

## MEDITACIÓN



### LA MEDITACIÓN COMO MEDICINA

P.V.P. 21,00 €

Este libro ofrece una variedad de técnicas revolucionarias que tanto los médicos como los pacientes pueden utilizar paralelamente a la medicina convencional, con el fin de aliviar y reducir los efectos de las dolencias más habituales. Las técnicas aparecen acompañadas de instrucciones detalladas de los modelos de respiración, mantras, posturas y movimientos.

Autor:

Dharma Singh Khalsa



### SILENCIO INTERIOR

P.V.P. 12,00€

Un ensayo sobre meditación que recoge toda la Teoría necesaria y que da las pautas adecuadas para la integración práctica de la meditación en la vida cotidiana. Una forma sencilla de acercarse a la interiorización y al autoconocimiento a través del Yoga.

Autor:

Emilio José Gómez

## YOGA



### EL NACIMIENTO DEL YOGA

P.V.P. 12,00 €

El Yoga nace como respuesta a las fluctuaciones que se producen en la mente. Su origen está en las danzas reverenciales del año 3.000 A.C. y en la búsqueda interior del principio divino. Las fluctuaciones son el obstáculo que impide al ser humano conseguir su realización, le debilitan, le quitan paz interior y le introducen en el camino de la duda.

Autor: Isabel Hernández

## TEC. MENTALES



### SABER PENSAR + CD

P.V.P. 17,50 €

El Método Silva es pionero de las técnicas para el manejo del estrés, la relajación, el aprendizaje acelerado, el desarrollo de la creatividad e intuición, y del uso de la visualización para la salud. En este libro, la metodología se muestra una vez más a la vanguardia de las técnicas de superación personal y de promoción del desarrollo humano. Incluye CD

Autor: Rosa Argentina Rivas

## RELAJACIÓN



### POLARITY LA RELAJACIÓN SIN MÉTODOS

P.V.P. 12,00 €

Sin técnicas especiales, siendo quien eres, con lo que ahora mismo tienes; cualquiera que sean tus circunstancias personales, dentro de tu entorno o fuera de él. Sin necesidad de un tiempo o espacio adecuado, sin maestros, para todo tipo de personas que quieran vivir solucionando su estrés, males, fatiga, falta de energía, depresiones...

Autor: Patricia R. Nabhen

## CASOS EXTRAÑOS



### EL MÉDICO PERPLEJO

P.V.P. 16,00 €

En este libro, un médico experimentado es quien desde la medicina bucea con rigor en lo paranormal, desde casos de sanaciones milagrosas hasta asombrosos ejemplos de autohipnosis con anestesia quirúrgica, pasando por la telepatía o la demonomanía, además propone una guía científica a través de los más inquietantes misterios de la enfermedad y su curación.

Autor: Robert S. Bobrow