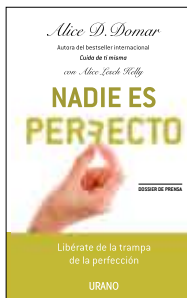




## EL INCREÍBLE PODER DE LAS EMOCIONES

A lo largo de la vida surgen infinidad de situaciones que causan malestar e infelicidad: divorcios, incomprensión, problemas de dinero... La lista de situaciones que nos impiden ser felices es interminable, pero todas tienen algo en común: nos sentimos impotentes ante ellas. Creemos que sólo modificando las circunstancias externas alcanzaremos la felicidad y tendemos a emprender actuaciones para tratar de controlarlas.

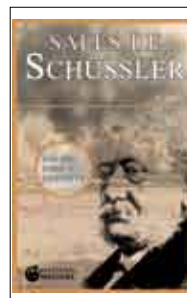
Título: El increíble poder de las emociones  
Autores: Esther y Jerry Hicks  
Fecha de lanzamiento: 22/09/08  
Sello: Urano  
Precio: 13 €



## NADIE ES PERFECTO

Si tus expectativas son tan altas que perjudican tu calidad de vida; si te torturas con las tareas pendientes; si dejas que tus fallos ensombrezcan tus muchos logros y no consigues ser feliz a menos que consigas dar lo mejor de ti, siempre... probablemente ya conoces el precio de la perfección: estrés, ansiedad, angustia y, en el peor de los casos, depresión.

Título: Nadie es Perfecto  
Autores: Esther y Jerry Hicks  
Ediciones Urano



## SALES DE SCHÜSSLER

Las sales de Schüssler suponen una alternativa inocua, eficaz y consolidada para la salud. Aplicadas en las enfermedades agudas acortan el proceso e impiden que los tejidos afectados queden lesionados. Si las utilizamos en las enfermedades crónicas, una lenta pero decisiva restauración de las zonas afectadas comienza desde el primer día, llegando a lograr en la mayoría de los casos la resolución definitiva de la enfermedad.

Título: Sales de Schüssler  
Autor: P. Agustí  
Tamaño: 210 x 140  
Nº de páginas: 180 páginas  
ISBN: 978-84-96319-63-9  
Precio: 17 euros



## AMAR LO QUE ES

Una mañana, tras años sumida en una profunda depresión, Byron Katie se sintió invadida por un estado de dicha absoluta. Llevaba una década sintiendo una angustia y dolor permanentes, y ni su éxito profesional ni sus tres hijos pudieron evitar su caída. La idea del suicidio había planeado sobre ella en más de una ocasión. Pero aquella mañana, Katie, que por aquel entonces contaba 43 años, experimentó sorprendida cómo toda su rabia y desesperación desaparecieron, dando paso a un sentimiento gratificante...

Título: Amar lo que es  
Autores: Byron Katie, Stephen Mitchell  
Fecha de lanzamiento: 01/09/00  
Sello: Urano  
Precio: 14 €



## FELIZ PORQUE SÍ

¿Qué significa ser realmente feliz? ¿Cómo podemos conseguirlo? Guiada por su propio deseo de experimentar la auténtica felicidad, aquella que arraiga en lo más profundo del ser, Marci Shimoff decidió entrevistar a cien personas realmente felices y descubrió una extraordinaria verdad: no dependemos de las circunstancias externas para conseguirla; la dicha absoluta no sólo es posible sino que depende, enteramente, de prácticas y actitudes internas.

Título: Feliz porque sí  
Autores: Marci Shimoff con Carol Kline  
Ediciones Urano



## EL ALMA DEL SOTAI

El Yoga es una respuesta al Pilates y el Pilates es una respuesta al Yoga. Estos dos métodos no sólo se complementan sino que se enriquecen. El uno llena al otro sus espacios en blanco, el cuerpo, la mente, el espíritu: la dualidad se une en un todo de gran calidad para ofrecer una práctica con un alto nivel de equilibrio y salud. En este libro encontrarás la explicación del método, las imágenes, el detalle de la ejecución de los ejercicios, las tres series: básica, intermedia y avanzada, así como las técnicas complementarias tanto para personas que quieren mejorar su práctica como profesores que quieran enriquecer sus clases.

Título: Yogapilates, unión entre equilibrio y salud  
Autoras: Paulina Savall y Paula Bande  
Precio: 15 euros  
Tamaño: 230 x 160  
Nº de páginas: 220  
ISBN: 978-84-9827-127-0



## EL ALMA DEL SOTAI

Fundamentos Básicos de Sotai Ho

La terapia Sotai Ho es casi desconocida en España. Sin embargo en Japón se encuentra en un estado de evolución imparable. Cada vez tiene mayor aceptación entre el público nipón. Poco a poco ocurre lo mismo en nuestro país. La demanda de distintos terapeutas manuales por el Sotai Ho crece día a día. Los más de veinte años de práctica con pacientes de algunos de nuestros miembros, nos han animado a publicar este libro. La Asociación Española de Sotai Ho se ha propuesto la divulgación de esta terapia desde sus fundamentos más básicos. El Alma del Sotai recoge la historia, así como la teoría y práctica básicas del Sotai Ho, que toda persona que se inicie en esta terapia debe conocer. Acompañado de más de 100 imágenes, este libro incluye, entre otros, los siguientes temas: -Historia del Dr. Keizo Hashimoto -La observación del cuerpo -Katas básicos -Filosofía del Sotai -El movimiento natural del cuerpo

TÍTULO: El alma del Sotai: fundamentos básicos de Sotai-Ho  
AUTOR: Asociación Española de Sotai-Ho  
Coordinación: Sigeru Onoda  
Precio: 12,50 €  
ISBN: 978-84-9827-124-9

