prometen dar bienestar integral.

La ruta del Cuarzo, por ejemplo, en el valle de Quilimari es una de ellas. Se trata de una experiencia sanadora que incluye servicios como sesión en camas de cuarzo, meditación, charlas sobre las propiedades del cuarzo y gastronomía saludable. Todo enfocado para que las personas retomen su rutina de manera renovada.

El valle de Elqui, en tanto, tiene una amplia oferta, ya que muchos de los lugares que ofrecen estadía cuentan con servicios de spa, como masajes y reflexología, clases de yoga, reiki, reuniones de meditación y baños en tinajas calientes. Todo esto combinado, por supuesto, con las bondades gastronómicas que ofrece el lugar y una vista incomparable del cielo nocturno más limpio del mundo.

Pero si se prefiere prescindir de este tipo de servicios e ir al encuentro de estar consigo mismo, se puede aprovechar la fama mística que tiene el valle de Elqui y descubrir la paz que puede generar el sólo hecho de admirar de día sus paisajes y de noche las estrellas. No por nada es considerado uno de los lugares más energéticos del mundo.



Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.

Eventos Especiales - Empresas - Particulares



51 - 2 214000  
Ruta Norte Km 470  
[www.serenasuite.cl](http://www.serenasuite.cl)

# Expo belleza & salud

Productos de moda, deporte, salud y belleza es lo que pudieron conocer los asistentes a la expo Beautiful Woman, que se desarrolló en los estacionamientos de París Home. En la actividad, marcas nacionales e internacionales mostraron los últimos avances y tendencias en cada uno de sus productos.



Viviana Naranjo, Fiorella Morini y Camila Montecinos.



Raquel Olivares y Carla Cortés.



Fran Villalón y Catalina Casas-Cordero.



María Eugenia Quezada y Solange O'Brien.



Marcia Ibacache y Emilia Rivera.



Trinidad García.



Carolina Torres y Vincent Megevand.



Karina De Feudis, Angeline Southern, Carola Corral, Pía Viviani y Andrea Ancarola.



Gabriela Oñate, Gabriel Álvarez, Carola Corral y Pedro Barrios.

## Lanzamiento libro

“Amor, padre de todos nuestros pecados” es el nombre del libro recién estrenado por Carola Corral. En el evento, que tuvo lugar en el Hotel Boutique Primera Hacienda, los invitados pudieron degustar un cóctel y compartir con la escritora.



Verónica Videla, Kattia Etcheverry, Ayllen Santander y Jacqueline Zandonai.



Antonia Valdés y Roberto Krikas.



Carolina Guarachi, Anita Canales y Karina De Feudis.



Ricardo Cárcamo, Ale Marín, Carola Corral, Francisco Corral y María José Corral.



Sergio Brambilla, Anna Nottaris, Carlo Spinelli, Carlo Crosi y Fabrizio Bernasconi.

# Nuestros proyectos en la IV Región

**VIVIENDAS2000**  
UNA EMPRESA DEL GRUPO FG



*Senderos  
del Milagro*

Para Vivir como más Te gusta en La Serena



CASA PALQUI

CASA MAITEN

CASA B-130



**CARACTERÍSTICAS:**

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y circulaciones
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Finales terminaciones
- Micro barrios con amplias áreas verdes



OFICINA DE VENTAS:

Calle del Solar N°1629, Esquina Guillermo Ulriksen - La Serena

☎ (51) 2296927 ☎ (51) 2277809

**Casas DESDE  
UF 5.506**



*Altos del Rosario*

Conozca nuestro Nuevo Proyecto en Coquimbo



CASA TIPO A-116

CASA TIPO B-130

CASA TIPO B-140



**CARACTERÍSTICAS:**

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Circulaciones en Piedra Pizarra
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finales terminaciones



OFICINA DE VENTAS:

Avda. Amanecer 2100 - El Rosario de Peñuelas - Coquimbo

☎ (51) 2448151 ☎ (51) 2277809 ☎ (51) 2296927

**Casas DESDE  
UF 5.412**

El presente aviso contiene ilustraciones digitales, y fotografías temáticas de referencia, aplicadas para fines ilustrativos y no constituyen necesariamente una representación fija de la realidad, en consecuencia no forman parte de las condiciones ofrecidas al comprador. Se hace aclaración para cumplir con la ley 19.496.

# COMPRA TU DEPTO. EN MARINA HORIZONTE I



Y LLÉVATE 2 NOCHES PARA 2 PERSONAS  
EN CASINO ENJOY COQUIMBO\*

INCLUYE: DESAYUNO BUFFET EN RESTAURANTE LA BARQUERA.  
ACCESO AL EXCLUSIVO NATURA VITALE WELLNESS SPA  
(GIMNASIO, PISCINAS, SAUNA, BAÑO DE VAPOR E HIDROMASAJE).

**2 Y 3 DORMS.**

VISITA NUESTROS PILOTOS EN SALA DE VENTAS

AV. COSTANERA 5351, A UN COSTADO DE CASINO ENJOY, COQUIMBO.  
FONOS: 512 246 875 - 512 249 500  
GRANMARINA@EUROCORP.CL

\*Promoción válida para reservas realizadas hasta el 31 de enero de 2016 o hasta agotar stock de 30 estadías dobles por dos noches. Solo válida para departamentos en la primera etapa de Marina Horizonte.

Las estadías son en habitación estándar doble matrimonial o twin, durante temporada baja y de acuerdo a disponibilidad de habitaciones en el hotel.

Promoción canjeable al momento de firmar la promesa de compraventa.

\*\*De acuerdo a lo dispuesto en la ley 20.780 de la Reforma Tributaria.

Encuéntranos en: waze

EUROINMOBILIARIA.CL

Hazte fan de [euroinmobiliariachile](#)