MAYO, 2026

NÚMERO 1

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

PERMACULTURA
Bioconstrucción
Huerto Activo

SALUD INTEGRAL
Alimentación
consciente

CAMINO INTERIOR
Nuevos vínculos
Tiempo Natural
Astrología Hoy

GESTACIÓN CONSCIENTE
Doulas



Sociedad en transición

De la ciudad a la naturaleza

Un cambio de paradigma es posible y necesario

@ENTREERAS.OK

Índice

mayo



07
VOCES
Del la ciudad a la naturaleza

12
BIOCONSTRUCCIÓN
Conociendo la Bioconstrucción

15
HUERTO ACTIVO
Salud y soberanía alimentaria

21
SALUD INTEGRAL
Cuerpo y Alma

23
MEDICINA NATURAL
Hongos Adaptógenos

26
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
El otoño ya está a quí

29
NUEVOS VINCULOS
Hacia un nuevo paradigma vincular

31
TIEMPO NATURAL
¿Qué significa vivir según el tiempo natural?

33
ASTROLOGÍA HOY
Urano en geminis

36
GESTACIÓN Y CRIANZA
El arte de acompañar la vida

39
CULTURA VIVA
Documental:
Revelaciones del Alma

42
MANOS A LA TIERRA
¿Cómo hacer un bebedero para abejas?

Quiénes somos

Somos un espacio editorial que nace para acompañar el cambio de conciencia, integrando nuevas formas de habitar el mundo



María Cecilia Fernández

DIRECTORA Y EDITORA GENERAL

Impulsa este proyecto como un espacio de comunicación con sentido, integrando experiencias, saberes y miradas que acompañan la transición hacia una vida más consciente y coherente.

El equipo que da vida a este espacio



Verónica Jesús

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Licenciada en Nutrición
Nutricionista Integrativa



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY

Astróloga
Tarot. Meditación. Breathwork



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN

Bioconstructora



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA

Doula. Terapeuta Floral.
Canto medicina



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO
TIEMPO NATURAL

Terapeuta Holística.
Promotora de huerto en casa
y soberanía alimentaria



Amir Hernández Puente

NUEVOS VÍNVULOS

Psicoterapeuta gestáltico y transpersonal.
Constelador Familiar

Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

SEGUINOS EN LAS REDES SOCIALES

@entreeras.ok Entre Eras

Espacio para proyectos y emprendimientos conscientes

Publicitá en nuestra revista y conectá con quienes ya te están buscando.

















Carta del editor



Bienvenidos a
Entre Eras
Hacia una vida consciente

Abro este espacio con el propósito de brindar un servicio completo y acorde a lo que esta nueva humanidad necesita y merece.

María Cecilia Fernández

Estamos a las puertas de un nuevo tiempo, que para albergarnos nos invita –o nos fuerza- a olvidar todo lo conocido y aventurarnos a transitar un nuevo paradigma, en resonancia con una vida más consciente y en conexión con la naturaleza.

Muchos son los cambios que inevitablemente se harán presentes en nuestras vidas. Vidas que se verán transformadas y que exigirán una rápida adaptación.

¿Pero qué significa una vida más consciente? ¿Cómo podemos vivir más en comunión con la naturaleza? ¿Cuál es ese nuevo paradigma? Esto lo iremos descubriendo juntos en cada edición de ***Entre Eras***, una revista que nació con el claro propósito de inspirar y guiar sobre una nueva forma de habitar la Tierra.

La búsqueda de esta revista está orientada hacia el acompañamiento de aquellas personas que eligieron seguir el camino marcado por la evolución de consciencia hacia la Nueva Humanidad que se avecina.

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@cecifer.ok

De la ciudad a la naturaleza



La humanidad está vivenciando muchos cambios que invitan a generar movimientos, tanto internos como externos. Ya nada es como lo conocíamos. La Tierra está elevando su frecuencia y el mundo está en crisis. Pero ya sabemos: crisis = oportunidad.

Y esta nueva etapa que atravesamos, nos empuja a liberarnos de las cadenas -emocionales, económicas y sociales- que comenzaron a sujetarnos desde que nacimos. Para ello, debemos romper nuestras estructuras y animarnos a dar pasos diferentes para llegar a lugares nuevos.

Y una de las cosas que está experimentando el ser humano es la necesidad de conectar con la naturaleza y comenzar a alejarse de las grandes ciudades, y todo lo que ellas conllevan. Llevamos siglos inmersos en un sistema que nos viene oprimiendo y manipulando, pero mucha gente está optando por correrse de ese camino y comenzar a transitar una vida más libre y natural.



Hoy abrimos esta sección conociendo la experiencia de **Fernanda Vinet**.
Ella, junto a su familia, comenzaron esa transformación hace más de diez años. Fernanda es chilena, de 48 años, y siempre viajó mucho. Un día se fue de vacaciones al Sur de Chile y se sorprendió con su belleza y la nobleza de la gente.
Y allí se quedó.

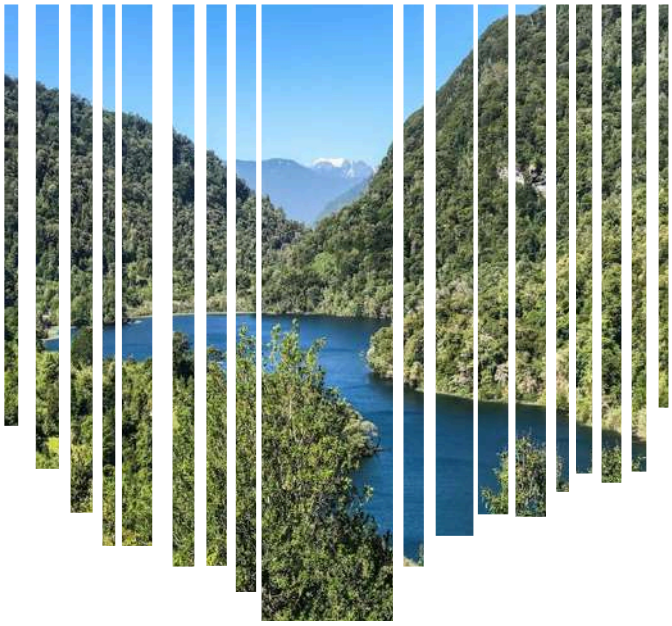
Hoy vive en *Lago Ranco,* en la Región de los Ríos en el sur de Chile, con una pequeña comunidad.

-¿Cómo tomaste la decisión de irte a vivir al campo?

-Hace años, cuando estaba en Viña del Mar, me vine de vacaciones al sur de Chile, yo no conocía, y lo encontré maravilloso. El lago es uno de los más grandes del país, sus aguas son cristalinas, limpias.

Acá tienen otra metodología de vivir: la gente no es tan económicamente dependiente. En las ciudades están más pendientes de la ropa, las marcas, de cambiar el auto todos los años; y acá eso no se ve. Viven de otra manera, y es gente muy hospitalaria.

Entonces pensé que podía venirme. Publiqué mi casa y se demoró dos semanas en venderse. Así de rápido. Yo dudé porque era la primera persona que la veía, pero pensé: *"si el universo me lo mandó, así tiene que ser".* Así que vendimos todo y nos vinimos al sur nomás, sin saber nada.



-¿Cómo fue ese comienzo en un lugar así?

-Un amigo nos ofreció un terreno que podíamos ocupar. Vinimos a verlo y esto era una selva. ¡Pero una selva! No había luz, no había agua. No había nada. Pero decidimos quedarnos. Estuvimos cuatro años sin luz. Pasamos la pandemia acá. Primero teníamos un furgón, otro tiempo lo pasamos en carpa. Hasta que, como veíamos que la pandemia iba para largo, decidimos construimos una casa. Y el tiempo iba pasando, y al final nos quedamos.

Yo hice un curso de horticultura orgánica y aprendí las técnicas para plantar acá en el sur, porque acá el frio y las condiciones son distintas. Y he pasado por todos los procesos: he criado chanchos, tuve caballos, crié terneros, gallinas. Y fui aprendiendo por practica y error, y algunos aciertos también.

-¿Comparten el terreno con otras personas?

-Con el tiempo, se vino a vivir mi amigo y despues mi familia.

Y también recibimos turistas, personas con camper, mochileros, ciclistas que vienen a pasar un par de días y siguen su ruta.

"Hay gente que nos ven como raros, nos dicen que vivimos como hippies, sin ver noticias ni nada. Pero nosotros acá tenemos el privilegio de ver las estrellas. Como no hay contaminación lumínica, es un espectáculo maravilloso. Y tenemos hartas virtudes."

-¿Tienen actividades conjuntas?
-Sí. Todo lo que es la recolección de frutas, hongos, castañas. Mi amigo es el guía turístico del lugar y con él vamos a la montaña a recoger frutas. Por ejemplo, acá hay unos hongos silvestres, *changles*, que se comen. Y todo gratis.

-Entiendo que el lugar no es autosustentable
-Todavía no. Es difícil serlo 100%, porque acá dependemos del auto por las distancias, la luz se complica con paneles solares porque hay muy poco sol en invierno. A veces estamos un mes y medio con lluvias sin parar.

De a poco nos vamos despegando un poco más del sistema, pero es complejo porque dependemos del clima y del comercio de acá que se activa en verano. Yo por ejemplo en verano vendo comida en la playa: conservas, huevos de mis gallinas, elaboraciones de mermeladas.









Y el papá de mis hijos es la parte estable económicamente, él trabaja en la construcción. En esta zona, vivir solamente del campo no es tan rentable porque hay temporadas altas y bajas, y se depende del turismo.

-Pero generan su comida en la huerta.
-Si, es un invernadero largo.
También tenemos muchos árboles nativos como manzanos, laurel; tengo muchas plantas, algunas acuáticas. Hay alcayota *(Planta muy común en la zona, conocida por usar su fruto en dulces de alcayota o "cabello de ángel)*, frutillas, melisas, ciboulette, otras plantas decorativas.

En otro lugar tengo la compostera. Y atrás separo todo lo que es cartón, latas y botellas, maderas, paja para animales.

"Lo más difícil fue al principio, el no tener las necesidades básicas para mí y los niños. Porque empezamos de cero, no teníamos nada. Hasta el bañarse era un desafío porque no teníamos baño, ni luz, nada. No había una casa. Solo estaba el furgón y la carpa.
La gente no puede creer como empezamos y todo lo que tenemos ahora. Pero también fue la época más creativa. "

-¿Qué desafíos enfrentan en lo cotidiano?
-Bueno, primero el clima. Este sector es bien cordillerano, entonces los inviernos son muy fuertes. Está el hielo, hay días que no tenemos agua. Yo muchas veces tengo que salir a cortar leña con frio o con una lluvia horrible, y hay que hacerlo.
También está el tema de los animales. Como tengo una vertiente natural, llegan visones y zorros y matan las gallinas.

-¿Y qué fue lo más hermoso que vivieron en este tiempo?
-Ver a mis hijos que disfrutan algo tan simple como ver renacuajos nacer en el estanque. Sentarse en la noche a mirar las estrellas, las constelaciones, los satélites. Cosas que en la ciudad no se puede admirar.
Mis hijos tienen un respeto enorme por la naturaleza. Todo ser vivo se respeta. Y para mí eso tiene un valor incalculable.
También el conocimiento de hierbas que tienen siendo tan chiquitos, como disfrutan el lago.

-¿En que sentís que te transformó esta experiencia?
-Me transformó en una persona más sabia.
Antes no me tomaba el tiempo para leer o estudiar. Aquí he creado muchos hábitos que antes no tenía. Y eso es un cambio de vida total.

-Si tuvieras que resumir estos años en una frase o palabra, ¿cuál sería?
-Felicidad.
Porque tengo abundancia de todo. Con lo que tengo siento que soy millonaria, porque tengo algo tan básico como tener agua, un rayo de sol, tranquilidad, pajaritos que están todo el dia cantando, y la naturaleza que me da prácticamente todo.

-¿Qué le dirías a alguien que está sintiendo el llamado de vivir de otra manera, de salir de la ciudad y vivir de una manera más natural y autosustentable?
-Que escuchen su voz interior. Yo creo que uno tiene que escucharse.
Porque yo tenía una vida muy distinta y el miedo no me dejaba avanzar. Y una vez que me di cuenta que todo el poder está en la mente, que si lo crees lo creas, uno puede concretarlo.
Si sienten el llamado del corazón, hay que hacerle caso. Sobre todo si es un cambio de vida para bien.



Podés encontrarlos en las redes sociales como *RAICES DEL RANCO*

SECCIÓN

Permacultura



MARIAN BARTOLOME
@caban_kan

Conociendo la Bioconstrucción

Hace unos años, junto con la intención de construir nuestra propia casa, nace el proyecto de CABAN_KAN, que significa *tierra semilla* en lengua Maya y representa nuestra tarea de sembrar espacios para una forma distinta de habitar, más simple y en equilibrio con la tierra.

Desde entonces, fuimos capacitándonos con grandes referentes de la construcción natural y sumando amigos que comparten la misma filosofía de vida. Juntos, conformamos un grupo de constructores con quienes realizamos cada proyecto desde la raíz, con materiales naturales y una mirada comprometida.







Aquí vamos a ir adentrándonos en el mundo de la bioconstrucción, integrando algunas comprensiones fundamentales que nos permitan entender de qué se trata.

Lo primero es saber que está íntimamente relacionada con aquellos tipos de **construcciones tradicionales** que hacían nuestros abuelos, ranchos de adobe, levantados de barro y paja. Más adelante se comenzó a trabajar con ladrillos no cocidos que solían medir 40x60 centímetros, por eso aquellascasas aún conservan sus paredes tan anchas. Y la resistencia de estos materiales los podemos ver en el nido de barro que construye el Hornero, ave que es un símbolo nacional y cuya construcción muestra su solidez frente a las inclemencias de la naturaleza.

Con el tiempo y la llegada de la industrialización, estos materiales se fueron reemplazando por otros más nuevos e innovadores -cemento, ladrillos cocidos, bloques retak o creaciones en seco- dando lugar a las **construcciones convencionales.**

¿Pudiste observar estas dos palabras? *Tradicionales y convencionales.* Marco esta diferencia porque muchas veces no pensamos de donde vienen las palabras que usamos.

Algo es tradicional cuando se basa en conocimientos que fuerontransmitidos a lo largo de generaciones. Y basarnos en este tipo de obras, nos permite usar los recursos del lugar, así como también materiales, métodos y técnicas ancestrales, respetando el entorno y las tradiciones culturales.

Por otro lado, las construcciones convencionales están más relacionadas a sistemas industrializados: materiales estandarizados, procesos algo más rápidos y menos costosas (a corto plazo). Entonces, se impusieron porque se creía que eran más eficientes, pero se sacrificó la conexión con el lugar y el uso de recursos. Porque para que sean realmente eficientes, estas casas necesitan asistencia energética tanto en verano para refrescarlas como en invierno con calefacción continua.

La energía más eficiente, es la que no se consume



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA BIOCONSTRUCCIÓN?

En Permacultura usamos un principio: *observo e interactúo.*

Estas casas de tierra las podemos construir en cualquier lugar que habitemos, y con materiales naturales de la zona. Por eso existe un amplio abanico de técnicas de construcción. Es decir, se hace con tierra del lugar, que se puede mejorar si fuese necesario con algún otro elemento natural como engrudo, agua de tuna, ceniza, arena, etc.

También usamos pasto o fardos, madera, troncos, agua, pallets etc.

Estas viviendas, además de su energía amable que irradian al habitarlas, son mas saludables para personas con dificultades respiratorias porque regulan la temperatura y la humedad del ambiente. Es por eso que también las llamamos casas vivas, porque respiran a través de sus muros, susporos siguen teniendo aire, haciendo esto posible.
-Son viviendas más duraderas si se hace mantenimiento. Aquí podemos citar algunosejemplos en Argentina: la casa de Tucumán de 1760 o el Cabildo, que se estima que fue construido en 1610.

En Europa, La Maisson de Janne, Francia, que data de 1748. En Marruecos, se construyeron muros detierra adaptados al clima. En Egipto, pueblos enterosse construyeron con adobe,con fechas incalculables de construcción. Lo que demuestra sucapacidad de aislamiento térmico, porque estos muros gruesosabsolvían la temperatura del calor del día y lo liberabande noche, manteniendo así las casas frescas con calores extremos.



Casa de ladrillo de barro en un pueblo de Mut en Dakhla, Marruecos

ENTONCES, LOS BENEFICIOS DE LA BIOCONSTRUCCIÓN SON:

- Los materiales son de menos valor o costo cero y de fácil acceso. Y en su mayoría se usan cosas compostables o reciclables, que no generan residuos y reducen la huella del carbono.
- Son construcciones térmicas, lo que nos permite ahorrar gas y electricidad.
- El uso de botellas permite una mayor luminosidad.
- Las paredes respiran, contribuyendo a un ambiente equilibrado.
- Se usan pinturas naturales, muy eficientes y de muy bajo costo.
- Muchas veces se construyen entre amigos, familia o personas interesadas en aprender. Pero siempre con alguien capacitado que pueda transmitir sus conocimientos y sabiduría en el tema.

SALUD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas

Un espacio dedicado a recuperar el vínculo con la tierra a través de la agroecología.

Soy María Valeria Novello y les iré compartiendo experiencias, saberes y prácticas para cultivar alimentos de manera natural, respetando los ciclos y el equilibrio del entorno.

"Una de mis pasiones es ser guardiana de semillas para obtener alimento "medicina" genuino."



CÓMO DISEÑAR UN HUERTO

A la hora de pensar en organizar un huerto es importante tener en cuenta varios aspectos, por ejemplo el espacio, la luz solar, contar con suministro de agua para riego y también una previsión de semillas de calidad. Todo esto hace a la soberanía alimentaria.

Hay diferentes diseños que varían según el espacio y el sistema de riego. Y podemos encontrar opciones como bancales elevados con goteo, huertos verticales, contenedores, hidropónicos y siembra directa en tierra.

Un sistema eficiente incluye riego por goteo, exudación (mangueras porosas) o botellas recicladas..

Comencemos por el principio...

Tener acceso a la comida es algo básico para el ser humano. Pero sabemos que estamos transitando tiempos donde es difícil conseguir alimentos saludables, ya que los que suelen comprarse están tratados con *agrotóxicos*, sustancias químicas que se utilizan en la agricultura para el control de plagas y enfermedades, pero que son altamente perniciosos para nuestra salud.

De ahí se deriva la importancia de pensar en organizarnos para tener nuestros propios Huertos o algún tipo de Huerta comunitaria.

DIFERENTES DISEÑOS

BANCAL ELEVADO (HUERTO INTENSIVO)
Estructura de madera o piedra rellena de sustrato. Ideales para el riego por goteo o, más eficiente aún, el riego por exudación, que funciona bien con baja presión y se puede enterrar.



HUERTO VERTICAL Y DE PARED
Utilizan palets, macetas apilables o botellas de plástico colgadas en paredes o mallas para maximizar espacios pequeños. El riego suele ser manual o integrado con tubos de goteo en la parte superior.



MACETO HUERTOS (CONTENEDORES)
Uso de macetas, mesas de cultivo o jardineras. Ideal para riego manual o sistemas de goteo con botellas de plástico invertidas con pequeños orificios.



HIDROPONÍA VERTICAL/TUBOS
Cultivo sin suelo, a menudo utilizando tubos de PVC donde circula una solución acuosa que se enriquece con nutrientes. Es perfecto para lechugas y hierbas. Ideal para áreas urbanas, permitiendo cultivar en espacios reducidos con menor consumo de agua y sin plagas.



HUERTOS EN SUELO (TRADICIONAL)
Diseño en líneas o en "espina de pescado" para facilitar el riego por surcos o mangueras de goteo en huertos de mayor tamaño.

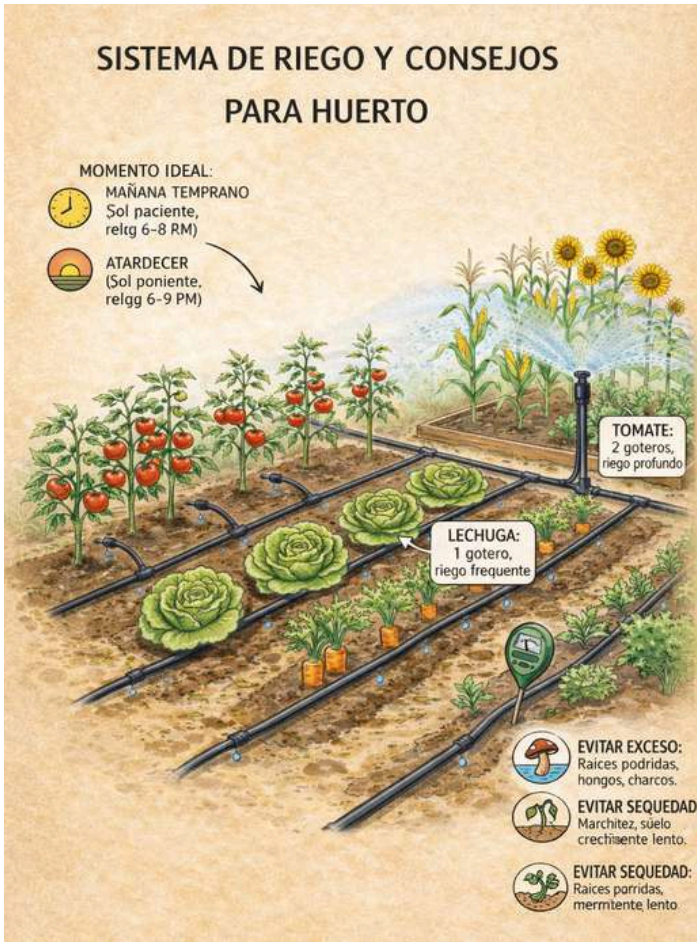


SISTEMAS DE RIEGO RECOMENDADOS

GOTEO
Se utilizan mangueras con goteros insertados cada 25-50 cm., lo que permite que el agua llegue directo a la raíz en cantidades justas, sin utilizar agua en exceso.

EXUDACIÓN
Consiste en el uso de tubería porosa que *suda* el agua lentamente a lo largo de toda su extensión, humedeciendo la tierra de forma uniforme. Reduce el consumo de agua y enfermedades foliares al no mojar las hojas.

AUTORRIEGO POR BOTELLAS
Se coloca una botella con agua, invertida o perforada, para que libere humedad de forma lenta y constante. Económico e ideal para macetas.





¿Qué sembrar en el mes de mayo?

Mayonesa de Zanahorias

TE DEJAMOS UNA RICA RECETA PARA QUE COCINES CON VERDURA DE ESTACIÓN



INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 1 huevo fresco (opcional)
- ½ taza de aceite de oliva (agregar más para lograr una consistencia más ligera)
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

- Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas finas y cocinarlas en agua hirviendo o al vapor durante unos 15-20 minutos, hasta que estén bien tiernas.
- Cuando estén cocidas, se pasan por una licuadora o procesador de alimentos. Si elegís usar huevo, añadirlo en este momento.
- Mientras se va procesando, agregar el aceite de a poco para que la mezcla emulsione bien. Para una opción más líquida, se puede agregar un poco más de aceite.
- Agregar el jugo de limón, sal, pimienta, y el diente de ajo (opcional), y procesar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y formando una mezcla cremosa.
- Si queda muy espesa, agregar un chorrito de agua o limón, comenzando con una cucharada hasta obtener la textura deseada.
- Listo, a disfrutar la mayonesa de zanahoria!

SUGERENCIAS

El punto de cocción de las zanahorias es clave: hay que cocinarlas bien hasta que estén casi deshaciéndose. Si se cocinan al vapor, conservan más sus nutrientes.

No olvidar la acidez, un toque fundamental para equilibrar la dulzura de la zanahoria.

Jugar con los condimentos. También se puede agregar comino o incluso un toque de cúrcuma para realzar los sabores y darle más color.

Dejar enfriar unos 30 minutos antes de consumir. Estará mas sabrosa aún!

SI ESTO RESONÓ CON VOS...

Buscanos

Y seguí explorando este camino en nuestras redes

Encontranos en

@entreeras.ok

Entre Eras

Web: entreeras.com.ar



ENTRE ERAS

Sumá tu proyecto en este espacio



TE INVITAMOS A SER PARTE

CONTACTANOS
+549 3548618809

SECCIÓN

Salud Integral

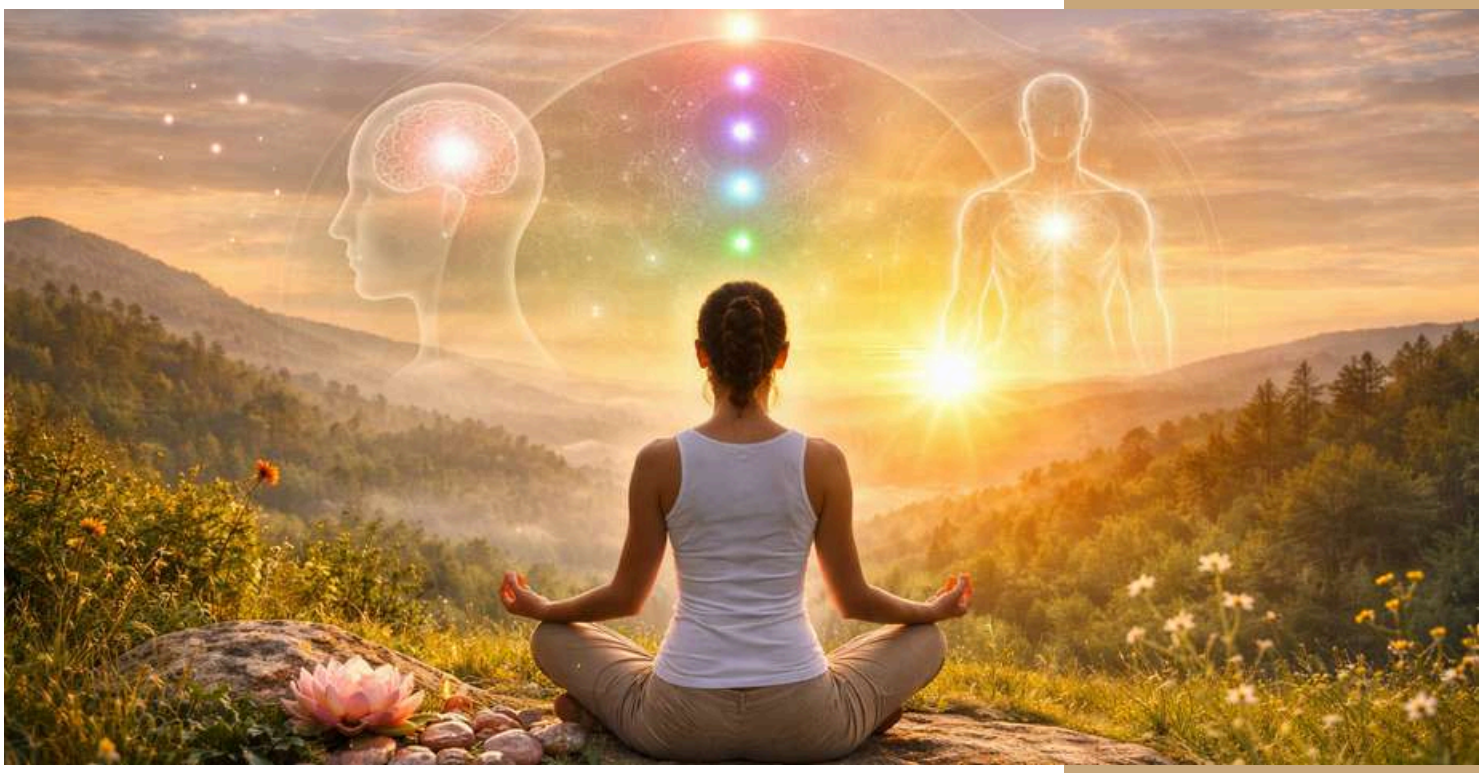


MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica

CUERPO Y ALMA

Durante décadas se nos hizo creer que, para estar fuertes y sanos, debíamos comer de determinada manera, hacer de 4 a 6 comidas al día, tomar medicamentos y recurrir a la medicina alopática cada vez que nos dolía la cabeza.

A su vez, el ritmo de vida que "debíamos" llevar era acelerado y cargado de tareas, trabajando entre 8 y 10 horas diarias para poder pagar recursos que generosamente nos regalaba la naturaleza. Nos hicieron creer que eso era lo "normal" y que, para ser exitosos, debíamos sacrificar algunas cosas y esforzarnos cada vez más.



La buena noticia es que esas creencias se están esfumando. Gran parte de la humanidad ya abrió los ojos de la consciencia y está viendo, cada vez con más claridad, que ese era el camino equivocado. El que nos vendieron solo porque era provechoso para unos pocos. Pero es tiempo de reencauzar ese camino y volver a lo que verdaderamente es bueno para el ser humano y también para el planeta.

La salud integral nace cuando cuerpo, mente y emociones entran en equilibrio



La salud es una parte fundamental, quizás la más atacada. Pero no depende solo de la alimentación, sino que está conectada con todo lo que compone al ser humano: emociones, pensamientos, experiencias, vivencias, sentimientos, creencias, etc.

Desde la mirada holística, el ser humano es un sistema que contiene diferentes cuerpos interrelacionados entre sí. Por lo tanto, cada cosa que sentimos o pensamos afecta a todos nuestros cuerpos: mental, emocional, energético y físico.
Por eso decimos que la **salud es integral**.

Hoy sabemos que cada síntoma físico está vinculado a procesos emocionales no resueltos, que se expresan a través del cuerpo para ser vistos y transformados.



No hay bienestar real sin una mirada integral del ser

En este proceso, distintas prácticas, saberes y formas de vivir vienen devolviéndonos la dirección, acompañándonos a reconectar con nuestra esencia y a habitarnos con mayor salud, equilibrio y consciencia.

En esta sección te acercaremos información que te invite a observar y transformar hábitos, pensamientos o actitudes que están influyendo en tu salud.

Hongos Adaptógenos



En esta edición recibimos a **Agustín Gaynor**, productor orgánico de Hongos Adaptógenos y creador de *SERFUNGICO*, para conocer un poco más sobre esta opción natural que surge con fuerza en Argentina hace aproximadamente tres años, pero que se vienen usando hace siglos en las culturas asiáticas, como la medicina China o el ayurveda en India.

"Adaptógenos" es un término que se acuñó hacia 1950 en Occidente, al observar que tenían propiedades muy generales y que se adaptaban a las necesidades de todas las personas, ya que poseen múltiples efectos moduladores, especialmente sobre el sistema inmune y el sistema hormonal.
En cuanto a sus beneficios, aproximadamente un 80% son comunes a todos los Hongos, mientras que el 20% corresponde a propiedades específicas de cada uno.

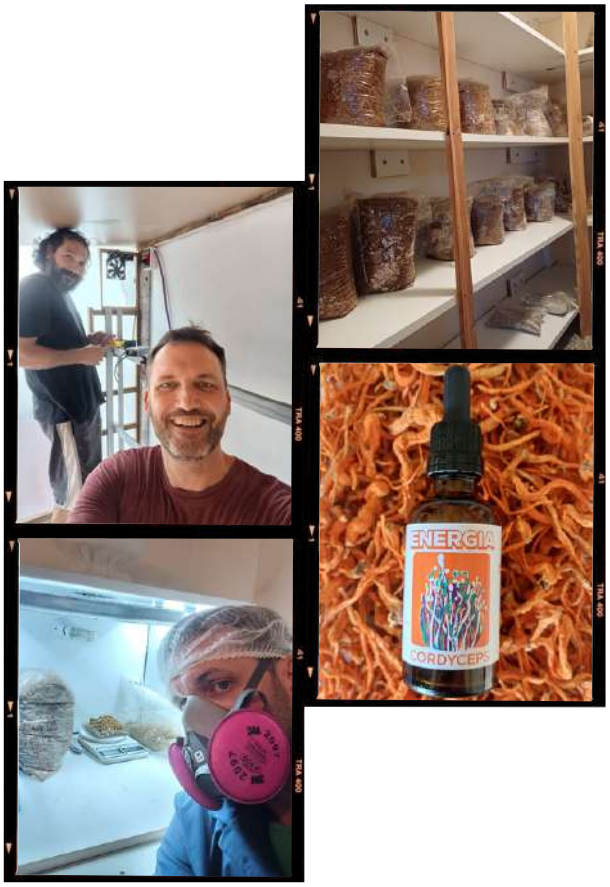


-Contanos cómo llegás a ser productor de Hongos Adaptógenos.
-Hacía mucho tenía esta inquietud de investigar sobre los Hongos. Y cuando empecé con la producción lo hice solo y después se sumó mi socio Pedro. Y hoy tenemos varias salas donde se realiza cada proceso, que son muchos. Y desde la inoculación de la cepa hasta el embotellado, el proceso dura cuatro meses y medio.

Nosotros hacemos una doble extracción, hidroalcohólica, capturamos todos sus compuestos bioactivos para llegar al máximo beneficio.

-Sabemos que no hay soluciones mágicas. ¿Los Hongos tienen el mismo efecto para cualquier persona?

-La realidad es que siempre es importante acompañar con ciertos hábitos para garantizar el efecto deseado. Hay que tener consciencia de los hábitos en el día a día y no buscar soluciones mágicas afuera.
Hay cuatro pilares de la salud integral: buena alimentación y tener un buen balance de macro y micro nutrientes, movilidad y ejercicio físico, buen descanso, y una buena red de vínculos y de contención emocional.
Y después hay hábitos más en la micro de la diaria: si un joven toma Melena de León para estudiar y rendir mejor en los estudios, pero se la pasa de fiesta, sin dormir bien y fumando marihuana, no va a conseguir esa claridad mental que busca.



-Contanos los beneficios del Hongo Melena de León.
-El *Melena de León* favorece las funciones neuronales. Se utiliza principalmente para la memoria, concentración, la claridad mental.
-Sorprende que sea el más consumido.
-Si, es que en estos momentos es lo que más estamos necesitando porque el descanso parece no alcanzar, y la tensión y la distracción con las redes sociales no ayudan. Es importante también mejorar la claridad mental, sacarnos esa neblina que parece abombarnos con tantas distracciones.

También hay un protocolo que se aplica para ayudar a prevenir y ralentizar el avance de enfermedades neurodegenerativas. Y, por otro lado, ayuda en el funcionamiento del estómago y es un prebiótico que mejora la función intestinal.

-Me decías que es muy consumido también el Reishi.
-Al Reishi se lo llama el *hongo de la inmortalidad*. Tiene muchas propiedades, pero se lo usa mas que nada para calmar el sistema nervioso central, porque brinda una relajación suave que te ayuda a tener un mejor descanso. Y también tiene propiedades antinflamatorias, y es muy bueno para el sistema inmunológico.
Después todos los Hongos tienen propiedades antioxidantes.

Encontrá mas información en
Instagram: @serfungico / Tienda Online: serfungico.com.ar

-¿Qué otros Hongos Adaptógenos podemos encontrar y cuáles son sus beneficios?

-**Tremella**, conocido como *hongo de la juventud*. Hidrata de adentro hacia afuera. Permite que las células estén hidratadas y estimula la generación del colágeno natural propio del cuerpo.

-**Ashwagandha**, ayuda a bajar el estrés físico, mental y emocional. Modula el cortisol y mejora la resistencia física y mental.

-**Cordyceps**, tiene ATP que es la molécula que le da energía a todas las células, entonces brinda una gran energización y se usa para mejorar la resistencia. Por otro lado, es potenciador de la libido y mejora la salud respiratoria.

-**Cola de Pavo**, es muy específico. Es como una batería de soldaditos para el sistema inmune. Sus compuestos activan y equilibran las defensas naturales del cuerpo.
En Japón, la medicina tradicional lo usa hace treinta años como co-ayudante y durante el tratamiento de quimioterapia, para que el paciente recupere las fuerzas.

-¿Cuáles son los síntomas por los que más te consultan?

-Gente con baja energía. Jóvenes para rendir exámenes. Deportistas para rendir mejor. Mujeres en peri menopausia o menopausia que necesitan equilibrar el cortisol. Madres de chicos con autismo consultan mucho, pero la realidad es que no hay nada concluyente, aunque si está en investigación.

ALGUNAS CONTRAINDICACIONES

Cada persona es un caso particular, por eso no hay respuestas tan generales y, ante la duda, siempre hay que chequear con el médico.

Pero hay que tener en cuenta que no se recomiendan en casos de alergias, embarazo o lactancia, incluso en niños yo prefiero decir que no recomiendo porque no hay estudios suficientes en esa población.

Y hay que tener en cuenta las interacciones: por ejemplo la *Melena de León* es riesgosa antes de una cirugía porque es anticoagulante, o en el caso de *Reishi* y *Cordyceps* son hipotensores, entonces no se recomienda para alguien con hipertensión que ya toma medicamentos.

-¿Qué sentís en lo personal que te enseñaron los Hongos Adaptógenos?

-Primero que hay medicina mucho más cerca de lo que uno piensa y que no te lo tiene que dar un laboratorio. Y, en mi caso que estoy relacionado al ambientalismo, también valoro que encima es hasta ecológica. Porque las materias primas que uso yo son, en un 80%, virutas de lenga (árbol nativo del sur de Sudamérica, especialmente de la Patagonia) que no tienen ningún tóxico ni tratamiento, y de ahí me sale un hongo que después va a ser medicina. Y encima el que lo consume después viene y me dice: “che gracias, me hizo muy bien”.
Y eso es lo mas satisfactorio.

Alimentación Consciente

VERÓNICA JESÚS
@veronica_jesus_nutricionista

EL OTOÑO YA ESTÁ AQUÍ

En este espacio voy a compartir una mirada integrativa sobre la alimentación, que entiende que la nutrición va mucho más allá de lo que comemos. Exploraremos el impacto de los alimentos en nuestro cuerpo físico, pero también cómo influyen nuestras emociones, pensamientos y vínculos en nuestra nutrición.

Porque, así como existe una alimentación del cuerpo, también existe una alimentación del alma, y cuando ambas se encuentran en coherencia, se abre el camino hacia una salud más profunda y consciente.





COMO PREPARARTE PARA EL CAMBIO DE ESTACIÓN

En este número comenzaremos hablando del otoño, una estación de recogimiento, depuración y preparación interna. Es el momento ideal para bajar el ritmo, fortalecer el sistema inmune y soltar lo que el cuerpo ya no necesita.

Aquí te comparto algunas prácticas simples, profundas y aplicables en tu día a día; que, a la vez, están alineadas con esa energía.

El otoño invita a ir hacia adentro, a escuchar nuestros procesos y acompañar los cambios con mayor consciencia, en sintonía con los ritmos de la naturaleza.

LA ALIMENTACIÓN

La alimentación debería ser entibiante, para favorecer la depuración y al aparato digestivo.
En otoño el cuerpo agradece el calor porque, al descender la temperatura, necesita conservar energía y sostener su equilibrio interno. El calor —en alimentos, bebidas y hábitos— acompaña este proceso, favoreciendo la digestión, la circulación y el fortalecimiento del organismo.

Para esto recomiendo incorporar **especias y hierbas** que encienden el fuego digestivo. Algunos ejemplos pueden ser el *jengibre, cúrcuma, canela, manzanilla, anís, hinojo, clavo de olor.*

Pueden usarse obviamente en infusiones, y también en preparaciones como sopas, caldos, guisos livianos, o algún salteado.

BLENDS PARA INFUSIONES DEPURATIVAS Y RECONFORTANTES

JENGIBRE + LIMÓN



MANZANILLA + ANÍS



CANELA + CLAVO DE OLOR



En cuanto a las verduras, es importante elegir las de estación y de la zona. En su sabiduría, la Madre Naturaleza sabe lo que necesitamos, por eso lo que crece cerca de tu casa aporta los nutrientes justos en cada momento.
Entonces, dependiendo de dónde vivas vas a conseguir zapallo, batata, zanahoria, coles, algunas hojas verdes oscuras.

Recomiendo: evitar exceso de crudos y alimentos fríos. y si los consumís, mejor que sea al mediodía.



OTRAS PRÁCTICAS QUE PODÉS INTEGRAR PARA TU BIENESTAR

Un ritmo más lento: el cuerpo entra en un modo más introspectivo. Entonces, es mejor dormir un poco más temprano, bajar la exigencia física o generar espacios de silencio. No lo relaciones con pereza, es la biología alineándose con el ciclo natural.

Exposición solar consciente: preferentemente por la mañana, en lapsos de 10 a 20 minutos diarios.

Respiraciones profundas: el otoño está ligado al sistema respiratorio, por eso el hecho de respirar más conscientemente te brindará bienestar y calma.

¡Hazte tolerante al frio!: te recomiendo terminar tu ducha con agua fría y caminar descalzo por la tierra.

SECCIÓN

Camino Interior



Hacia un nuevo paradigma vincular

Con nosotros mismos, con la vida y con los demás

AMIR HERNÁNDEZ PUENTE
@amir.hernandez.puente

Les doy la Bienvenida a esta sección, donde compartiremos información y técnicas que nos permitan reconocer y mejorar las distintas dinámicas vinculares, con nosotros mismos, con la vida y con los demás.

En este recorrido, **abarcaremos tres niveles principales de abordaje**: psicológico, transgeneracional y álmico espiritual, ya que un conflicto o una situación de vida puede estar relacionado con algunos de ellos o con los tres.

Y siempre debemos comenzar por la relación con nosotros mismos. Básica para nuestro bienestar, pero que muchas veces se ve inundada de prejuicios, acciones de auto maltrato o de intentos por "encajar" y ser lo que espera de nosotros, aunque no sea nuestra naturaleza.

Pero no olvidemos que *somos semillas individuales*. Somos únicos como nuestra huella digital. Una semilla de zapallo solo puede dar zapallos por mucho que deseemos que de tomates. Lo mismo pasa con nosotros. **Entonces, debemos trabajar en el reconocimiento y aceptación de nuestra particularidad**, porque no podemos amar lo que desconocemos. Y, al reconocernos, podemos reconocer también a otro.



Hay diferentes factores que juegan un papel importante al momento de relacionarnos, y que nos ayudan a vincularnos de manera más consciente, con el propósito de complementar nuestros potenciales y lograr así una mejor versión, tanto individual como en conjunto.



También, tengamos en cuenta que **debemos sincronizarnos con la vida.** Somos un sistema individual (organismo) y, a la vez, formamos parte de un sistema familiar (ancestros y biología) y de un ecosistema sabio llamado naturaleza: una interación maravillosa. Todo en la naturaleza tiene una razón de ser, incluso cada uno de nosotros que, al sincronizarnos con los demás y con la vida logramos el verdadero bien común, en beneficio de todos los involucrados.

En el último tramo de este camino se encuentra nuestra impronta transgeneracional, la cual debemos comprender. No para resolver el pasado, sino para asimilar la información y transformarla en nuestra realidad presente, expresando la mejor versión de todo lo que fue.

Reconocer lo sagrado en nosotros y en los otros es el primer paso para construir juntos un nuevo paradigma, una nueva humanidad

RECURSOS

Todos traemos en nuestra biología información de lo que sucedió en nuestra familia, una herencia vivencial de errores, aciertos, fracasos, éxitos.
Nuestra función como herederos de nuestro sistema familiar es representar la mejor versión de lo sucedido, que, por repetición o reparación sistémica inconsciente, nos hace sentir pertenencia al clan.
Para esto, debemos mirar hacia lo no expresado, lo excluido o lo que no se pudo gestionar por falta de recursos o conocimiento.

Para descubrir y sanar esto, contamos con herramientas efectivas como la Psico genealogía y las Constelaciones Familiares.

¿POR DONDE COMENZAR?

El primer paso es identificar esta información en tu sistema familiar. Para esto:
a) **Dibuja tu árbol** anotando nombres y fechas de nacimiento, muerte, eventos relevantes
b) **Identifica las historias que se repiten** (sucesos importantes, muertes, accidentes, enfermedades)
c) Sin juzgar ni justificar, **indaga lo sucedido** para comprender ¿que llevó a esos ancestros a actuar como lo hicieron?
d) Finalmente **preguntate**: *¿qué versión de ellos habita en mí, y como puedo representarlo en una versión mejorada?*

Tiempo Natural

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR SEGÚN EL TIEMPO NATURAL?

Existe un concepto de *Tiempo Natural* que nos introduce conscientemente dentro de los ciclos naturales del mundo en el que vivimos: la noche, las lunas, los solsticios y los equinoccios; que serían las cuatro estaciones del año y otros ciclos más allá del sistema solar o el sistema más cercano en el cual estemos inmersos.

Algunas culturas como la andina y la hindú se regían por estos ciclos. Sus vidas estaban marcadas por estos conocimientos, que obtenían a través de rituales.

Desde 1582, el mundo se rige por el Calendario Gregoriano, instaurado por el papa Gregorio XIII como una herramienta de organización que regulaba la vida civil, la producción agrícola y los períodos de recaudación de impuestos. **Y en la actualidad**, nos mantiene en una conciencia de eterna deuda, esclavos de un sistema productivo que nos aleja absolutamente de nuestro orden natural, de nuestra esencia espiritual y de nuestro lugar dentro del orden del Universo.

Ésta es, a mi criterio, una de las causas por la cual nos percibimos separados de nuestra propia esencia y origen, de nuestra fuente, y también entre nosotros.

Y esto hizo que perdamos la conciencia de que nuestras acciones siempre tienen consecuencias en el entorno en el que habitamos.

¿CÓMO SE MIDE EL TIEMPO NATURAL?

Dentro de este orden natural, el *Tiempo* se mide de acuerdo a acontecimientos que suceden simultáneamente, por ejemplo:

- Un día es un giro del planeta.
- La luna gira alrededor de la Tierra 13 veces en un año, o también llamado anillo.
- Cada luna tiene 28 días: 4 semanas de 7 días o heptadas.
- Para completar los 365 días del año hay un día más, conocido como el *Día Fuera del Tiempo* y reservado para celebrar el cierre del ciclo.
- El año comienza el 26 de julio con la primera luna:

Entonces, según el Tiempo Natural, el año tiene 13 lunas:

1° Luna Magnética del Propósito o Luna del Murciélago
2° Luna Lunar del Desafío o Luna del Escorpión
3° Luna Eléctrica del Servicio o Luna del Venado
4° Luna Autoexistente de la Forma o Luna de la Lechuza
5° Luna Entonada del Pavo Real o Luna del Esplendor
6°Luna Rítmica del Lagarto o Luna del Equilibrio
7° Luna Resonante del Mono o Luna de la sintonización
8° Luna Galáctica del Halcón o Luna de la visión
9° Luna Solar del Jaguar o Luna de la intención
10° Luna Planetaria del Perro o Luna de la manifestación
11° Luna Espectral de la Serpiente o Luna la liberación
12° Luna Cristal de Conejo o Luna de la cooperación
13°Luna Cósmica de la Tortuga o Luna de la trascendencia



Según el **Sincronario de las 13 Lunas** diseñado por **José Argüelles** -escritor y artista estadounidense conocido por difundir el calendario maya y por desarrollar el concepto del Tiempo Natural- este mes de mayo estamos transitando la Luna 11°.



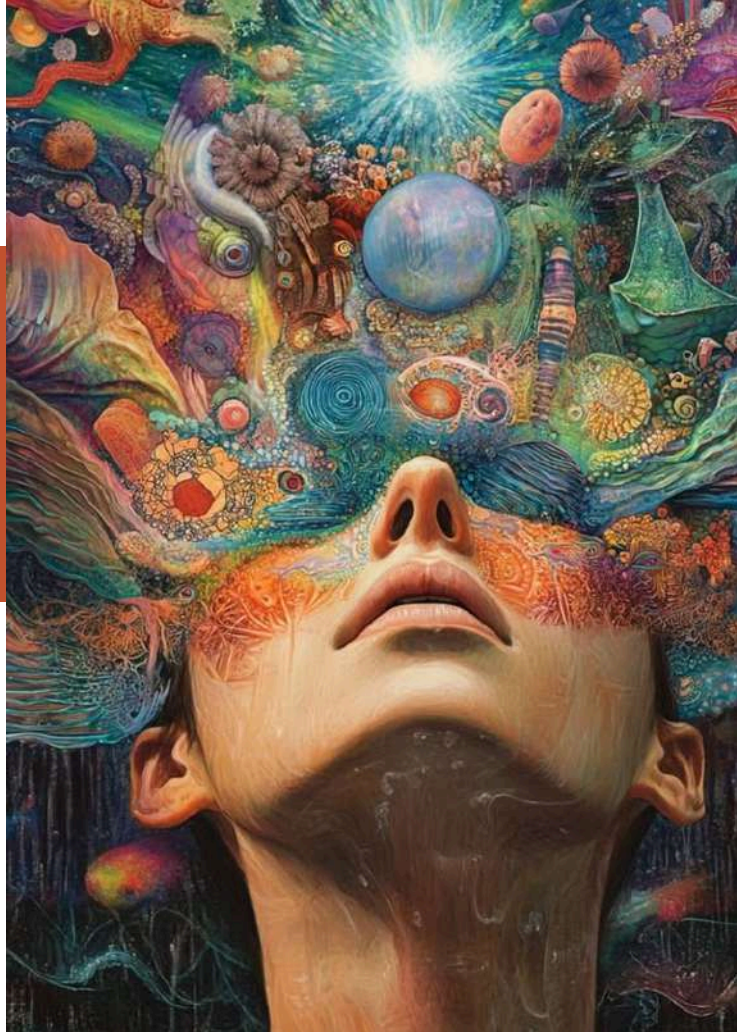
Esta Luna Espectral está signada por la Serpiente, símbolo de cambio y resiliencia. Y comenzó el 2 de mayo, signada por la *Semilla*, que simboliza entregar los dones.

Entonces, la energía de este tiempo nos ayuda a disolver todo lo que nos impide ser nosotros mismos, y ese primer día nos proponemos madurar todos nuestros dones, durante los 13 días siguientes.

NINA BRIASCO
@ninabriasco

URANO EN GÉMINIS

REVOLUCIÓN MENTAL PARA UNA NUEVA FORMA DE COMUNICARNOS



Este 26 de abril de 2026 marca un umbral simbólico: Urano ingresa definitivamente en Géminis por siete años y con ello se inaugura una nueva forma de comunicar y comunicarnos.

Aire (Urano regente de Acuario) sobre aire (Géminis): ideas en expansión, redes vivas, lenguajes que mutan. Y esto nos enfrenta a un cambio que no es liviano; implica la responsabilidad de estar despiertos y sostener una atención lúcida en medio del vértigo informativo.

Urano transitará Géminis casi una década, imprimiendo un pulso de innovación constante en la manera en que pensamos, aprendemos y compartimos conocimiento. La vieja educación prusiana, académica, rígida y lineal, comienza a resquebrajarse, se vuelve esencial interpretar, vincular, y sobre todo, crear. Surgen nuevas lógicas mientras se derrumban estructuras que parecían inamovibles.

La Ciencia está cambiando, y con ella su determinismo y nuestra noción de verdad: hoy la pregunta ya no sólo es qué es verdad y qué no (gran dilema de este tiempo), sino cuántas verdades somos capaces de sostener y sin perdernos en la confusión.

Los tránsitos son procesos graduales y desde que Urano, el señor del rayo, del cambio repentino y sideral, fue llegando a Géminis, la inteligencia artificial, terminó de nacer y se aceleró (y lo hará cada vez más) amplificando el movimiento, desafiando certezas y redefiniendo los límites de lo humano.

En el propósito primordial que es dar, el producto se ve desplazado en pos del servicio, priorizando lo dinámico, lo colaborativo, lo intangible. Por ende, comienza a plasmarse un cambio profundo en la economía y en nuestra forma de generar valor, más alineado con una conciencia evolutiva y sustentable.

Es mucho lo que resta decir de este tránsito, pero por último en estas líneas, puede aseverarse que no es un suceso ingenuo: la última vez que Urano pasó por Géminis emergió la bomba atómica. Y no es este un dato para temer, ya que estas nuevas tecnologías pueden desarrollarse de muchas maneras; es un dato para recordarnos que toda innovación conlleva una potencia ambivalente. Está en el humano hacer de esta latencia algo positivo.
De hecho, la unión entre Cielo (Urano) y Mente (Géminis) visibiliza la antesala del Humano Cósmico, ese que piensa



la vida en este planeta, pero también más allá.
Traspasando simbolismos, Urano deja Tauro (signo de tierra): lo sólido da paso a la transformación. Y en ese movimiento, entre lo que cae y lo que nace, se gesta una nueva conciencia.

RECOMENDACIONES PARA URANO EN GÉMINIS

- Aprender. Es un momento en el que es necesario tomar la información con la que contamos hoy, para llegar a las nuevas formas de entender la realidad.
- Activar el discernimiento. En un mundo donde hay tanta información, tenemos la obligación de ser responsables en el mensaje (el que damos y el que recibimos).
- Conocernos. Indagar en nosotros mismos para descubrir nuevos caminos, reales.
- Atrevernos a sentir el llamado. Las ideas ya no quedan dando vueltas en la imaginación, piden tomar forma.
- Animarnos a esa nueva versión, del mundo y de nosotros mismos. La humanidad está frente a un cambio, los modelos no pueden seguir siendo los mismos; nuestros antecesores vivieron su tiempo, que era otro, hoy las reglas cambiaron.
- Este tránsito pide acceder a nuevas formas de contactarnos, de comunicarnos.
- Investigar e incorporar la IA. Llevar la tecnología como una herramienta para la vida diaria, usándola con responsabilidad para comprender y comunicar (nos) con criterio, con fundamento.
- Pensar el servicio como un nuevo recurso, hoy las posibilidades son infinitas; sólo debemos atrevernos a mirar nuestros talentos y sacarlos a la luz.
- Urano en Géminis completa el Gran Trígono que marca esta era junto a Saturno y Neptuno en Aries, y Plutón en Acuario: tiempo de enfrentar nuestros miedos y asumir nuestra evolución con responsabilidad. Ya es imposible mirar para otro lado. Esta era exige madurar, avanzar, crecer, haciendo un uso más pragmático de la mente y la inteligencia emocional.

SECCIÓN

Gestación y Crianza



EL ARTE DE ACOMPAÑAR LA VIDA

MARÍA LUJÁN SCAIOLI
@lujanscaioli



Soy María Luján, soy artista, soy madre, soy Doula y soy muchas mujeres más que me habitan y que voy descubriendo en el camino hacia adentro. Y desde este espacio voy a compartirles experiencias, información y noticias sobre una profesión que, amorosamente, acompaña a las mujeres y sus familiares en uno de los momentos más mágicos que el ser humano pueda vivir.

Hace 11 años, embarazada de mi hija Clara, descubrí la diferencia entre gestar sola y hacerlo acompañada por una especialista que te sostenga durante el embarazo y la crianza, y que, con su amor, sus ritos y sus cantos, ayude a encontrar la seguridad y la fuerza necesaria para transitar esa etapa de la vida. Y allí surgió mi interés por ser Doula.

Una Doula ayuda a la mujer a "recordar" lo que ya sabe: los saberes ancestrales de la memoria de todas las mujeres que gestaron y parieron.

Luego de realizar la *Formación para acompañantes perinatales*, con otras mujeres creamos una red de acompañamiento gestacional en Bahía Blanca: **Guardianas del Nacimiento**. Desde entonces, vengo brindando apoyo en gestaciones, donde lo principal es la presencia, la escucha y el saber que estamos disponibles ante cualquier situación.

Claro que en este camino hay todo tipo de vivencias y situaciones. A veces, también toca asistir en duelos que llegan sin avisar, o estados de ansiedad o temor que surgen en los padres.

Y una Doula está preparada para ser llamada a estar en presencia durante el embarazo y el parto. Momentos de transformación profunda donde una nueva mujer nace en nosotras.



¿Has escuchado alguna vez la palabra *Doula*?

Doula proviene del griego antiguo doulē, "sirvienta". En la Grecia clásica, se utilizaba para referirse a las mujeres que servían en los hogares, ayudando a otras mujeres durante el parto y el posparto.
En la década de 1970, el término fue rescatado por antropólogos y médicos para describir a la figura que brinda acompañamiento emocional y físico continuo durante el proceso embarazo, parto y puerperio. Incluso puede acompañar a la pareja si están transitando un tratamiento de fertilidad.





¿Por qué elegir una *Doula*?

Ya sea el primer embarazo, segundo o tercero, cada gestación es única e irrepetible y trae cambios día a día. Cambios que son más fáciles de afrontar estando acompañada con una mujer que sabe hacerlo.

La Doula contiene, acompaña, asesora y ayuda a la mujer a confiar en sí misma y atreverse a las dificultades, en el caso que se presenten. Brinda la calma y la seguridad necesaria para reducir la ansiedad y los miedos.



MESA RADIÓNICA

Sanación Cuántica Terapéutica

Curso Online Vivencial

ESCUELA ARUNA HOLÍSTICA

INFORMACIONES
arunaholistica@gmail.com
+549 3548618809

Hay un lenguaje
más allá de las
palabras.
Una forma de leer
lo que no se ve.

SI ESTO RESONÓ CON VOS...

Buscanos

Y seguí explorando este camino en nuestras redes

Encontranos en

@entreeras.ok

Entre Eras

Web: entreeras.com.ar

Gracias por ser parte de esta comunidad!!

TERAPIA FLORAL *Bach*

CURSO ONLINE
ENFOQUE PSICOTERAPÉUTICO

MARÍA CECILIA FERNÁNDEZ
@ARUNAHOLISTICA



SANACIÓN Y TERAPIA FLORAL PARA MASCOTAS

¿Sabías que podés ayudar a tu compañero a estar mejor física y emocionalmente?

SESIONES ONLINE

Sesiones diseñadas para mejorar el bienestar y el comportamiento de tu animal de compañía



+549 3548618809 | @arunaholistica

ENTRE ERAS

Sumá tu proyecto en este espacio

TE INVITAMOS A SER PARTE



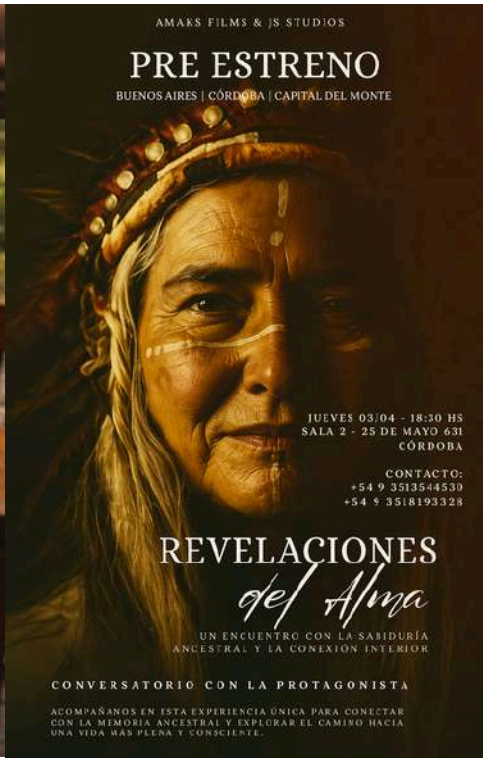
CONTACTANOS
+549 3548618809

SECCIÓN

Cultura Viva







Revelaciones del Alma

Revelaciones del Alma, el documental que recorre la historia de la chamana colombiana *Mónica Sharina,* e invita a transitar un camino profundo de autoconocimiento y conexión espiritual, proponiendo una mirada íntima sobre los procesos de transformación interior y la conexión con lo esencial. Más que una película, es una invitación a mirar hacia adentro.

En abril se llevó a cabo su pre-estreno en la ciudad cordobesa de Capilla del Monte, Buenos Aires y Tucumán, en Argentina; donde no solo se proyectó la película, sino que también se compartió y reflexionó junto a sus protagonistas.

ENTRE ERAS HABLÓ CON MÓNICA SHARINA

"La idea surge porque desde niña empecé a vivir profundas conexiones espirituales relacionadas con los poderíos de la tierra y la guía del cielo, que me permitieron encontrar mi propósito de vida asociado a la sanación y transformación de las personas.
Al elegir el camino ancestral comprendí el sentido de una antigua ***profecía arcoíris*** *sobre el nuevo tiempo para la construcción de una nueva humanidad.*

Mi intención con este documental es llevar un mensaje de conciencia, de los saberes ancestrales, la integración de la cuántica a nuestras vidas y el acompañamiento de los jóvenes en la construcción de una nueva humanidad."

SECCIÓN

Semillas

Ideas, guías, recursos y novedades para seguir explorando





De las ideas a la acción

Cómo hacer bebederos para las abejas y evitar que se ahoguen

Las abejas y otros polinizadores necesitan beber agua pero no se llevan bien con las profundidades, ya que no son buenos nadadores.
Por eso, podemos ayudarlas preparando sencillos recipientes que las ayude a mantenerse a flote cuando se cansen.
La clave es utilizar objetos donde ellas puedan apoyarse.

La opción más asequible es usar algún recipiente que no sea muy profundo -un plato, una bandeja o una maceta baja- y poner: corchos, piedras, canicas o ramas, que serán un punto de apoyo y descanso para las abejas. También se puede usar una rama que sobresalga del cuenco.

BEBEDERO CON FRASCO INVERTIDO

Este sistema funciona con goteo controlado, ya que el agua va bajando de a poco gracias al vacío que se genera dentro del frasco, y no se acumula mucha agua. Solo debes colocar un frasco de vidrio lleno de agua invertido en un plato con piedras o canicas. Para que el borde del frasco no se selle en el plata, colocá una ramita o una piedra que eleve mínimamente el frasco.



Entonces, te dejo algunos tips:

- Ubicar en sombra parcial para evitar la evaporización y el calor
- Agregar un poco de tierra o alguna planta les resulta muy atractivo
- Cambiar el agua cada dos días

Una red de servicios

Un espacio gratuito dedicado a visibilizar proyectos, emprendimientos, espacios, actividades, profesionales y propuestas que promueven el bienestar, la sustentabilidad y nuevas formas de desarrollo humano.

Buscamos facilitar el encuentro entre quienes impulsan estos proyectos y quienes están en su búsqueda.

Si querés formar parte de esta ***guía***, donde los lectores podrán descubrir tus actividades, ponete en contacto con nosotros.

revista.entreeras@gmail.com
+549 3548618809



Un mapa de proyectos, espacios y servicios para acompañar nuevas formas de vivir

Encuentros que nutren el alma

8 MAY

EL CAMINO DEL CORAZÓN
Por Ana María Fralliciardi- Aguila Azul
- Masterclass gratuita
- 18 hs. por Zoom
- Solicitá el link de acceso

+Información: +54 9 3548 43-2007

9 MAY

TALLER DE BIOCONSTRUCCIÓN
Revoques y pintura
- Bahía Blanca
- Sábado y domingo
- Valor: $50.000 ARS

+Información: +549 2914370656

16 MAY

TALLER DE ESCRITURA TERAPEUTICA
Encuentro Vivencial
- Online
- Sábados de 16 a 18 hs.

Un espacio para conectar con tu mundo interno

+Información: +549 3548618809

Para compartir tu actividad o evento de forma gratuita, escribinos al +549 3548618809

CLASES

MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE
Kristalo Yoga
- Villa Urquiza- CABA
- Sábados 12 hs.

Bajar la ansiedad y reconectar con nuestro centro

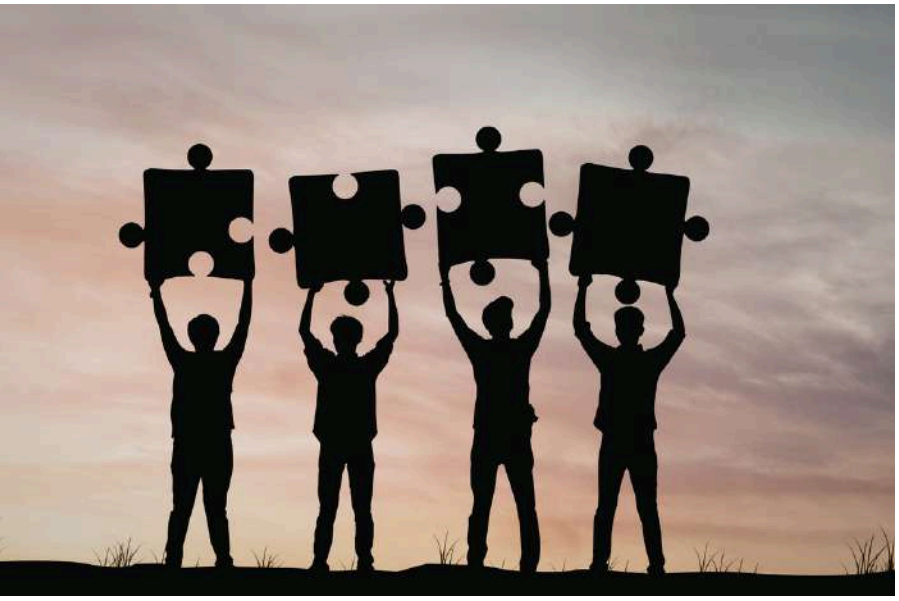
+Información: @kristalo_yoga

VENTA

PRODUCTOS NATURALES ARUNA
Potenciados con Terapia Floral
- Fragancias Vibracionales
- Rocíos Áuricos
- Preparados florales

+Información: @arunaholistica

SUMÁTE A NUESTRA COMUNIDAD
@entreeras.ok
Enteráte de talleres, contenidos y nuevas propuestas



ESPACIO ABIERTO

Una invitación para quienes sientan ser parte de *Entre Eras* y co-crear juntos nuevas miradas

Este proyecto editorial nace con la intención de ser un espacio colectivo. Por eso, invitamos a quienes resuenen con esta propuesta, a compartir sus miradas, experiencias y saberes.

Arquitectura y construcción sustentable, energías renovables, comunidades, literatura y arte en resonancia con el nuevo paradigma, terapias, nueva educación, sexualidad consciente, proyectos o investigaciones: todas las voces que aporten nuevas formas de comprender y habitar el mundo son bienvenidas.

Si sentís el impulso de expresar, crear o compartir, este también puede ser tu espacio.







Comunicate con nosotros: revista.entreeras@gmail.com / +549 3548618809

ENTRE ERAS



Tejiendo redes para una nueva humanidad.

Sumá tu proyecto y conectá con una comunidad afín

COMUNICATE CON NOSOTROS:

Whatsapp: +549 3548618809
Mail: entreeras@gmail.com

Te esperamos.