

Andréa Balart-Perrier

Andrea Armendariz



φ

Fée Éditions

Intemperie Ediciones

Lyon

Andréa Balart-Perrier

Andrea Armendariz

φ

Fée Éditions

Intemperie Ediciones

Lyon

© Andrea Balart, 2025.

© Fée Éditions / Intemperie Ediciones, 2025.

41 Quai Joseph Gillet,

69004, LYON

[Lyon Ciudad de la Literatura UNESCO]

Andrea Balart

antoniasserratyelcaos.blogspot.com

ig @andrea.bal.art

ub.academia.edu/AndreaBalart

Andrea Balart es escritora y abogada de derechos humanos. Máster por la facultad de filosofía de la Universitat de Barcelona. Activista feminista, cofundadora, directora y editora de Simone // Revista / Revue / Journal. Escribe literatura hace 20 años, y es autora de 100 libros, publicados en Fée Éditions / Intemperie Ediciones, entre los que destacan la serie de novelas: Lisa. Franco-chilena-catalano-vasca, nació en Santiago de Chile y vive en Lyon, Francia.

simonerevistarevuejournal.blogspot.com

ig @simonerevistarevuejournal

independent.academia.edu/SimoneRevistaRevueJournal

Imagen original de portada, archivo © Andrea Balart. Biarritz, France.

fr. Andrea Balart est écrivaine et avocate spécialisée dans les droits humains. Elle est titulaire d'un master de la faculté de philosophie de l'Université de Barcelone. Militante féministe, cofondatrice, directrice et rédactrice en chef de Simone // Revista / Revue / Journal. Elle écrit de la littérature depuis 20 ans, et est l'autrice de 100 livres, publiés par Fée Éditions / Intemperie Ediciones, dont la série de romans : Lisa. Franco-chilienne-catalane-basque, elle est née à Santiago du Chili et vit à Lyon, en France.

eng. Andrea Balart is a writer and human rights lawyer. She holds a Master's degree from the Faculty of Philosophy at the University of Barcelona. Feminist activist, co-founder, director and editor of Simone // Revista / Revue / Journal. She has been writing literature for 20 years, and is the author of 100 books, published by Fée Éditions / Intemperie Ediciones, including the series of novels: Lisa. French-Chilean-Catalan-Basque, she was born in Santiago, Chile and lives in Lyon, France.

Andrea Armendariz

*Para Andrea Armendariz,
mi madre.*

Mi razón para el amor y la lucha.

“And you can talk a great philosophy
But if you can't be kind to people every day
It doesn't mean that much to me
It's the little things you do
It's the little things you say
It's the love that you give along the way.”

Ani DiFranco

Índice

Mamá (Lyon, 06 de abril de 2025)	p. 13
Mi madre (Lyon, 10 de abril de 2024)	p. 15
Mamá (Lyon, 10 de abril de 2023)	p. 17
Hacer estrategias y reírse (Santiago, 05 de abril de 2022)	p. 19
Mamá (Lyon, 11 de abril de 2021)	p. 21
Mamá (Serpaize, 11 de abril de 2020)	p. 23
Una mesa compartida con gente que queremos (Lyon, 08 de abril de 2019)	p. 25
En el cumpleaños de mi madre (Santiago, 11 de abril de 2018)	p. 26
Feliz cumpleaños, mamá (Chichén Itzá, 11 de abril de 2017)	p. 27
En el cumpleaños de mi madre (Serpaize, 11 de abril de 2016)	p. 28
Hoy es el cumpleaños de mi madre (Vienne, 11 de abril de 2015)	p. 29
Fotografías / Photographies	p. 31 y ss.

Mamá

Estamos ad portas del cumpleaños número sesenta y ocho de mi madre. Nació un 11 de abril del año 1957, no sé a qué hora exactamente. Tal vez temprano en la mañana, junto con los pájaros cantando, tal vez en la tarde, a la hora del té, tal vez tarde en la noche, con las estrellas que guían y los cometas fugaces. Nació de una mujer impresionante, Agustina Salamero Riera, mi abuela. Desde muy pequeña el sueño de mi madre fue ser Jacques Cousteau. Ella quería explorar el mundo y conocer los secretos de la flora y fauna del planeta. Terminó convirtiéndose en fotógrafa de aves salvajes y botanista de plantas suculentas. El mundo lo ha explorado, con su mirada cariñosa. Este verano austral nos llevó a todxs a observar aves, su actividad preferida. Lentes largavistas para todxs y un pequeño libro con las aves a observar. Las observamos. Es una actividad fascinante. Vimos juncos y polluelos, un sinfín de especies, y pájaros nadando y volando: era un humedal. Mi madre tiene una energía admirable, y organiza paseos para todxs. Luego nos maravillamos con su inmenso jardín de suculentas, donde hay más de cien especies, una belleza absoluta. Los momentos más felices de mi vida son en esa casa de Isla Negra junto al mar y las suculentas, y en su jardín soñado de Camino La Fuente en Santiago de Chile. Todos los días cuando estoy ahí me siento un momento en ese jardín y observo la vida, siento una inmensa paz y agradezco. Estar con mis padres es un regalo que agradezco cada día. Hay en ese jardín un gran arco de metal forjado con rosas, que mi madre hizo pensando en mí, porque sabe que es algo que me parece alucinante. Mi mamá es alguien a quien le importan los demás. Lxs escucha, lxs quiere, se ríe con ellxs, lxs ayuda. Mi mamá es alguien atenta a los detalles, y a ser una luz en la vida de las personas: lo es. Yo vivo gracias a su luz como un gran faro: me guía en todo. No hay un día en que no le pida algún consejo, le cuente cosas, nos riamos juntas, compartamos la vida, en persona cuando se puede, o a la distancia. Funciono gracias a las palabras de mi madre, que son de una sabiduría que me levanta, aunque los tiempos sean aciagos. Logramos encontrarle el lado humorístico y luminoso a todo. A veces no sé cómo, pero sí: así sucede. Tal vez la valentía es algo que se aprende: yo la aprendí de mi madre. Ella es mi razón para el amor y la lucha. Sin ella yo no sólo no habría nacido, si no que habría perdido hace mucho tiempo la motivación de habitar este planeta: ella me muestra la belleza. Cada uno de mis pasos son en su nombre. Cada uno de mis 100 libros son para agradecerle la oportunidad de la vida, el amor y el arte. Vivir es un arte: se puede vivir de manera mediocre, pero también se puede vivir con respeto por todos los seres vivos y con la frente en alto. Así es como Andrea María Armendariz Salamero ha llevado a cabo su existencia desde que llegó a habitar el espacio a la hora de los pájaros que cantaban tal vez. Tiene además 12 canarios, que siguen reproduciéndose, porque en las manos de

Andrea Armendariz todo crece, todo brilla. Tiene dos nietas sublimes que adora, Agustina y Margarita, las luces de sus ojos, y que siempre nos hacen reír. Un marido con quien va caminando a la par desde hace cincuenta años, Francisco Balart, mi padre, alguien de una generosidad sin límites y se acompañan con gran amor. Tres hijos, Andrea, la mayor, yo, Francisco, y luego Felipe. Tres seres humanos que la adoran por sobre todas las cosas e intentan que sea lo más feliz posible, como se lo merece. Si tuviese que decir dos cosas que hacen que mi madre modifique mi existencia cada día: su sabiduría y su humor. He tenido suerte, y estoy consciente de esto. Nací en una familia luminosa y todo lo que he hecho ha sido gracias a ellxs: jamás estoy sola. Madre, en tu día, me reverencio ante tu vida y tu luz y honro cada segundo del tiempo que tengo contigo, cada palabra, cada carcajada, cada momento de paz y serenidad, cada revelación del milagro de estar en este planeta poblado de belleza. Por favor que sigas viviendo hasta los 110 años y cada segundo es mágico por tu estadía en mis días. Sigamos observando aves, suculentas y flores. Sigamos riéndonos de todo lo que aparece con ese sentido del humor que salva. Gracias, gracias, gracias, que siga la luz, la belleza y la vida: muy feliz cumpleaños.

Lyon, 06 de abril de 2025.

Mi madre

Un 11 de abril de 1957 nació Andrea Armendariz, mi madre. Lo que significa que el día de mañana es su cumpleaños. 67 vueltas al sol instalada en esta tierra. Qué espectáculo. Mi madre es como la primavera, enciende el corazón de quien se cruza. Creo que el humor y la bondad es lo que mejor la define. Mi madre es mi mejor amiga, una compañera de aventuras. En este día asoleado le escribo unas palabras observando el río, porque sé que eso la hará feliz. Es mi lectora principal y mi oficio la hace feliz, siempre he contado con su apoyo incondicional, igual que el de toda mi familia. En unas semanas viene a Lyon con mi padre (pronto cincuenta años juntos), y vamos a visitar Barcelona, Biarritz y sus alrededores, porque a mi madre le gustan los paseos, igual que a mí. Es algo que heredé. Qué puede uno decirle a su madre en su día. No es fácil, por dónde empezar, por dónde seguir. Creo que mis cimientos feministas los heredé de mi madre. Ella no tenía una especial vocación por la maternidad, igual que yo. La ejerció, claro está, nació yo. Lo cual la alegró, pero no era el sentido de su vida, al menos inicialmente. Mi madre soñaba con estudiar medicina en Austria, trabajar en salud, ayudar a la gente, cambiar el mundo. Cosa que ha hecho. Aportarle a muchas, muchas personas. No conozco a alguien que esté más atenta en ejercer la solidaridad y la empatía. Mi madre ha estado por los demás de una manera que es imposible ver a simple vista, porque además lo ha hecho siempre en silencio, con humildad. Desde acompañar a una visita al médico, hasta las tareas y entregas más impresionantes. Es un hecho, mi madre ha cambiado la vida de muchas personas, partiendo por la mía, además de todas las personas que han pasado por su consulta de fisioenergética y salud natural. Ha logrado lo que se propuso, modificar modestamente esta tierra sin ostentaciones. Mi mamá es alguien que disfruta la vida, que ha aprendido a salir adelante contra viento y marea, que sabe poner los límites y hacer honor al momento presente, para que no se le escapen los segundos de compartir y alegrarse. Mi madre tiene un temperamento alegre, que convive con una profundidad que no conoce la superficialidad. Es de ideas claras y cualquier consejo será importante y definitivo. Ha desarrollado una gran sabiduría, que se ha acrecentado con los años. No se pierde en cosas irrelevantes o mezquinas. Sabe lo que vale el tiempo y la vida. Tal vez lo más importante es que está siempre disponible y siempre tiene la sugerencia correcta. Siempre tiene la palabra de aliento y el humor que repara. Impulsa todos mis quehaceres y ve la belleza en todo lo que hago. Es mucho más benevolente y tolerante que yo, es una lección constante. Un cable a tierra para mi firmeza y mis dudas. Mi madre es equilibrio y perdón. Es alguien que sabe perdonar y comprender. Sin dejarse jamás someter. Mi madre es trascendencia y superación. Una luz constante en las tinieblas. Mi madre puede hablar por ella misma. Siempre ha sido

independiente, y ha logrado lo que se propone, incluso con altos costos en ocasiones. Quizá esa es la lección feminista más importante que me ha entregado. Haz lo que tengas ganas, pero hazlo hasta el final. Hazlo bien. Olvídate de los obstáculos. De todos los obstáculos. Porque los habrá. Sigue hasta las últimas consecuencias. Su pasión obsesiva, como la mía, no conoce frenos. Mi madre me enseñó la belleza de la pasión, heredé de ella la pasión por la ópera y los pájaros. El amor por la vida y los sueños. Heredé de ella la esperanza y la resiliencia. Mi madre es todo, la adoro y agradezco cada día el que me haya tocado y me acompañe a sortear la existencia de esta manera tan jovial que me hace sonreír. Gracias, mamá, que sea un cumpleaños feliz como te gusta a ti y pronto celebremos en persona. Esta primavera, como las demás, lleva tu nombre, te adoramos. ¡Muy feliz cumpleaños!

Lyon, 10 de abril de 2024.

Mamá

Mañana once de abril está de cumpleaños mi madre. Día que a ella le gusta mucho. Mi lectora principal. Me gusta escribirle para su cumpleaños. El año pasado pudimos celebrarlo juntas. Este año tendremos que esperar un poco, cuando vengan en un par de meses, y partamos a recorrer el país vasco-francés, como acordamos, la nación de la mitad de sus antepasados. Veintitrés años cargaba su cuerpo cuando llegué yo. Cuatros años antes habían decidido casarse con mi papá. Ella venía llegando de Suecia luego de un año, y mi padre de Estados Unidos, luego de muchos años. En Santiago de Chile sellaron el pacto, que dura hasta hoy, casi cincuenta años después. Antes de eso mi madre había decidido partir a estudiar medicina a Viena, Austria, pero luego el proyecto con Francisco Balart modificó un poco sus planes. Estudió kinesiología en Santiago de Chile, y cuando terminó se inscribió en medicina. Cuando estaba en primer año, empezó a quedarse dormida encima de los libros y cuadernos. La causante era yo que anunciaba llegar en unos meses, y tenía el tamaño de una arveja, supongo, o algo por ahí. Muchos años antes de eso las madres de mis padres, en Iquique, Chile, antes de que ellos llegaran, hablaban sólo catalán en la casa. Mis abuelas aprendieron el español cuando entraron al colegio a los seis años, sus padres, que venían de Barcelona, no respondían si hablaban en español, sólo respondían al catalán. Mi mamá no aprendió catalán ni euskera pero sí aprendió inglés y sueco en su vida de movimiento. Heredé el gusto por el viaje y el movimiento. El gusto por el estudio, por aprender constantemente. Más tarde hizo un master en administración y economía con mención en recursos humanos, estudió también para ser ornitóloga, y luego se embarcó en fisioenergética y además realizó completa la carrera de salud natural integrativa donde se especializó en el eneagrama y las flores de bach. Mi madre es una mujer muy sabia, que ha dedicado mucho tiempo a reflexionar acerca de cómo el cuerpo y la mente interaccionan, se ha dedicado a ayudar a muchas personas que no ven la conexión entre las dos cosas. Yo he aprendido mucho de ella, en un sinfín de aspectos estrictamente cruciales para la existencia sin los cuales no sería quien soy. Mi mamá me enseñó la empatía. Me enseñó que todos los seres vivos y todas las personas requieren igual respeto. Me enseñó que siempre debo mirar el cuadro completo. Nunca me ha exigido ser algo que no soy. Nunca me ha dicho que no entiende que yo haya partido al otro lado del océano. Sigue tus sueños, síguelos hasta el final: eso es lo que recibí. Eso es lo que ella me entrega. La fuerza de nunca rendirme. A pesar de todos los obstáculos. Yo sé que soy un reflejo tal vez pálido de su valentía. Pero he intentado siempre estar a la altura. Para honrarla, cada día, para que sepa que la libertad que ella logró alcanzar a pesar de los eventos oscuros que nos limitan, es un ejemplo que observo y me da el poder de perseverar. Hablo con mi madre casi todas las

semanas, además de que cumple espléndidamente su rol de madre, es para mí una amiga. Alguien que sabe mi vida entera. Sus consejos son decisivos, y siempre me entrega puntos de vista que me hacen reflexionar, en todo ámbito de cosas. Además de que compartimos un humor muy parecido, nos reímos de tantos obstáculos que aparecen, lo que más sirve para sortearlos y de pasada poder posteriormente escribirlos. Escribir se trata también de hablar con otros e identificar lo significativo, lo oculto a la primera mirada. Leer, vivir, conversar, escribir, escribir, escribir. Dudo que podría haber llegado a este momento pleno de mi existencia sin su mirada cariñosa y sus palabras siempre precisas. El año pasado se instaló un momento en mi casa en Lyon exclusivamente para ayudarme a encontrar un departamento que luego compramos. Este espacio de paraíso donde escribo estas líneas en este momento mirando el río, mirando a un cisne anidar frente a mi ventana. El amor por las aves lo heredé directamente de ella, a fuerza de observarlas bajo su guía. Además de la observación cotidiana, me llevó a distintos lugares del mundo a observar las aves más fantásticas. Una vez en Coyhaique en el sur de Chile vimos al menos dieciséis cóndores volando al mismo tiempo desde un risco perdido en la mitad de la nada, un espectáculo que no sé si tiene símil, creo que entendí ahí lo que era la belleza. En Costa Rica las aves más hermosas y coloridas en esas selvas impenetrables. Tantos viajes que me han marcado a fuego, recorrimos la mitad de Bolivia por tierra, luego de participar en el carnaval de Oruro, donde también comprendí lo que era la belleza. Danzar al compás, siempre danzar al compás rodeados de colores y trajes de ensueño. A mi mamá le gustan los viajes donde uno se viva la experiencia hasta el final donde se pueda conocer el alma de los lugares, donde se deje de ser uno mismo para convertirse en otra cosa. Yo nací escritora, pero haber logrado materializarlo se lo debo a ella y a mi padre, que siempre han estado alentándome con amor, igual como lo hacía mi abuela cuando todavía estaba aquí. Estas palabras son un regalo humilde para agradecer algo enorme: la vida y los sueños. Te admiro por siempre. Muchas gracias, mamá, que sean muchos más, muy feliz cumpleaños.

Lyon, 10 de abril de 2023.

Hacer estrategias y reírse

Existir es: hacer estrategias y reírse
Reencontrarse
Un conjunto de treguas que den una línea
Encontrarse
Poner el asunto pies para arriba
Caer y luego ordenar
Desarmar, desarmar
Compartir y observar
Este lugar de quién es
De nosotras y las estrategias
De nosotras y la risa
Del conjunto de treguas en hilera
De la agrupación de las historias que crean lo que sigue
Que componen el día infinito
Que combaten la inercia vacía
Vinimos y conversamos
Pasamos revista a los aciertos y desaciertos
Tramas centrales y marginales
Errores y alegrías
Hilando, hilando, se construye
Se llena el espacio
Se abarrota el corazón
La compañía sana los momentos dándoles sentido
Aflora la continuidad
La certeza del valor de la lucha
La posibilidad de dejar ir para encontrar
La luna móvil en el cielo iluminando lo que queda
Lo que no deja de llegar
La amistad y su poder inconmensurable
Todos los impulsos y su belleza
La riqueza de comprometerse y escuchar
La magia de crear desde la nada
Cocinar ungüentos y esparcirlos por la piel
En la marmita revolver la sopa de experiencias
Para reír y reír

Para acompañar

Para ser otros y perdonar

Para insistir y agradecer

Para amar, amar y amar.

Santiago, 05 de abril de 2022.

Mamá

[*Nota a la segunda versión: He incluido al relato inicial de mi madre, en su cumpleaños, otros datos históricos relevantes y biográficos que había omitido, por lo que vuelvo a publicarlo. Lo que me da la oportunidad de mencionar otra foto, que muestra claramente cómo es mi madre en los paseos, en vez de estar mirando donde se indica (el paisaje señalado por el cartel donde está dibujada una cámara), está con sus binoculares viendo los pájaros que vuelan por el cielo, encantada con los nuevos ejemplares de cada especie que aparecen (¡o quizá una nueva especie!). Bien sabe ella que para encontrarlas, no hay que siempre mirar hacia donde te sugieren. Porque como bien dijo Nicanor Parra: mejor es tal vez que vuelva a ese valle, a esa roca que me sirvió de hogar, y empiece a grabar de nuevo, de atrás para adelante grabar, el mundo al revés, pero no: la vida no tiene sentido.]

Mi mamá nació un 11 de abril de 1957 en Santiago de Chile, en medio de una pandemia mundial de gripe, iniciada en China, la cual llegó en barco adonde ella vivía cuando cumplía sus tres meses. La citada epidemia acabó con la vida de muchos recién nacidos, pero no con la de ella, afortunadamente. Chile fue uno de los países con mayor tasa de mortalidad dentro de Latinoamérica y el mundo, con 9,8 fallecidos por cada 10.000 habitantes.

Hoy, 11 de abril de 2021, cumple sesentaicuatro años, en medio de una pandemia mundial de coronavirus, iniciada en China, la cual llegó en avión adonde ella vivía trece meses antes de su celebración de cumpleaños sesentaicuatro. La citada pandemia no da tregua, por lo que la celebración de sus sesentaicuatro años será remota, pero no por eso menos importante, y estará llena de amor, como ella se lo merece.

El día que nació había estado de sitio, por las protestas sociales que se habían llevado a cabo la semana anterior, crisis detonada por el alza de la tarifa del transporte público. Mi abuela tuvo que ir al hospital a parir con un permiso por el régimen de excepción que habían instalado, luego de inmensas manifestaciones. Hoy celebra sus sesentaicuatro años, diecisiete meses después de que comenzaran las protestas sociales, crisis detonada por el alza de la tarifa del transporte público. A continuación, inmensas manifestaciones y estado de excepción. Pero dejemos por un momento de lado el carácter confinado y excepcional de esta celebración (hubo otras de sus fiestas de cumpleaños en toque de queda, por supuesto), y volvamos a mi madre, la protagonista y personaje esencial del día de hoy.

Una mujer extremadamente inteligente, sabia y bondadosa, un apoyo incondicional para mí y sus cercanos, sobre todo para su Pancho (mi papá), compañero hace cuarentaicinco años, y sus dos adoradas nietas, Agustina y Margarita. Además, es terapeuta en salud natural integrativa, diplomada de la Escuela de FisioEnergética de Viena, Austria, kinesióloga y MBA en recursos humanos por la Universidad de Chile, instructora de meditación y mindfulness, profesora de fitoterapia y ornitóloga.

Tiene una consulta donde atiende pacientes como terapeuta en medicinas complementarias e integrativas, usando la naturopatía, curación con símbolos, evaluación y balance energético integral, fitoterapia, ejercicios y meditación para reducir el stress, y terapia floral. Todos sus pacientes se mejoran, hasta el momento. Dirige talleres teórico-prácticos de manejo del estrés, meditación, fitoterapia, conciencia corporal y chakras, y efectúa clases de introducción a las medicinas complementarias e integrativas, de plantas medicinales, y de integración mente-cuerpo, manejo del stress y de “los pilares de la salud”. Por supuesto, yo la admiro muchísimo, y es mi terapeuta preferida, le pregunto literalmente todo. Nadie tiene más respuestas que ella para una variedad de asuntos, relaciones humanas, salud, y otros. Y además tiene una paciencia infinita para escucharme siempre por horas todos los análisis del presente, pasado, y futuro, en eternas conversaciones maravillosas que compartimos y me hacen muy feliz.

En la foto que comparto, realizando su actividad preferida, observar aves, como ella la llama, e ir anotando en su lista interminable de pájaros por ver, un check cuando un ejemplar de cada especie es avistado. Junto con su otra actividad predilecta, trabajar en su impresionante colección de plantas suculentas, la más bonita de Isla Negra. Sus libros preferidos son los de Sándor Márai, sus películas las de Ingmar Bergman, y música, la de Cat Stevens. Cuando era pequeña me regaló, entre muchos otros libros tales como Little Women de Louisa May Alcott, un libro sobre las aventuras de Pippi Långstrump de Astrid Lindgren, literatura que conoció en Suecia, donde se fue a vivir un año cuando tenía diecisiete. Luego se iba a ir a estudiar medicina a Austria, en 1976, a los diecinueve, pero se enamoró de mi papá y modificaron el proyecto. En 1980, llegué yo. En 1983 mi hermano Francisco, y en 1989, Felipe, el favorito de todos.

Te lo debo todo, mamá, FELIZ CUMPLEAÑOS.

Lyon, 11 de abril de 2021.

Mamá

La existencia me dio una madre a prueba de balas
Una madre valiente
En este día asoleado de primavera
Las flores invaden el jardín
Sólo hay amor disponible
Yo creí un día tener una madre común y corriente
Sabía poco del mundo
Yo pensé que todas las madres eran como ella
Sabía tan poco del mundo
Estaba segura que todos tenían la misma suerte
No sabía nada del mundo
Y ahora la emoción me sobrecoge
Porque mi madre está viva y me acompaña cada día
Soy tanto gracias a ella
La fuerza que tenemos viene de algún lado
Está incubada por el amor disponible
Por los años de lucha
Por las almas bondadosas que nos iluminan
A mí la existencia me entregó una mujer poderosa
Una mujer buena
Para cuidar de mis días
Una mujer apasionada
A mí la existencia me entregó una mujer
Alguien que sabe lo necesario para cada momento
Alguien que está por los otros
Alguien que sabe sus derechos
Alguien que no calla
A mí la existencia me entregó una verdadera mujer
Que hizo también una de mí
Mi madre me enseñó lo que es ser una mujer
Me mostró con su ejemplo sublime
Esa manera de estar entre las flores
De ser entre la lluvia
Mi madre siempre ha estado afuera de la foto
Y gracias a ella yo puedo llamar a la existencia, existencia

Una flexibilidad mágica
Que todo lo observa con amor
Una mirada compasiva que permite moverse
Que permite encontrar lugares
Encontrar espacios de gozo
Que permite ser uno mismo
Alguien que acoge la luz y la sombra
La fragilidad
Abraza la vulnerabilidad
Para hacer surgir la fuerza
Mi madre me enseñó el respeto
Me enseñó la humildad
Me enseñó que hay que salir
Que hay que luchar
Me enseñó el sinsentido de la rendición
Mi madre es resistencia
Es generosidad
Mi madre es movimiento
Y yo la admiro sin límites
En este día florido y luminoso
Me reverencio ante su presencia
Ante su maravillosa estampa
Para honrar un año más de su belleza
Un año más de su existencia extraordinaria
Para decirle que me equivoqué
Y que no hay otra como ella
Su paso por la tierra es amanecer constante
Mi madre me entregó el sentido del humor
Mi madre es tolerancia
Mi madre es liberación
A distancia
Pero siempre contigo
Te lo debo todo
Feliz cumpleaños, mamá.

Serpaize, 11 de abril de 2020.

Una mesa compartida con gente que queremos, una caminata entre los árboles

“En esta tarea lo primordial es negarse a asfixiar cuanto de vida podamos alumbrar. Defender, como lo han hecho heroicamente los pueblos ocupados, la tradición que nos dice cuánto de sagrado tiene el hombre. No permitir que se nos desperdicie la gracia de los pequeños momentos de libertad que podemos gozar: una mesa compartida con gente que queremos, unas criaturas a las que demos amparo, una caminata entre los árboles, la gratitud de un abrazo. Un acto de arrojo como saltar de una casa en llamas. Éstos no son hechos racionales, pero no es importante que lo sean, nos salvaremos por los afectos. El mundo nada puede contra un hombre que canta en la miseria.”

Ernesto Sabato, *La resistencia*

Lyon, 08 de abril de 2019.

En el cumpleaños de mi madre

Cuando es el cumpleaños de alguien tan querido es difícil encontrar las palabras justas. Gracias mamá, por la vida, por el cariño, por el amor, el apoyo, la dedicación, la paciencia, el humor, la comprensión, la compañía, la ayuda, el oído atento, la risa, la buena onda, los miles de buenos momentos, las flores del jardín, los hermanos, un papá radiante, una ahijada luminosa, el sol, la primavera, el paraíso. Muy feliz cumpleaños, que sean muchos, muchos más, y contigo todo es tanto más fácil y entretenido. Que seas feliz y te adoramos. Tu hija, Andrea.

Santiago, 11 de abril de 2018.

Feliz cumpleaños, mamá

Feliz cumpleaños, mamá

¡60 años!

Estados Unidos Mexicanos

Península de Yucatán

Chichén Itzá, Tulum, Cozumel, etc.

Nib óolal (Gracias)

U ki'imak óol k'iin kaba' (Feliz cumpleaños)

Báalam (Jaguar)

Maya

Pensemos, como algunos mayas, que nuestra ánima-corazón está ligada a un animal que nos sobrevive, pero que nos abandona durante el sueño, o cuando tenemos miedo. Pensemos en ese corazón sagrado que nos sobrevive, ahí donde están las emociones, el entendimiento, la memoria, la afección, el lenguaje. Ahí donde está el destino individual. Quienes somos y qué pensamos. Lo que se va al inframundo. Lo sagrado, que está en el interior de la tierra, donde surge la vida, y no en el cielo, donde querrán enviarnos. Si nos comportamos de manera decente. Prefiero irme al centro de la tierra. Y resurgir como un tigre. Prefiero explorar, y olvidarme de lo que vendrá después. Prefiero que el miedo, tenaz, no me desprenda de la vida.

Chichén Itzá, 11 de abril de 2017.

En el cumpleaños de mi madre

Estoy lejos, pero siempre tan cerca de mi madre, o ella de mí. Siempre atenta, siempre cariñosa, siempre cercana, siempre dispuesta a escuchar sobre los días soleados y los días de nieve. Lo que admiro y me gusta tanto de mi madre es ese amor que va dando, ese respeto por todos los seres vivientes, esa profunda compasión y consideración que tiene hacia todas las personas que cruzan su vida. Podemos hablar de grandes cosas, pero es eso lo que despierta mi más honda admiración, esa coherencia con la vida, esa autenticidad y reverencia que ha tenido siempre respecto al mundo que la rodea y frente a ella misma. Ese ir regando alegría a lo largo del camino, cada día, cotidianamente, ir sonriendo y siendo consciente de todo lo bueno que nos entrega la existencia, ese agradecimiento sin límites que alberga su alma, que llega a todos quienes tenemos la hermosa suerte de estar cerca de sus días. Creo ser cada día más consciente con el tiempo de la suerte que he tenido, y tengo, con una madre como la mía. No sería nada sin ese apoyo incondicional, sin ese amor sin final, sin esa compañía silenciosa que me ayuda a seguir, que me despierta a lo luminoso de la vida cada día. Este sol que veo afuera, llega tan hondo, porque no tengo palabras para describir todo eso que ha incubado en mí, todos esos frutos y flores que brotan de ese modo de vivir tan sabio que vislumbro a veces, cuando escucho su voz, cuando miro más de cerca su camino. Mamá, que este día esté tan lleno de alegría, tan profundamente lleno de gratitud, como esa que nos haces llegar cada día, con tu existencia luminosa, cariñosa y lúcida. Que este año refleje esa luz que nos entregas, y todo el cariño de quienes te queremos te llegue multiplicado, como merece una energía tan positiva como la tuya. Que seas feliz y sigas en ese camino de sanar a las personas que has elegido, y tan bien te resulta, y tantas semillas ha germinado y germina. Que la existencia siga siendo tan benevolente contigo como tú te has dado cuenta que lo ha sido. Como todo el trabajo duro que no has esquivado y siempre has afrontado. Como una perseverancia que todas las fronteras puede derribar. Te quiero mucho y gracias por todos los años de amor y alegría que hemos disfrutado hasta ahora, y que seguiremos disfrutando, porque espero que sean muchos, muchísimos, incontables, más.

Serpaize, 11 de abril de 2016.

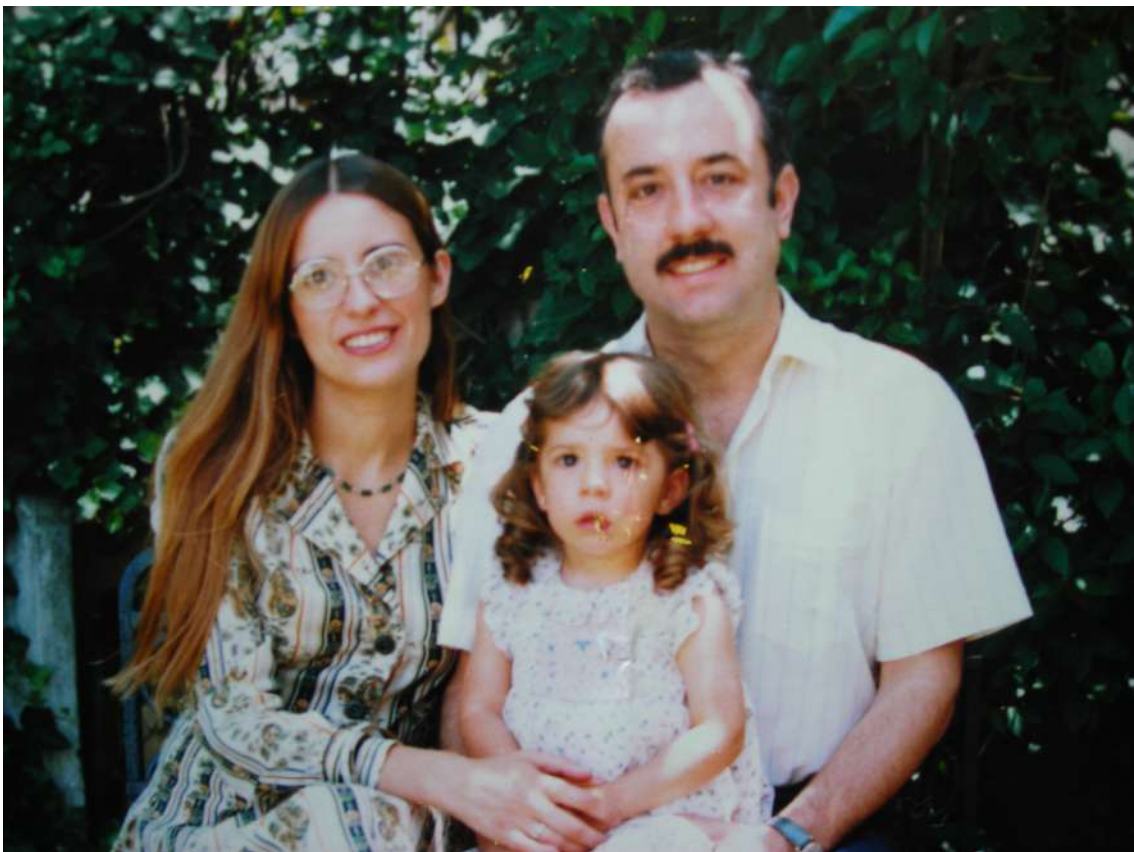
Hoy es el cumpleaños de mi madre

¡Hoy es el cumpleaños de la más linda del mundo!, mi madre.
¡Feliz cumpleaños mamá!, te quiero hasta el cielo y me encantaría estar allá para celebrar contigo. Pronto nos vemos, que sean muchos, muchos, más, y que tu año sea mágico, como todo lo que tú has hecho por mí.

Vienne, 11 de abril de 2015.









© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



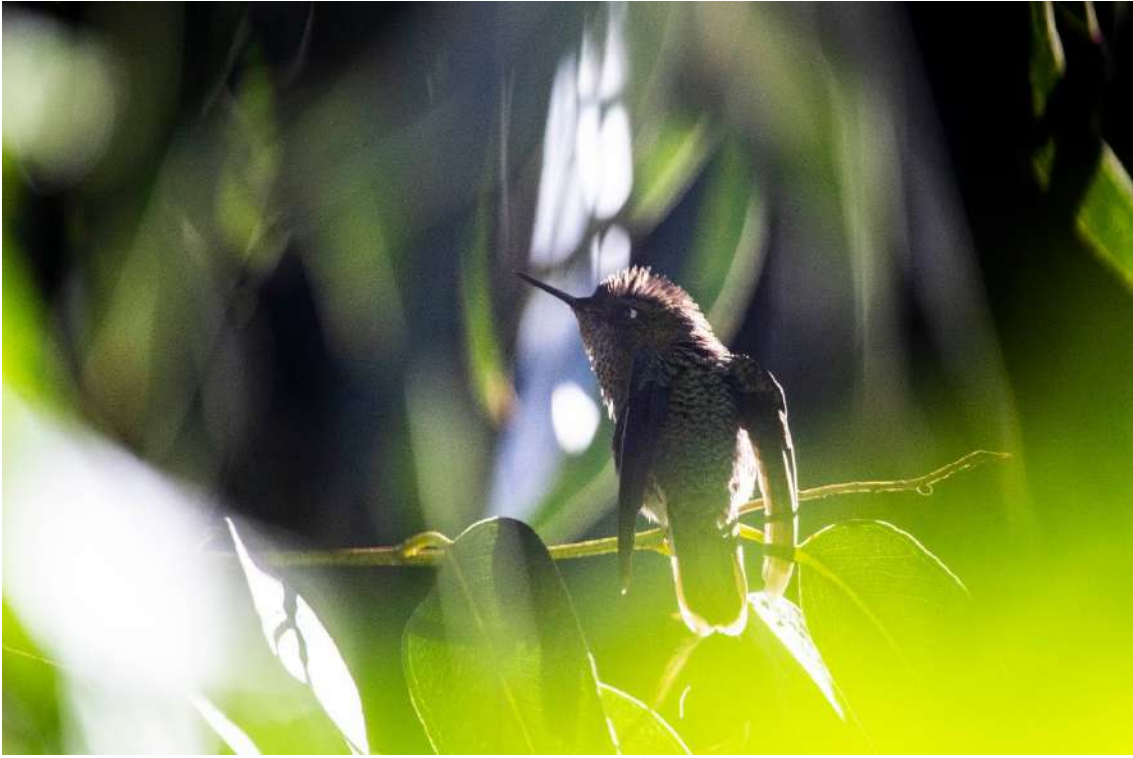
© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



© Andrea Armendariz.



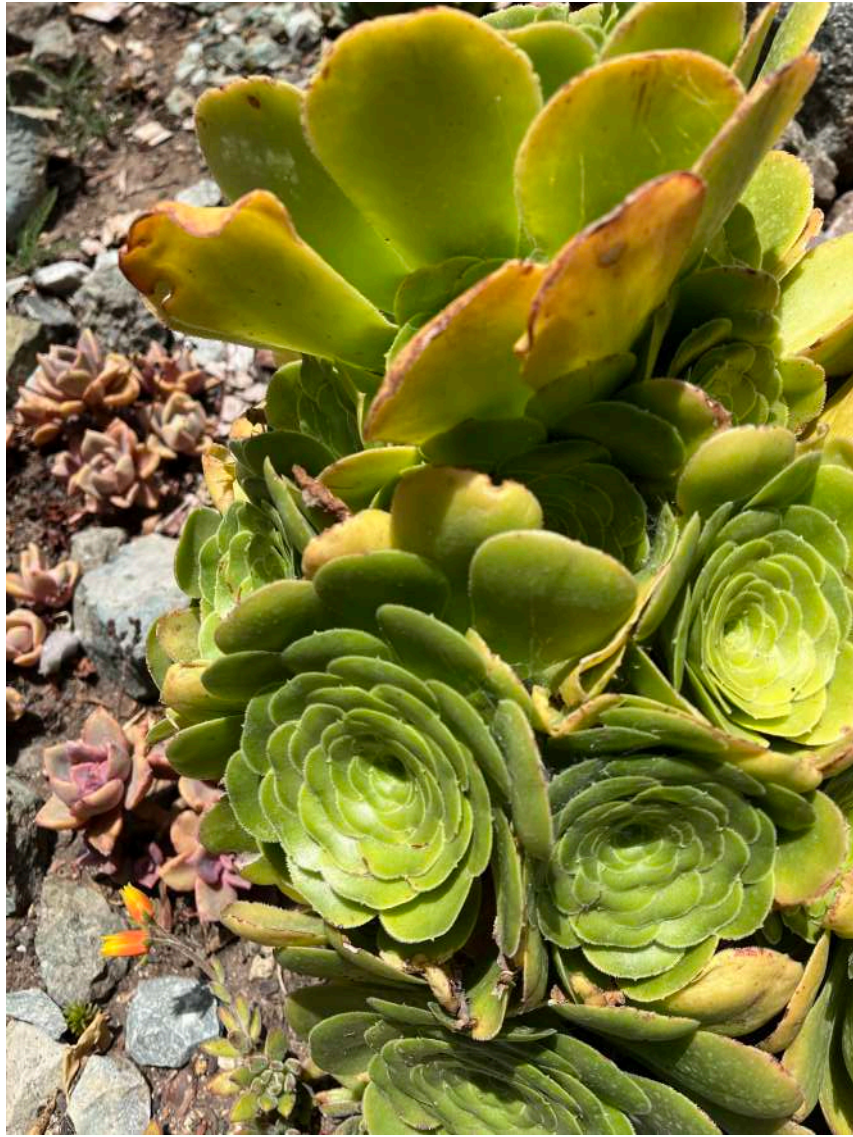








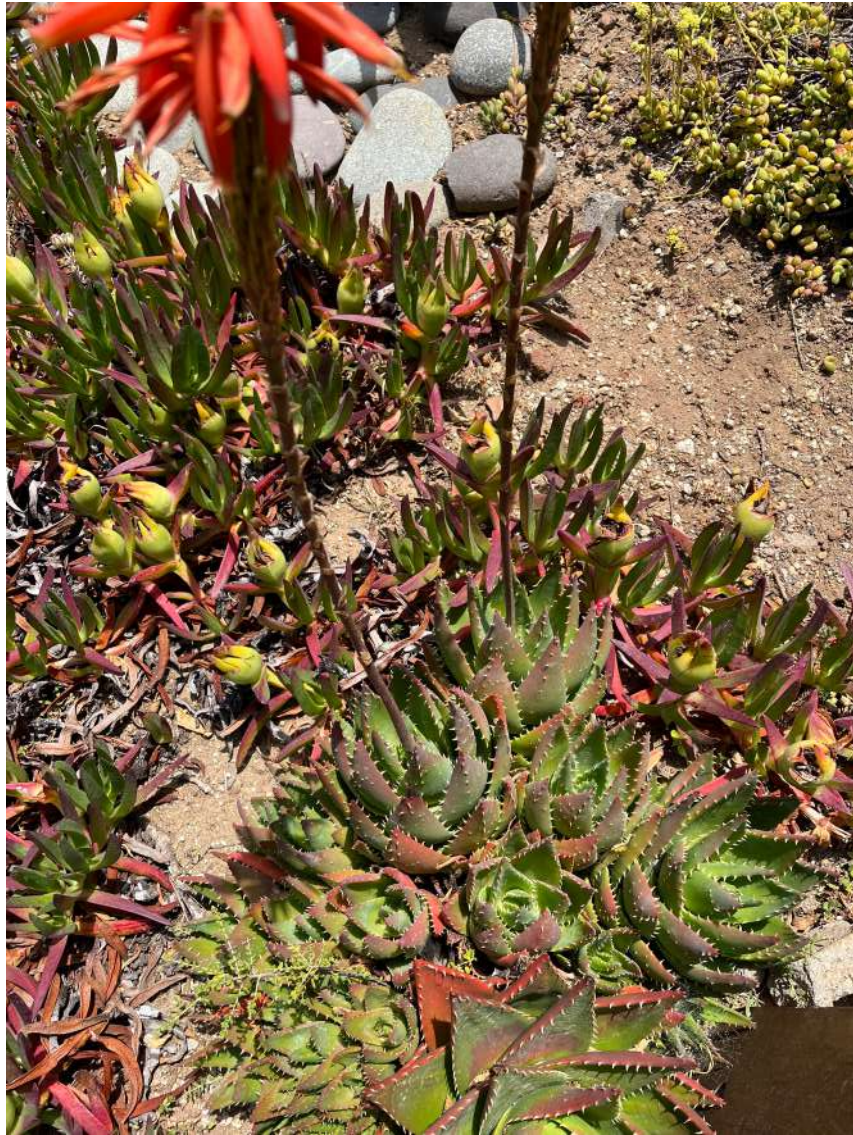








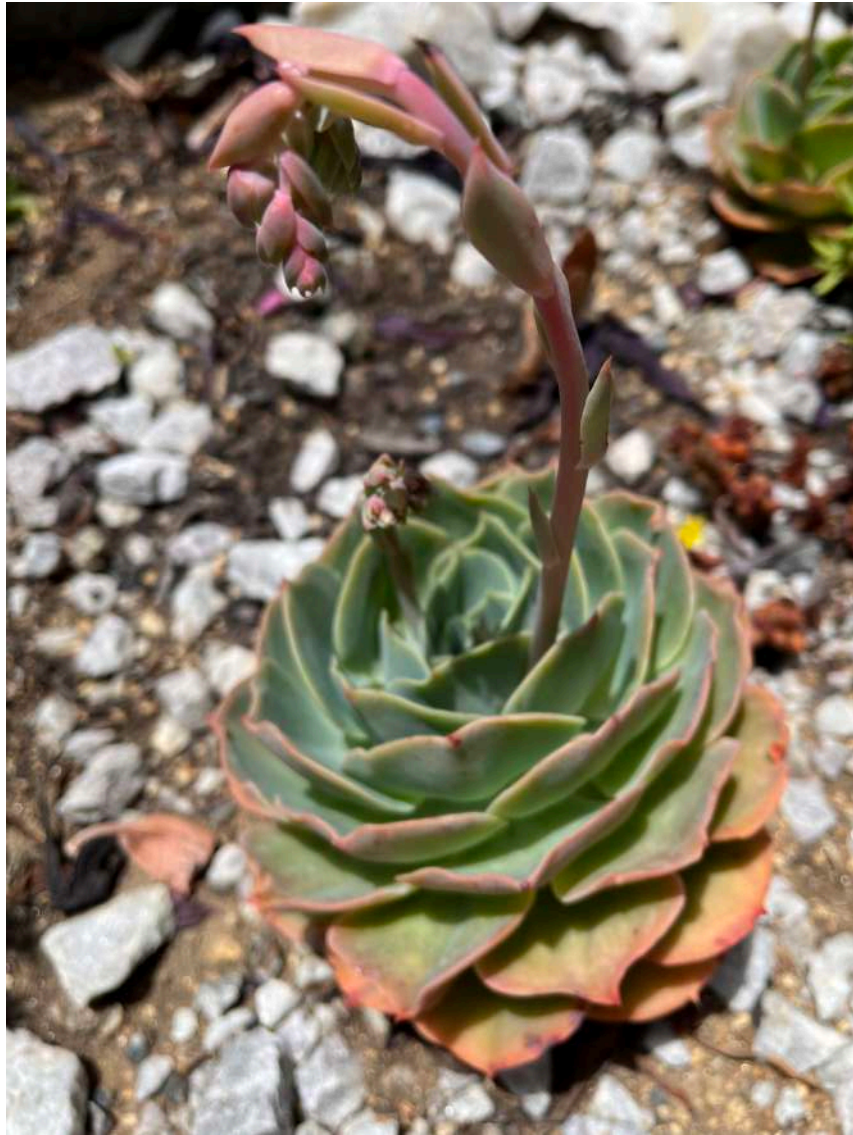


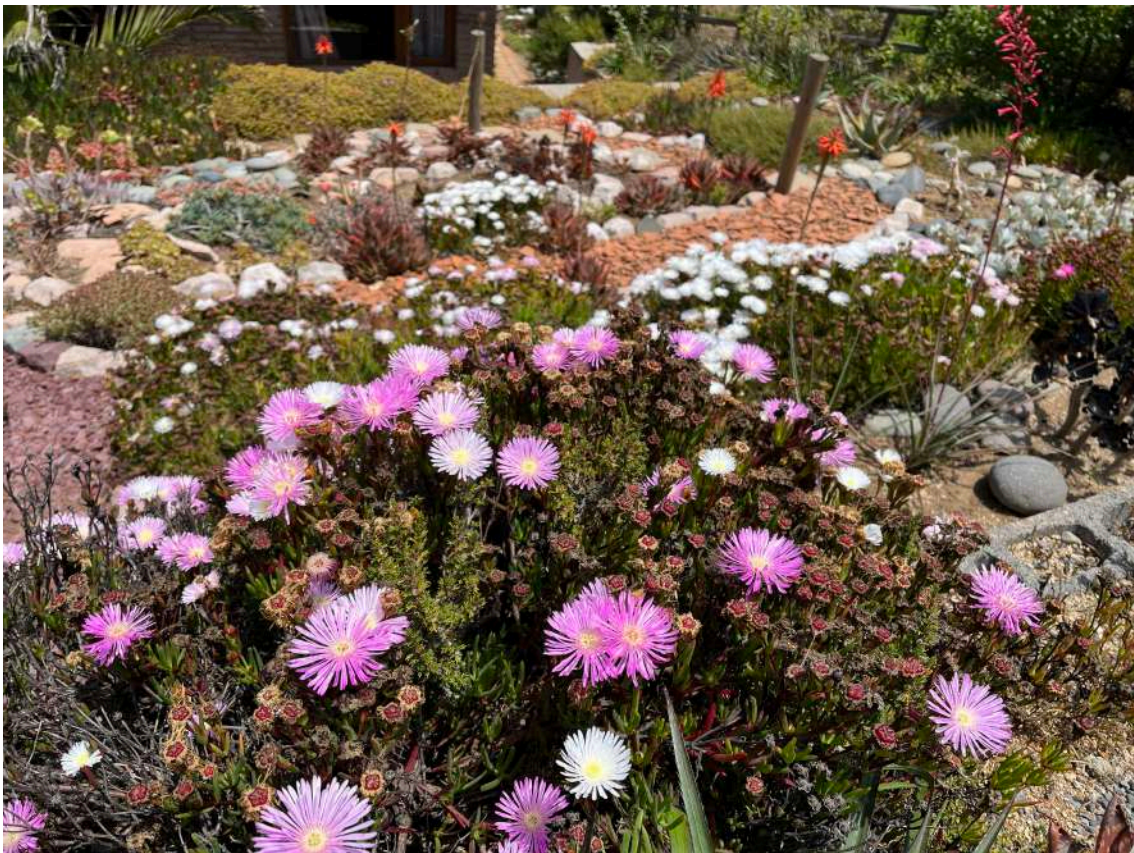
































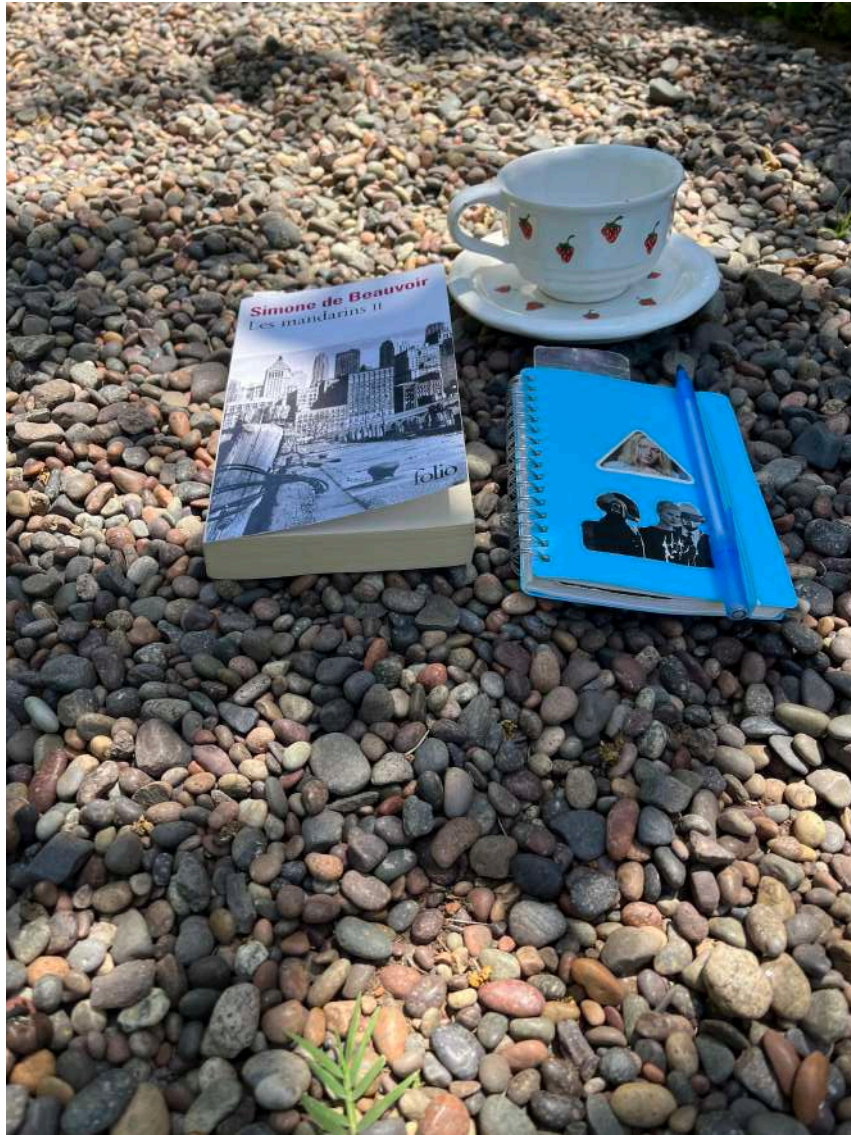














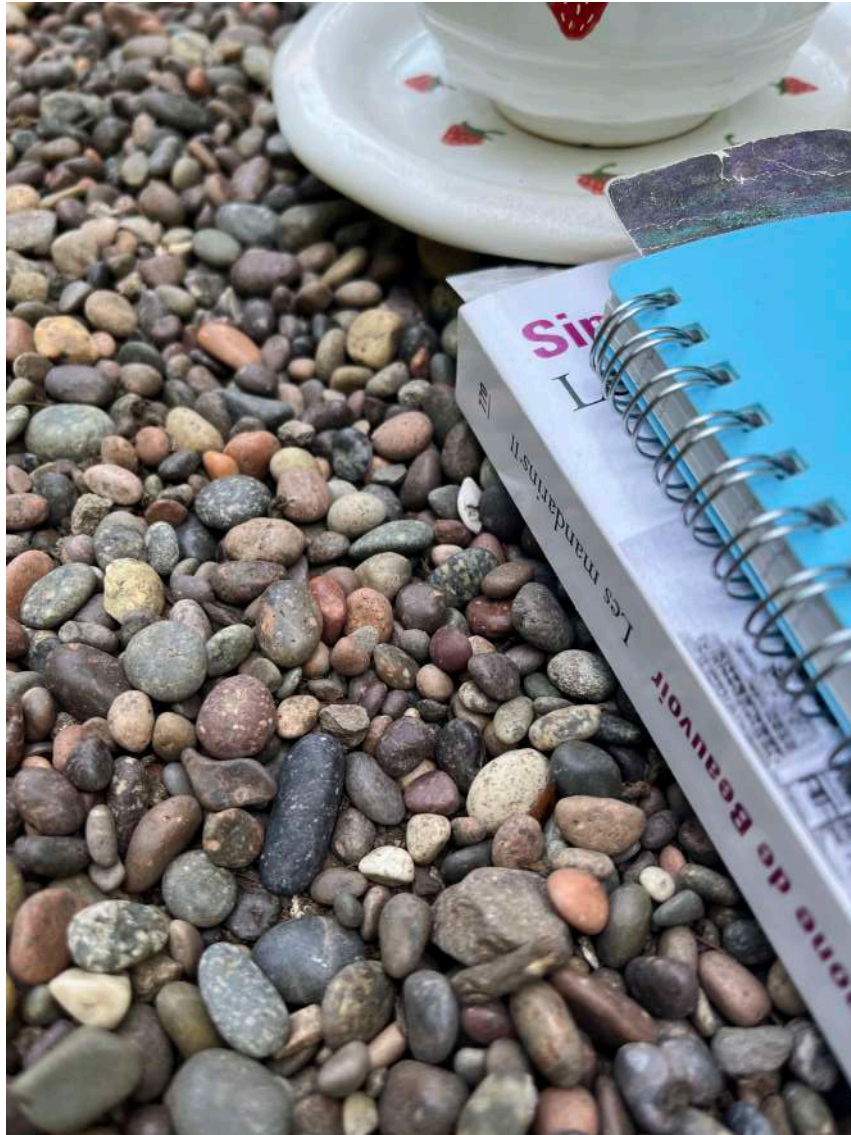


















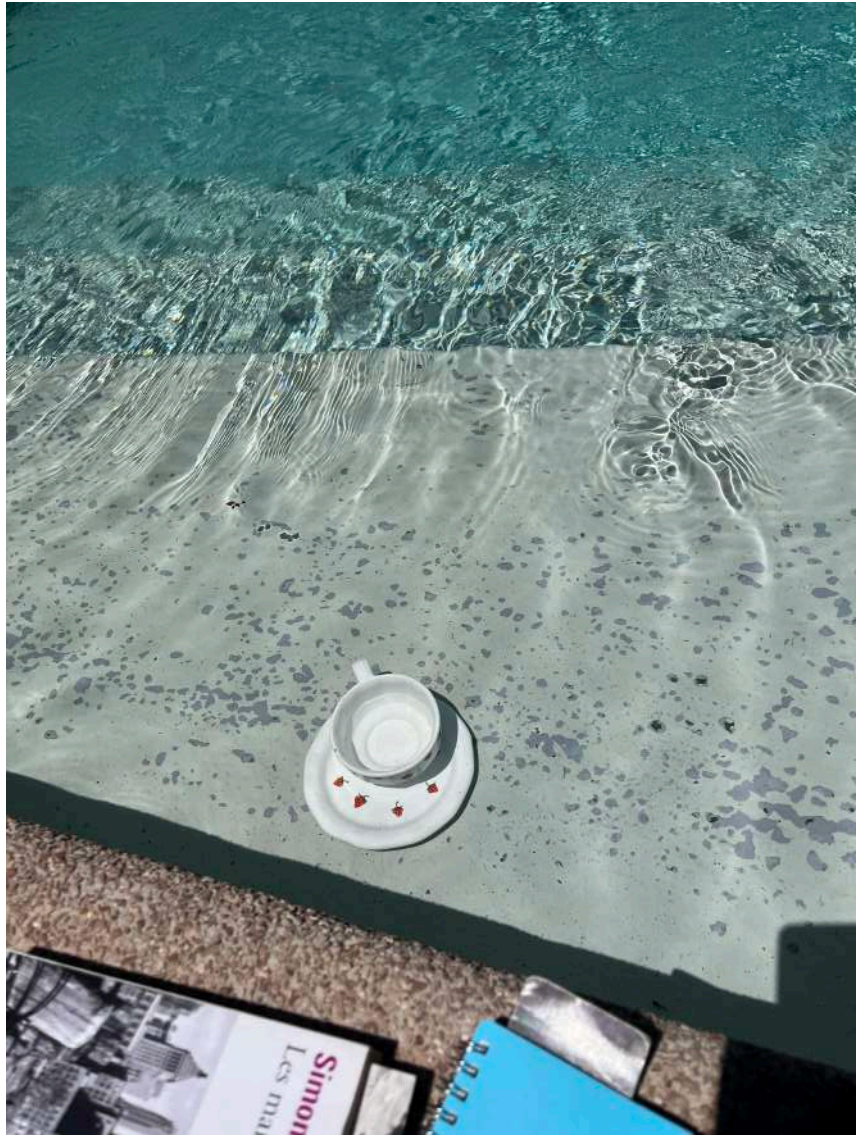






















































TALLER:

PLANTAS MEDICINALES



- ✿ Aprenda a identificar las especies
- ✿ Conozca sus usos y aplicaciones
- ✿ Prepare compresas y ungüentos

TALLER:

SÁBADO 6 Y 13
DE ENERO

HORARIO:

DE 09:30 A 13:30 HRS



VALOR:

SECTOR:

LOS DOMÍNICOS
LAS CONDES

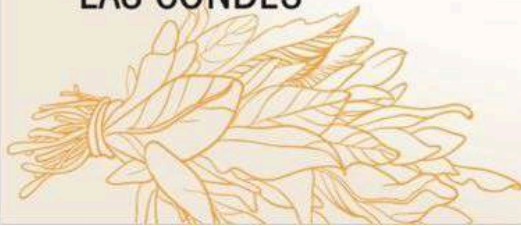


Andrea Armendariz

- ✿ Kinesióloga y MBA Universidad de Chile
- ✿ Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV
- ✿ Terapeuta en Fisiología Energética, Akademie für PhysioEnergetik Austria

✿ Inscripciones y consultas:
andrea.armendariz@gmail.com

✿ Más info en:
www.andrearmendariz.cl





Taller de Plantas Medicinales

- Aprenda a identificar las especies
- Conozca sus usos y aplicaciones
- Prepare compresas y ungüentos




Sábado 21
y Domingo 22
Noviembre
9:30 a 13:30
Camino La Fuente
Las Condes

Andrea Armendariz

- Kinesióloga y MBA Universidad de Chile
- Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV
- Terapeuta en FisioEnergética Akademie für PhysioEnergetik Austria

Inscripciones y consultas: andrea.armendariz@gmail.com

www.andreaarmendariz.cl



Taller de plantas medicinales y para cocinar *¡¡ te invitamos !!*

¿Para qué se usan
estas plantas?



Camino La Fuente
Las Condes

Domingo 23 de marzo de 10:00 a 13:00

Andrea Armendariz

- Kinesióloga y MBA Universidad de Chile
- Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV
- Terapeuta en Fisiología Akademi für PhysioEnergetik Austria

MEDITACIÓN MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Objetivos:

- Habitar el propio cuerpo, nuestra casa.
- Acallar la mente para ver con más claridad.
- Reactivar la fuerza vital.
- Contactar el lugar de paz al interior de cada uno.
- Vivenciar técnicas para manejar y reducir el estrés.

Dirigido a personas con o sin experiencia en meditación

ABRIL

Una clase semanal
de una hora y media
durante 5 semanas.

Lunes de 18:45 a 20:15 hrs.

Rosario Rosales

Las Condes



Metodología:

- Prácticas de distintos tipos de meditación.
- Actividades de conexión con el cuerpo

Dirige: **Andrea Armendariz**

Kinesióloga y MBA Universidad de Chile
Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV

Terapeuta en Fisiología Energética. Akademie für PhysioEnergetik, Austria
Entrenada en el Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena



AndreaArmendarizSaludNatural

www.andreaarmendariz.cl

Valor Taller:

Inscripciones y consultas:

andrea.armendariz@gmail.com

Taller CAMINO A CASA

Meditación y Reducción de Estrés

Objetivos:

- Habitar el propio cuerpo, nuestra casa.
- Acallar la mente para ver con más claridad.
- Reactivar la fuerza vital.
- Contactar el lugar de paz al interior de cada uno.
- Vivenciar técnicas para manejar y reducir el estrés.

Dirigido a personas con y sin experiencia en meditación.

Una clase semanal de 2 horas durante 4 semanas.

7 al 28 de octubre

Miércoles de 19:00 a 21:00 hrs.

Sector Vitacura con Luis Pasteur



Metodología:

- Prácticas de distintos tipos de meditación.
- Actividades de conexión con el cuerpo

Dirige: Andrea Armendariz

Kinesióloga y MBA Universidad de Chile

Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV

Terapeuta en Fisiología Energética. Akademie für PhysioEnergetik, Austria

Entrenada en el Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena



AndreaArmendarizSaludNatural

www.andreaarmendariz.cl

Valor Taller:

Inscripciones y consultas:

andrea.armendariz@gmail.com

Taller CAMINO A CASA

Meditación y Reducción de Estrés

Objetivos:

- Habitar el propio cuerpo, nuestra casa.
- Acallar la mente para ver con más claridad.
- Reactivar la fuerza vital.
- Contactar el lugar de paz al interior de cada uno.
- Vivenciar técnicas para manejar y reducir el estrés.

21 Abril - 27 Mayo

Una clase semanal de 2 horas
durante 6 semanas

Horarios:

Diurno: Martes de 11 a 13 hrs.

Vespertino: Lunes de 19 a 21 hrs.

Camino La Fuente

Las Condes



Metodología:

- Prácticas de distintos tipos de meditación.
- Actividades de conexión con el cuerpo

Facilita: Andrea Armendariz



Physioenergetik

Kinesióloga y MBA Universidad de Chile

Terapeuta en Salud Natural Integrativa UPV

Terapeuta en Fisiología. Akademie für PhysioEnergetik, Austria

Entrenada en el Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena


www.physioenergetik.cl

Valor Taller:

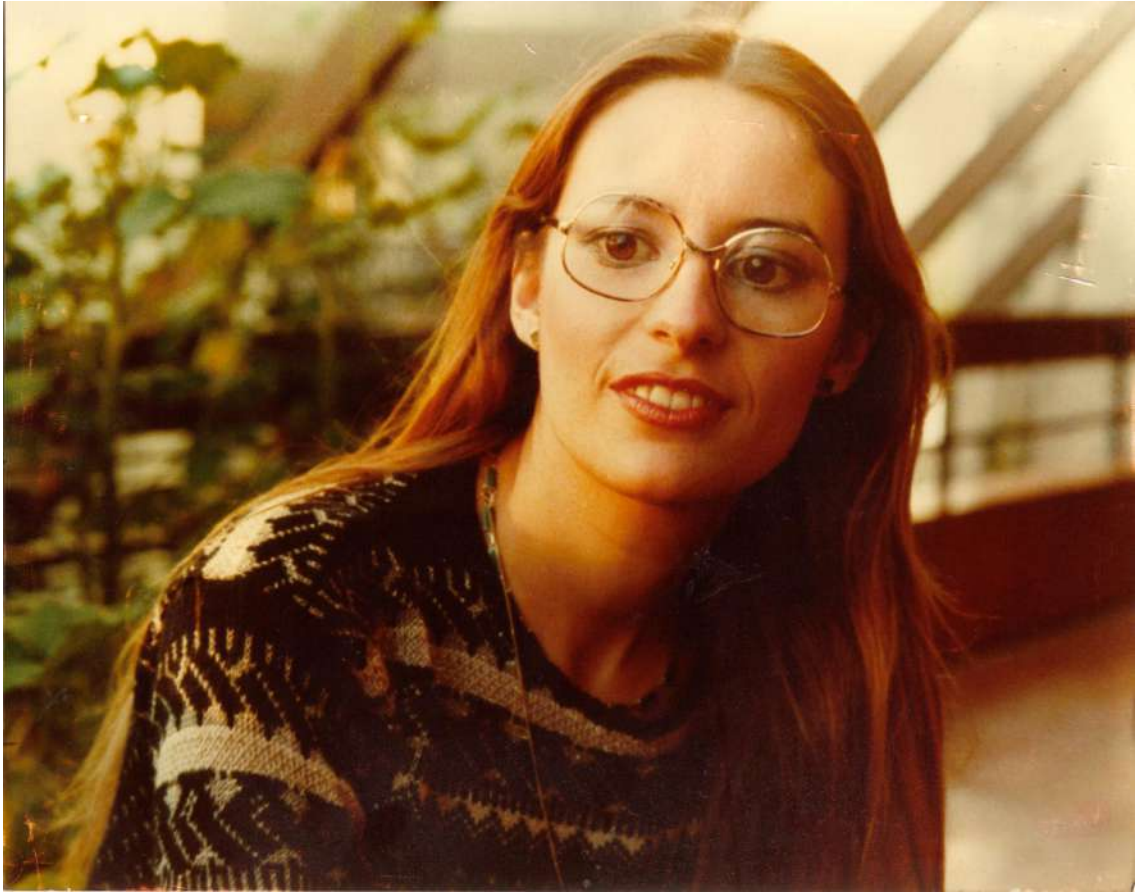
Inscripciones y consultas:

andrea.armendariz@gmail.com



 **Bergmann Amsterdam**















Gracias, mamá.
Lyon, 11 de abril de 2025.

Obras literarias de la autora

Los libros de poesía:

Hadas y realidades, 2007.

En el bosque y todos sus rincones, 2008.

Duende, 2008.

Femme/ Homme, 2009.

Textos para la iluminación, 2010.

La novela Antonia Serrat y el caos, compuesta por los libros:

Cambia el sentir un amante, 2011.

Antonia Serrat y el caos, 2012.

Menos locura y más romanticismo, 2013.

La serie de prosa y poesía Almendra, compuesta por los libros:

Al fin solos (Almendra en Barcelona, Amande à Lyon), 2014.

Du und ich. Almendra, la passion et le désespoir, 2015.

The Sun machine is coming down, and Almendra Flaubert and I are going to have a party, 2016.

La serie de prosa y poesía Mia Bélane a la intemperie, compuesta por los libros:

Mia Bélane a la intemperie, 2017.

Héloïse Balart-Perrier y el comienzo, 2018.

Océane R hacia lo humano ilimitado, 2019.

Ô ma Lisa la fête continue y podemos maravillarnos, 2020.

La novela Afuera, compuesta por los libros:

Afuera (o sin barandilla), 2016.

Un poco más afuera (o a la intemperie), 2017.

Definitivamente afuera (o en la mira), 2019.

Los libros de prosa y poesía:

El amor perfecto / L'amour parfait, 2019.

Amour chien pour les grands voyageurs de l'amour !, 2018.

La serie de prosa y poesía Relatos de bastardos, compuesta por los libros:

Relatos de bastardos y otros textos, 2020.

Relatos de bastardos II y otros textos, 2020.

La serie de prosa y poesía Cassandre, compuesta por los libros:

Cassandre de B. en résistance à Lyon, 2021.

Cassandre de B. et l'amour, la mort, le cataclysme, 2022.

Cassandre de B. y la posibilidad del amor, 2023.

Cassandre, 2023.

Los libros de prosa:

Love, 2023.

Serpaize, 2025, edición bilingüe.

La serie de prosa Caos, compuesta por los libros:

Caos, 2023.

Caos II, 2023.

Caos III, 2023.

Caos IV, 2023.

Caos V, 2023.

Caos VI, 2023.

Caos VII, 2023.

Caos VIII, 2023.

Caos IX, 2023.

Caos X, 2023.

La novela Lisa, compuesta por los libros:

Lisa, 2023.

Lisa II, 2023.

Lisa III, 2023.

Clarisse, 2023.

Clarisse II, 2023.

Clarisse III, 2023.

Jade, 2023.

Jade II, 2023.

Jade III, 2023.

Gabrielle, 2023.

Gabrielle II, 2023.

Gabrielle III, 2023.

Louise, 2023.

Louise II, 2023.

Louise III, 2023.

La serie de prosa Île Noire, compuesta por los libros:

Jazz, 2024.

Île Noire, 2024.

La serie de prosa Agustina, compuesta por los libros:

Agustina, 2024.

Margarita, 2024.

La serie de prosa Creatividad, compuesta por los libros:

Desarmar, 2024.
Creatividad, 2024.
Poesía, 2024.
Rock, 2024.
Euforia, 2024.
Éxtasis, 2024.

Los libros de prosa:

Aldo, 2024.
Hugo, 2024.
Chile, 2024.
Chile (writings and pictures), trilingual edition, 2024.

La novela Lisa en la mira, compuesta por los libros:

Lisa en la mira, 2024.
Eva, 2024.
Simone Lucie, 2024

La serie de prosa Uranie, compuesta por los libros:

Uranie, edición bilingüe, 2024.
Revolución 9, edición bilingüe, 2024.
Diotime, edición bilingüe, 2024.
Lo democrático-romántico, edición bilingüe, 2024.
Desire, edición bilingüe, 2024.
Alchimie, edición bilingüe, 2024.
Armendariz, edición bilingüe, 2024.

La novela-guion-poema:

La bibliothèque nomade, 2024.
La biblioteca nómada, 2024

La novela Lisa en la Rue des Fantasques, compuesta por los libros:

Camille, 2024.
Romane, 2024.
Lisa en la Rue des Fantasques, 2024.

La serie de prosa Literatura, compuesta por los libros:

Jean, 2025.
Doris May, 2025.
Literatura, 2025.
Activismo, 2025.
Escritora, 2025.
The Book Machine, 2025.

La novela Lisa y la intemperie feminista, compuesta por los libros:

Lisa y la intemperie feminista, 2025.

Virginie, 2025.

Doris, 2025.

Ani, 2025.

Héloïse, 2025.

Juliette, 2025.

Hanna, 2025.

Bell Gloria, 2025.

Nora, 2025.

Violette, 2025.

May, 2025.

Jane, 2025.

El libro de prosa:

Andrea Armendariz, 2025.

Lyon, abril de 2025.

φ
Fée Éditions
Intemperie Ediciones
Lyon