

# A prop de tu Rubí



La revista d'estètica, salut, tendències, oci, mascotes i molt més de Rubí.

Exemplar gratuït

## ESPECIAL LA TARDOR

### BLANQUEAMIENTO DE REGALO

con tu tratamiento de Ortodoncia e Implantología

CONSIGUE ESTE OTOÑO

la Sonrisa que te mereces!

Instagram: clinicadental\_odontologicsrubi

Facebook: Clínica Dental Odontologics Rubí

## Pro Service Rubí

### REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO

- todo tipo de vehículos
- principales compañías de seguros
- reparación exprés
- vehículos de cortesía
- **pregunta por servicio de flotas**



ALERTIS BROH  
CORREDURIA DE SEGUROS

EMPRESAS | AUTÓNOMOS | PARTICULARES

- todo tipo de seguros
- consultor asignado
- optimización y ahorro
- 5 oficinas
- **solicita estudio personalizado**

📞 934 885 233

📍 Crta. TERRASSA, 83 • RUBÍ

🌐 [www.proservicerubi.com](http://www.proservicerubi.com)

## Odontològics Rubí Clínica Dental

Expertos en Implantología y Ortodoncia  
Con más de 35 años de experiencia

c. Mestre Magi Raméntol, n. 1 baixos  
T. 93 699 21 07 📞 682 49 40 23

## Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

# 25€

### ¿Cómo participar?

1r: *Buscar nuestra mascota.*

2n: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.* → 

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número 617026168 con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram @apropdetu o el Facebook @Apropdetu-rubí con la misma información mencionada anteriormente.

3r: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 18 octubre para enviar la información. **El próximo sorteo se hará el día 20 de octubre!**



### NOMBRE DE LA GANADORA DE JULIO

Ganadora concurso Laura Lanzas con su hijo, el negocio elegido  
New Home Pc.



**HELLO INTERNATIONAL SCHOOL**  
www.hellointernationalschool.com

C/ Joaquim Bartrina,  
nº 13-15, Bajos 12  
**RUBÍ**  
Tel. 935 88 60 22

**ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY**

- Clases per a nens/es, joves i adults
- Horari de matí, tarda i vespre
- Professorat nadiu i titulat
- Grups reduïts

**BENVINGUTS AL NOU CURS**

**50% Descompte amb aquest cupó**

**CLASSES DE REFORÇ I TÈCNICQUES D'ESTUDI**

- Tots els nivells
- Primària, ESO i Batxillerat
- Matemàtiques, física, química, llengües,...

**PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS**

- First Certificate-B2
- Advanced-C1
- Proficiency-C2
- Clases de speaking
- Clases online
- Clases particulars

UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations Authorized Centre



**NUTRICIÓ ESPORTIVA AFORAMENT LIMITAT**

Tel. 93 106 372

**SERVICIOS:**

- ✓ ENTRENOS PERSONALES
- ✓ DIETAS & NUTRICIÓN
- ✓ ESTUDIO DEL FÍSICO
- ✓ TIENDA DIETÉTICA
- ✓ ZONA CARDIO

**Cuotas desde 40€**

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168 · Maquetació i Disseny Miguel Vázquez  
Dipòsit Legal B 20614-2021

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí





**88€**

**Guitarra clásica**  
de estudio  
tamaño adulto  
+ funda nylon  
+ afinador electrónico

**Desde 180€**

**Guitarra flamenca**

**Desde 150€**

**Guitarra eléctrica**

**Desde 110€**

**Violín**  
de Arce, todas las medidas,  
incluido arco y estuche

**Desde 35€**

**Ukeleles**  
madera de tilo,  
tamaño soprano,  
lacados en diversos colores  
o color natural.  
Regalo funda

Paga en cómodas cuotas con




**C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ**  
**Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es**

**Cristalería Medina**



- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials

Carrer Bartrina, 9 - local - 08191 RUBÍ  
Telf. 619 823 974 - 93 112 69 27  
cristaleriamedina@hotmail.es

**TAXI RUBI**

93 588 82 53



Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

**GM**

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS  
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA



MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

C/ General Castaños, 37 - Rubí  
93 699 50 02  
691 674 180 • 603 714 978

Rótulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...



**Madis**  
IMPRESIÓN GRAN FORMATO & ROTULACIÓN

www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

**Datos curiosos e interesantes acerca del Día de la Hispanidad o Día de la Fiesta Nacional y el Descubrimiento de América**

▶ La denominación "Día de la Hispanidad", conocida en el argot popular, no está contemplada en la Ley 18/1987 que refleja esta efeméride, cuyo nombre oficial es "Día de la Fiesta Nacional de España". Sin embargo, en el Real Decreto del año 1981 si se mencionan ambas denominaciones.



▶ Los marineros que se embarcaron en la expedición del descubrimiento de América tardaron 20 años en recibir el pago por el viaje.

▶ Cristóbal Colón viajó unas 4 veces a América.



**CONSULTORIA Moreno & Martínez**

- ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
- ASESORÍA LABORAL
- TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
- GRADUADO SOCIAL

C/ Víctor Català s/n - Tel. 936 978 961 - 08191 RUBÍ  
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL



**TOLDOS Y PERSIANAS RUBI**  
www.toldosrubi.com  
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41  
Rubí

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Grúas

**abitare RUBÍ**

Comedores · Sofás  
Dormitorios · Juvenil  
Recibidores · Descanso  
Muebles a medida

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
(juntó policia nacional)  
Tel. 931 300 196 L'Escardivol

**CARPINTERIA DE ALUMINIO FANNY S.L.**

Acabados de máxima calidad con el mejor material  
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí  
Tel. 935 886 193  
www.fannysl.com

**POSAT GUAPA**

Todas las tallas

**NUEVA COLECCIÓN OTOÑO INVIERNO**

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

C/ Cervantes, 132 - local 1  
Rubí - Tel. 93 627 95 28

**SUGIN SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.**

Mantenimiento, puesta en marcha, cambios de caldera, Gas y Gasoil

Presupuestos sin compromiso



C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí  
Tel. 93 588 42 22  
www.sugin.es  
suginrubi@hotmail.com

▶ Se cree erróneamente que las embarcaciones utilizadas en la expedición hacia América fueron tres carabelas, siendo lo correcto 2 carabelas y una Nao.

▶ El desfile militar tradicional que efectúan las Fuerzas Armadas españolas durante este día está regulado en un Real Decreto del año 1997.



▶ En varios países este Día se conoce como Día de la Resistencia Indígena, Día de la Raza y Día del Respeto a la Diversidad Cultural.

▶ El día que Cristóbal Colón desembarcó en Las Bahamas aseguraba que había llegado a Asia y no a América.



**RONDOBRAS OBRAS Y REFORMAS**

SERVICIOS  
Reformas Integrales  
Reformas de cocina  
Reforma de baños  
Pintura general  
Parquet  
Carpintería aluminio  
Pladur  
Lampistería

Trabajos verticales (rehabilitación de fachadas)

Calle del Gral. Castaños, 24 · Rubí · Tel. 695 56 34 20  
www.rondobrasreformas.com

Horario: L-V 09:00 - 17:00 H.

# Curiosidades sobre el otoño

Además de la caída de las hojas y del cambio de horario esta estación cuenta con grandes y curiosos acontecimientos.

Desde el día 23 de Septiembre, entró el otoño a nuestro país por lo que durante casi 90 días tendremos tardes espectaculares llenas de atardeceres melancólicos las cuales podemos destinar para disfrutar de canciones, películas, libros y poemas acordes a esta estación.

Además de todo esto, este periodo se encuentra rodeado de muchas curiosidades las cuales son muy poco conocidas por tal motivo te mostramos algunas de las más famosas.

## Inicio del otoño

Una de las cosas más curiosas es que tiene dos fechas diferentes para su comienzo. El otoño, tal como lo define la órbita de la Tierra alrededor del sol, comienza en el equinoccio que puede caer el 22 o 23 de septiembre aunque por motivos de datos climáticos el otoño meteorológico siempre comienza el 1 de septiembre.

## Cambios en los árboles



Una de las características más emblemáticas es la caída de las hojas las cuales se originan debido a que los días son más cortos motivo por el cual los árboles se preparan para afrontar el invierno.

Cabe resaltar que debido a que durante el invierno no hay suficiente luz para que ocurra la fotosíntesis, los árboles comienzan a cerrar sus sistemas de producción de alimentos y reducen la cantidad de clorofila en sus hojas.

## Las personas nacidas en otoño viven más tiempo

Un estudio en el Journal of Aging Research encontró que los bebés nacidos durante los meses de otoño tienen más probabilidades de vivir hasta los 100 años que los nacidos durante el resto del año. El estudio encontró que el 30% de los centenarios estadounidenses nacidos entre 1880-1895 nacieron en los meses de otoño.

## 24 de septiembre, fecha importante

En términos generales, el equinoccio de otoño siempre cae el 22 o el 23 de septiembre, pero no siempre.

Debido a que el calendario gregoriano no está en perfecta simetría con la órbita de la Tierra, el equinoccio de otoño ocasionalmente caerá el 24 de septiembre. Esto último ocurrió en 1931 y volverá a suceder en 2303.



## El regreso de Perséfone

En la mitología griega, el otoño comenzó cuando Perséfone fue secuestrada por Hades para ser la Reina del Inframundo. Estando en apuros, la madre de Perséfone, Deméter (la diosa de la cosecha), hizo que todas las cosechas en la Tierra murieran hasta que a su hija se le permitió regresar, marcando la primavera.

## ¿Nos hace engordar?

Los investigadores han descubierto que la falta de vitamina D (vitamina que recibimos del sol) reduce la descomposición de las grasas y desencadena el almacenamiento de grasa. Por lo tanto, la falta de luz solar puede provocar que engordemos con más facilidad.

## La gente se enamora más

Algunos estudios han llegado a la conclusión de que durante esta época es cuando el mayor número de personas pasan de "solteras" a "en una relación" o "comprometidas" sobre todo si se las compara con cualquier otra estación.

Eso puede ser porque tanto hombres como mujeres experimentan un nivel más alto de testosterona en los meses más fríos. No tenemos una gran respuesta sobre por qué es así, pero se conciben más bebés en los meses fríos que en cualquier otra época del año.

# RECETAS PARA TI

## Arroz con Pollo · Receta fácil para 2 personas

### Ingredientes

- 1 vaso de arroz de grano medio
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de agua
- 1 vaso y medio de caldo de pollo
- 100 gramos de pollo troceado
- 100 gramos de sofrito
- 2 cucharadas de guisantes
- Sal
- Aceite de oliva



### Preparación

- ▶ Para empezar, preparamos el sofrito de verduras con cebolla, pimientos y ajo. Cuando empiecen a pochar añadimos un par de tomates pelados y sin semillas.
- ▶ A continuación, troceamos el pollo y lo salpimentamos. Añadimos aceite a una sartén y cuando caliente añadimos el pollo para que se dore por ambos lados durante unos minutos.
- ▶ Echamos el arroz al sofrito y removemos, añadimos el caldo de pollo y el agua, el pollo y dejamos cocer 35 minutos a fuego lento.
- ▶ Por último, añadimos los guisantes y dejamos reposar tapando con un paño durante 10 minutos.

**Juanita**  
MERCERIA

Teixits · Confecció d'lar  
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí  
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09  
confeccionsjuanita@gmail.com  
www.merceriajuanita.es

COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu Rubí

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complements

Carrer Doctor Maximí Fornés, 8 · Rubí  
Tel. 680 46 75 04  
www.coriumbisuteria.com

Tintoreria **OpenSec**  
Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL · TALLER PROPIO

· Lavado de prendas de ropa, en agua y seco  
· Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta · Servicio a domicilio

Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí  
Tel. 691 75 73 99

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Maximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí  
Telèfon 680 969 662

**CA Centro Aurora**

¡AHORA ES EL MOMENTO!

LASER DE DIODO  
OFERTA EN AXILAS

ANTES 30€X  
AHORA 20€✓

Oferta aplicable en todas tus sesiones  
Válido hasta el 31 de Octubre

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí  
Tel. 661 71 45 35

**Reparallar**  
petites reparacions de la llar...

petites reparacions domèstiques en bones mans

petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

660 642 232  
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ  
reparallar@gmail.com

**POWER PC**

Somus informàtics... però habluem tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí  
Tel. 931 793 549  
Mov. 605 600 583 · 649 026 525  
www.informaticarubi.com



01 OCTUBRE 2023 12:00

## Actuació de blues acompanyada d'un vermut

Concert vermut amb Knock-Out Greg EL CELLER, C. Prim, 51  
Organitzador: Societat Blues Rubí  
Preu: Gratuït

03 OCTUBRE 2023 16:00

## Estiu Jove 2023

### Taller trimestral - Costura i disseny de roba

ESPAI JOVE TORRE BASSAS, C. Sabadell, 18  
rubijove@rubijove.cat  
Preu: Gratuït

05 OCTUBRE 2023 17:30

## Estiu Jove 2023

### Taller trimestral - Taller de curtmetratge

ESPAI JOVE TORRE BASSAS, C. Sabadell, 18  
rubijove@rubijove.cat  
Preu: Gratuït

05 OCTUBRE 2023 18:15

## Estiu Jove 2023

### Taller trimestral - Dibuix digital

ESPAI JOVE TORRE BASSAS, C. Sabadell, 18  
rubijove@rubijove.cat  
Preu: Gratuït

06 OCTUBRE 2023 19:00

## Vespres de Jazz i Versos

La pausa entre dues frases, amb Juan Carlos Iglesias Capel ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Preu: Gratuït

06 OCTUBRE 2023 20:00

## Inauguració de La Nuu

Festival Internacional de Fotografia de Rubí La Nuu Pl. Celler  
Preu: Gratuït

07 OCTUBRE 2023 10:00

## Jornada Focus

Festival Internacional de Fotografia de Rubí La Nuu Pl. Celler  
Preu: Gratuït

07 OCTUBRE 2023 11:00

## Curs de dibuix urbà

Expressió i creativitat ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Preu: 30€

07 OCTUBRE 2023 20:00

08 OCTUBRE 2023 18:00

## Pigmalió

### Obra de Joan Oliver

Casal Popular de Rubí, C. Pere Esmerdia, 14  
Organitzador: Associació Casal Popular de Rubí  
Preu: 8€

14 OCTUBRE 2023 20:00

## Cor de Cambra del Palau de la Música

Temporada estable d'espectacles



TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Preu: 15€ / 11,25€

15 OCTUBRE 2023n 18:00

## El petit príncep

Espectacle familiar TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Preu: 6€ / 5€

20 OCTUBRE 2023 19:00

## Duo Aigua

Cicle d'Arrel ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Preu: Gratuït

20 OCTUBRE 2023 20:00

## Las buenas compañías

Cicle Gaudí TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Preu: 4,50€ / 3,00€

22 OCTUBRE 2023 12:30

## Toni Solà Quartet

11è Cicle de Jazz ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Organitzador: Associació Jazz Rubí  
Preu: Gratuït

29 OCTUBRE 2023 18:30

## Mag Lari, Strafalarí

Temporada estable d'espectacles TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Preu: 18€



## ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando llega el otoño?

### Se ralentiza la función metabólica

El metabolismo varía de una persona a otra dependiendo de factores como la genética, el sexo, la edad, la composición corporal, la cantidad de ejercicio que realiza y los cambios de estación.

El funcionamiento del metabolismo humano es complejo y debe tener en cuenta una gran variedad de condicionantes, pero **cuando llega el otoño tiende a ralentizarse**: las células crecen y se reproducen más lentamente, afectando también a la regeneración de tejidos.

Junto con esta desaceleración se produce también un **descenso en la sintetización de proteínas**, por lo que se tarda más tiempo en regenerar cabello, uñas, tejidos y huesos.

### Cae la energía

El aumento de las lluvias, la progresiva bajada de las temperaturas y la reducción de la luz solar inciden directamente en los niveles de energía.

Al llegar el otoño el cuerpo **disminuye la producción de serotonina** (hormona de la felicidad) y **aumenta la fabricación de melatonina** (hormona del sueño).

Estas alteraciones hormonales crean un cóctel explosivo que **provoca un aumento del cansancio** generalizado y el desplome de las ganas de realizar actividades.

### Necesidad de más calorías

El organismo necesita en otoño más calorías porque descienden tanto la temperatura ambiental como la corporal así que, para mantenerse caliente, **el cuerpo necesita ingerir mayores cantidades de alimento**.

La necesidad de aumentar la energía a menudo impulsa a las personas a consumir alimentos con un mayor aporte calórico, como los dulces y sus derivados, por lo que **es conveniente recurrir a alimentos ricos en vitamina C y D**, como los cítricos y los pescados grasos frescos.

### Crecen las infecciones

Con la llegada del frío, el sistema inmunitario se hace más lento. Según un estudio de la Universidad de Yale, **el descenso progresivo de las temperaturas va debilitando la primera línea de defensas de la nariz**.

La consecuencia es evidente: crecen las infecciones respiratorias. **Las personas no enferman porque haga más frío**, sino porque su sistema inmunitario entra en contacto con más bacterias y virus, especialmente los rinovirus, que son los principales responsables de las enfermedades respiratorias.

**Los ambientes cerrados son también grandes aliados para los gérmenes**. El aire seco del interior de las casas y la poca ventilación implican un aumento de las alergias, los estornudos y la sequedad.



Además de las afecciones respiratorias, en otoño también **aumentan las enfermedades gastrointestinales** debido a la proliferación de bacterias.

### Se intensifican los desajustes del sueño

El **insomnio es un trastorno del sueño** que se diagnostica cuando existe dificultad para conciliarlo (quedarse dormido) o para mantenerlo, provocando que las personas se despierten demasiado temprano o no consigan volver a dormirse.

Ambas situaciones pueden ocurrir **cuando las temperaturas caen, se acortan las horas de luz y cambian los horarios**.

Es completamente normal que se necesiten unos días, tal vez incluso una semana, para acostumbrarse a la nueva realidad.

En ocasiones estos desajustes del sueño se acompañan de **dolores de cabeza como jaquecas o migrañas**, que tienen a desaparecer cuando se desvanece el insomnio.

ARTÍCULOS INFANTILES

**CRISTIA**

Moda Infantil desde 0 meses a 16 años  
Ropa Interior  
Moda y complementos

C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)  
T. 93 699 93 51

**EL NIU**

Ropa interior

avet creaciones Selène

Moda y complementos  
Pijamas · Batas  
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí (En la plaza de la Iglesia de San Pedro)  
Tel. 675 833 422

Mercè Merceria

Se hacen arreglos  
Se borda  
Confeccionamos trajes del Esbart  
Etiquetas  
Artículos de mercería en general  
Artículos de Patchwork

*¡Si no lo tenemos, lo traemos!*

Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ  
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

**EL SEÑOR MIYAGI**

Camisetas originales y regalos para fans de: Harry Potter, Disney y mucho más.

Vacaciones del 7 al 20 y sábados de Agosto

Calle Maximí Fornés, 38 · Rubí  
Tel. 620 959 460

**EL TURÓ**  
Clínica Dental

ODONTOLOGÍA AVANZADA  
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

Sant Jordi, 25 · RUBÍ  
Teléfono: 93 697 16 78

**Estética Dental**  
En zirconio, coronas, puentes, carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles

Ortodoncia invisible o brackets desde 35€ al mes

**RUBIDENT SL**  
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología  
Ortodoncia · Cirugía Oral  
Estética Dental · Endodoncia

10%  
DESCUENTO EN TODAS LAS PRÓTESIS

20%  
DESCUENTO EN CIRUGÍAS DENTALES

Llámanos y pide información:  
T. 935881246 / 679840077

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ  
Tel. 935 88 12 46

# Kundalini Yoga

Yoga significa la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Es la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita.

El yoga más conocido en occidente el Hatha yoga, hace énfasis en las asanas (posturas). Objetivo del Hatha es elevar la conciencia. Tanto Hatha como *Kundalini* el objetivo es el mismo, pero el camino por el que se llega es diferente.



*Kundalini yoga* es un yoga diseñado para los/las sostenedoras del hogar, aquellos que tienen familias y trabajo y buscan equilibrar la riqueza interior con la exterior.

Las prácticas de *Kundalini yoga* van directamente al corazón y a su esencia.

Una clase de *Kundalini yoga* encontrarás una serie de asanas que la llamamos kriya. Esta serie se realiza con un determinado propósito, por ejemplo, mejorar la salud del hígado, tener una comunicación más fluida, mejorar la salud de la espalda, eliminar el estrés o la depresión, etc.

*Kundalini yoga* se ajusta a la vida agitada que tenemos. En *Kundalini yoga* trabajamos con asanas, meditación, ejercicios de respiración (pranayamas) y mantras. Es un yoga fácil, rápido y eficaz en conseguir la unión.

También se trabaja con los pranayamas que son ejercicios respiratorios, además siempre se trabaja con la meditación y la relajación, aliándolo con los mantras.

Al Practicar *Kundalini yoga*, se consiguen cambios en el cuerpo y en la mente en unos minutos y se practica regularmente, los cambios son más profundos.

Cuerpo flexible, mente flexible, es un yoga que se hace más énfasis en el estiramiento del cuerpo y la tonificación del mismo. Es un yoga más tranquilo que *Kundalini yoga* que es más energético.

*Kundalini yoga* es el yoga para la vida cotidiana. No es necesario tener una gran forma física, ni ser la persona más flexible del mundo, o tener ciertas creencias. *Kundalini yoga* funciona por el mero hecho de que usted respira y mueve el cuerpo. El *Kundalini yoga* hay que experimentarlo, no se puede describir, para cada practicante es diferente.

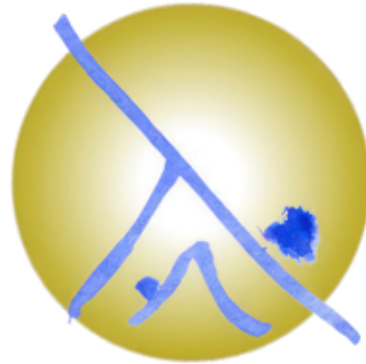
Este yoga se basa en el estiramiento suave de todos los músculos del cuerpo. Cada sesión se trabaja diferentes cadenas musculares para mejorar las caderas, los hombros, las piernas, etc.

Además de tonificar el cuerpo físico, no nos olvidamos de la mente y trabajamos con las meditaciones para mantener controlados los pensamientos y mejorar la creatividad del practicante.



# Bon Carma

Centre de tractaments naturals



## IOGA

Acupuntura  
Neuropatía  
Chamanismo

Promoción Octubre Yoga

Matrícula gratuita

Precio mensual  
30€

### HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga "Cuerpo flexible, mente flexible"	19:30 - 20:45 Kundalini Yoga
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga "Cuerpo flexible, mente flexible"	19:30 - 20:45 Kundalini Yoga
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

# ESCAPADA A CARDONA

Cardona pertanyent a la província de Barcelona, situat a la comarca del Bages, té una població de 4575 habitants.

## Visita al Castell de Cardona

L'imponent castell de Cardona es va començar a construir fa dos mil cinc-cents anys i **durant l'edat mitjana va ser la residència dels senyors de Cardona.**

Segles i segles d'història s'amaguen dins d'aquesta fortalesa inexpugnable en què hi ha, també, l'excel·lent col·legiata de Sant Vicenç, joia del romànic llombard català. **Reviu setges i batalles i descobreix per què els senyors de Cardona eren anomenats els Reis sense Corona.**

El guiatge i la interpretació del conjunt monumental del Castell de Cardona es pot realitzar a través de 2 propostes diferents de visites: **visita guiada general i visita teatralitzada (públic familiar i infantil).**



## Visita a la Muntanya de Sal

La Muntanya de Sal és un fenomen natural únic al món i encara avui creix a mesura que la pluja l'erosiona. Els seus 120 metres són només la punta d'un enorme diapiro de prop de dos quilòmetres de profunditat. Durant una hora, us endinsareu fins a 86 metres i gaudireu de l'espectacle de formes i textures que ofereix el massís salí.

Durant anys, l'espai turístic que avui visiteu, esdevingué una de les mines de sal potàssica més importants del món, Mina Nieves de Cardona (1929-1990). Avui, el vell recinte miner és el Parc Cultural de la Muntanya de Sal, un gran equipament cultural que pretén divulgar la importància de la sal, l'excel·lentitat geològica del jaciment i l'aprofitament que l'home ha fet d'aquest recurs natural durant segles.

A l'actualitat el Parc Cultural de la Muntanya de Sal ofereix al visitant 2 propostes diferents de visita guiada.

## Visita al Centre Històric de la vila

El centre històric de Cardona és un Bé Cultural d'Interès Nacional, en la categoria de conjunt històric, des de l'any 1992. Els seus orígens s'han de situar a la primera meitat del segle XI, quan es va formar un petit burg o raval entorn del mercat que se celebrava als peus de la muntanya del castell.



## La seva gastronomia

Està fortament condicionada pel pas del riu Cardener. També per l'existència d'una rica horta els productes de la qual s'estenen per tota la comarca del Bages.

Llegums i hortalisses de la talla del famós Tomàquet Rosa del Cardener són la base d'una cuina heretada de les maneres pròpies d'anteriors formes de vida lligades al cultiu del camp.

La forta tradició agrícola es deixa veure en un receptari no exempt d'altres especialitats com els caragols, la carn a la brasa o els embotits artesanals.

Els bolets de temporada també estan molt presents en els seus fogons. La llanera és una de les més consumides.

Per a beure, res millor que una copa de vi D.O. Pla de Bages, de Vi D.O. Catalunya o un gotet de Capritx del Cardener, un licor de mores de producció local.



**HOBBY CARS**  
Planxa, Pintura, Mecànica i Electricitat  
Vehicle de substitució

**25% dto.** En la primera franquícia

**50€ dto.** Si tu seguru es a tercers en reparacions de planxa superiors a 300€

**Vehículo cortesía gratuito**  
Recogida y entrega a domicilio  
Lavado gratuito con la reparación

Carrer del Ciclisme, 37 · 08191 Rubí · Tel. 936 99 53 13 · 673 104 134 · www.hobbycars.es

**PEUGEOT**  
SERVICE

YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

**2x1 EN PNEUMÀTICS\***

A tots ens van bé els canvis i als teus pneumàtics més hi ha 2x1 en tot: pizzes, entrades de cine i fins i tot en menjar per a gats, però el 2x1 que et va millor el tenim nosaltres. A Peugeot Service et donem un 2x1 en pneumàtics de les millors marques de l'1 de juliol al 31 de desembre del 2023. Visita els nostres Serveis Oficials Peugeot i emporta't el 2x1 que estaves esperant.

**CORRE ABANS NO S'ACABI**

\*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de qualsevol marca, consistent en un 50% de descompte per pneumàtic de les marques GoodYear, Michelin, Continental, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'aplicació de l'oferta està subjecta a fer l'operació de substitució de 2 o 4 pneumàtics entre l'1 de juliol i el 30 de desembre de 2023. No canviable per altres ni acumulable a altres ofertes en vigor. Consulteu les condicions a www.peugeot.es

**AUTO TALLER MORRAL · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí · Tel. 935 882 819 · www.autotallermorral.cat**

# Acudir al veterinario después del verano

Durante las vacaciones tu animal de compañía ha pasado mucho tiempo al aire libre por lo que es importante seguir un programa de desparasitación en otoño.

Es durante esta estación cuando se inician las campañas veterinarias que aconsejan hacer revisiones coprológicas para la detección precoz de enfermedades como la leishmaniosis.

Puedes facilitarle a tu veterinario los datos sobre la zona en la que has pasado las vacaciones con tu perro, ya que cada área

geográfica tiene diferentes tipos de parásitos comunes.

En el caso de los gatos, aunque no hayan salido de casa durante las vacaciones, la llegada del otoño trae consigo mayores niveles de humedad.

Esta humedad facilita la aparición de huevos, parásitos y gusanillos que puedes introducir en tu hogar a través del calzado por lo que también es aconsejable hacer la revisión veterinaria anual de tu gato durante esta época.

Sin embargo, recuerda que al margen del periodo estacional, es aconsejable acudir al



veterinario cada tres meses en el caso de que tu animal de compañía sea un perro y, por lo menos, una vez al año en el caso de que sea un gato.

Esperamos haberte sido de ayuda y sobre todo:

¡Te deseamos que disfrutes de la entrada al otoño con tu animal de compañía!



Núcleo zoológico 82500008  
**AGRI FAUNA**  
 Servicio a domicilio  
 Piensos (también a granel) - Abonos - Accesorios Jaulas Animales - Plantas y árboles - Vino a granel  
 Carrer Marconi, 3 - L.1 - 08191 Rubí  
 Tel. 936 971 356 - Mov. 615 853 996  
 agrifauna.2018@gmail.com

**Vilmas Style**  
 SE OFRECE SERVICIO DE:  
 PELUQUERÍA  
 VENTA DE PIENSOS  
 Y ACCESORIOS  
 CUIDADO E HIGIENE  
 PARA TU MASCOTA  
 C/ Antoni Sedo, 88 - local 1  
 (Frente colegio Ca n'Alzamora) - Rubí  
 Tel. 93 024 27 34 - vilmasstyle@gmail.com

¿Quieres promocionar tu negocio?  
**ESTE ESPACIO DESDE 30€**  
 Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

**Pets Lovers.es**  
 La Botiga que trien les Mascotes  
 Ferruqueria Canina i Felina  
 Servei a Domicili  
 Peticions: 633 667 555  
 PetLovers.es

**DRINK CASH**  
 VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR  
**Tu almacén de bebidas**  
**DISTRIBUIDOR OFICIAL**  
 CABREIROA, ESTRELLA GALICIA, PULEVA, ASTURIANA, Viladrau  
 Rubí: Ctra. Sabadell, 92 - T. 628 259 265 | Ctra. Molins de Rei, 59 - T. 608 358 640 | Sabadell: C/ Bruc, 210

## Horóscopo Mes de Octubre

<p><b>Aries</b></p> <p>Es un buen mes para fomentar las relaciones de pareja. Si estás sola, no dudes más y si hay alguna persona que te guste, declárate.</p>	<p><b>Tauro</b></p> <p>Los tauro se presentan con un gran atractivo en la recta final de año, van a ser muy irresistibles para el resto de los signos del zodiaco.</p>	<p><b>Géminis</b></p> <p>En el amor tendrás una especie de ying yang. Los primeros días del mes serán muy buenos para todo lo que tenga que ver con la pareja.</p>
<p><b>Cáncer</b></p> <p>En el trabajo, conseguirás tus frutos por el gran trabajo realizado en meses anteriores. Será una estupenda noticia para afrontar los últimos días del año.</p>	<p><b>Leo</b></p> <p>Puede que hayas cortado con tu pareja o las personas que conocen no te llenen. Si todavía está con tu pareja, hay momentos de mucho hastío y aburrimiento.</p>	<p><b>Virgo</b></p> <p>Grandes eventos sociales, así que debes seleccionar. Busca equilibrio entre los compromisos relacionados con el trabajo y los que realizan personas a las que tienes en muy alta estima.</p>
<p><b>Libra</b></p> <p>Una de las cosas buenas para los Libras en este mes, es que tendrán una vida social óptima, tanto con sus amigos como la posibilidad de conocer nuevas personas.</p>	<p><b>Escorpio</b></p> <p>Aparecerán nuevas amistades relacionadas con tu ámbito laboral o de emprendimiento. Puede que se establezcan relaciones duraderas y fructíferas con estas personas.</p>	<p><b>Sagitario</b></p> <p>En general se presenta un buen mes para los Sagitarios en el ámbito laboral. Da rienda suelta a tu creatividad, ya que pueden salir proyectos con una buena rentabilidad económica.</p>
<p><b>Capricornio</b></p> <p>En el trabajo se presenta un buen mes, cierto que habrá mucha actividad con grandes dosis de estrés, pero los resultados finales serán muy provechosos.</p>	<p><b>Acuario</b></p> <p>En las finanzas debes tener cuidado donde inviertes el dinero, los astros nos indican que hay mucho riesgo para todas las operaciones donde busquemos un beneficio rápido.</p>	<p><b>Pisces</b></p> <p>Es el momento de dejarse llevar por el amor, algunos problemas que hayamos podido tener, quedará solventados actuando desde el corazón.</p>

**NEW HOME PC**  
 www.newhomepc.net  
 Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming  
 Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware  
 Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico  
 C/ Pintor Coello, 15 - Rubí - Tel. 936 67 71 87

**96€ IVA INC**  
 SILLA GAMING DRIFT DR35 NEGRO-ROJO

**99€ IVA INC**  
 MÓDULO MEMORIA RAM DDR5 32GB 2X16GB 6000MHZ TEAMGROUP T-FORCE

**537€ IVA INC**  
 TARJETA GRAFICA ASROCK RX 7700XT 12GB 6008B STEEL LEEDMO

**¡New Home PC Days: Encuentra tu pasión gaming al mejor precio!**





## Especialistas en tecnología láser

- Eliminación de tatuajes
- Eliminación de Micropigmentación
- Eliminación de imperfecciones benignas, como verrugas, puntos rubí, arañas vasculares, acrocordones...
- Tratamiento de **Carbón Activado**  
*El tratamiento estrella entre las celebritis*



HORARIO DE LUNES A VIERNES  
9:30h a 14h y de 16:30h a 19h

**¡¡INFÓRMATE!**

Carrer Doctor Robert, 25 · Rubí

T. 644 292 071

Laserlabrubi



## Especialistas en Microblading y Micropigmentación



Disponemos  
un nuevo equipo de  
depilación láser, superior al  
anterior y con más ventajas.  
¡Llámanos o ven a  
informarte al centro!



¡Escaneando este código  
podrás RESERVAR a  
cualquier día y a  
cualquier hora!

### NUESTRO HORARIO



LUNES A VIERNES 9:30H A 20H  
SÁBADOS 10H A 14H (cita previa)



beautystudiorubi · lachicadelascejas\_

Carrer Doctor Robert, 5

Rubí · T. 722 809 333