

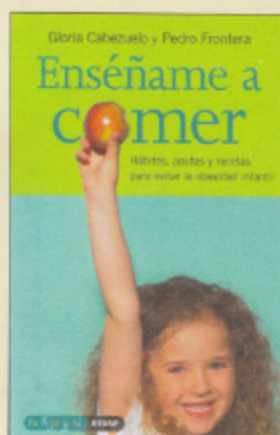
BIKRAM YOGA
El gurú del yoga del calor nos muestra el camino hacia una salud radiante y la realización personal
Bikram Choudhury
Ediciones Obelisco
290 páginas
Primera Edición: junio 2009

De la mano del fundador de la Escuela de yoga de la India, Choudhury, con el libro pretende a través de una serie de posturas y ejercicios de respiración solucionarle molestias como dolor de espalda, insomnio, estrés, artritis, etc., y mantener a su vez, una buena forma tanto corporal, mental como espiritual. Con la práctica de Bikram yoga, se profundiza en la conservación de una buena y larga salud y conseguir el perfecto equilibrio.



BAILANDO CON EL ARCO IRIS
Bienestar integral a través del movimiento
Lani O'Hanlon
Ediciones Urano
286 páginas
Edición 2007, traducción e. Urano 2009

El libro combina movimientos de baile y yoga con la terapia del color, la música, la palabra o el sonido. La autora coreógrafa, bailarina y escritora explica una técnica que reúne el movimiento y la música con la visualización de los tonos del arco iris. Una técnica que nos permite conectar con las emociones, deshacer bloqueos energéticos, vencer la autocrítica y acceder a nuestro potencial de creatividad y belleza. Distinto a cualquier otro, este programa de sanación holístico no sólo cambiará nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos, sino que también transformará interior y exteriormente y contribuirá a inundar nuestro día de creatividad y belleza.



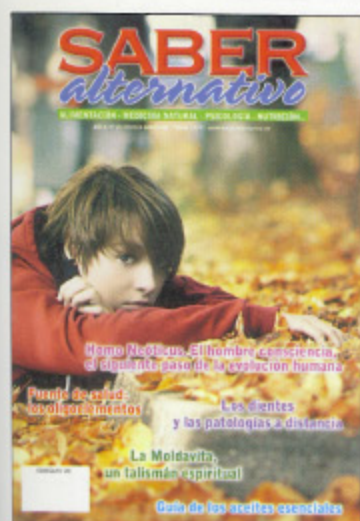
ENSÉÑAME A COMER
Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil
Gloria Cabezuela y Pedro Frontera
Ediciones EDAF
381 páginas
Edición marzo: 2007

La alimentación saludable es esencial para el crecimiento y el desarrollo de los niños, así como prevenir la obesidad y otras enfermedades del adulto. Enseñame a comer proporciona la buena educación para crear hábitos en la mesa que perduren toda la vida a través de pautas, recetas y consejos prácticos tanto a los padres como a los hijos. Incluye una guía de nutrición sana, un manual de cocina mediterránea, más de doscientas recetas explicadas paso a paso, menús elaborados para casas y comedores escolares así como normas prácticas para que los padres enseñen a comer bien a sus hijos.



HOMEOPATÍA PRÁCTICA PARA EL BEBÉ Y EL NIÑO
De los primeros días a los primeros años
Jean-Paul Nowak y Joliet Nguyen Tan Hon
Ediciones Obelisco
175 páginas
Edición: mayo de 2009

Los autores, doctores en medicina, intentan dar respuesta a los padres ante las necesidades de los niños, con consejos prácticos y trucos para curar y aliviarlos. Buscando el bienestar y la salud del bebé y del niño, entre otros temas, el libro abarca: los tipos de lactancia y el destete, el aprendizaje de la higiene, problemas digestivos, convulsiones, tos, diarreas o qué hacer en caso de insomnio, rabieta, etc. De lectura fácil y comprensible gracias a su práctico formato e ilustraciones.



SUSCRIPCIÓN

Suscríbete a "SABER ALTERNATIVO". Recibirás cómodamente en tu domicilio seis números al año por el importe de 25 € (para gastos de envío).

Nombre y apellidos _____

Dirección _____ Localidad _____

C.P. _____ Provincia _____ Teléfono _____

PAGO DOMICILIADO - Rellene datos bancarios:

Titular de la cuenta _____ Nº de cuenta _____

ENVIAR A: salternativo@yahoo.es (20 dígitos)

	PÁGINA	PÁGINA	
A CASA DA TERRA.....	51	LOLY PICALLO.....	18
A SEMENTE.....	7	Mª JESÚS ARAUJO.....	20
AGAPITO GUERRERO.....	23	Mª JOSE GOMEZ MARTINEZ.....	26
ALECES.....	27	Mª JOSE MIÑO.....	42
ANNA LUISA RODRÍGUEZ.....	8	Mª LUISA FAYOS JIMÉNEZ.....	20
ANTONIO RUIBAL.....	7	MANDALA.....	12
APICORUÑA.....	37	MANUEL BELLO.....	21
ARMONÍA.....	18	MANU CASTRO.....	45
BAIXO MIÑO.....	24	MANUEL MUÑOZ.....	46
BRINCADEIRA.....	37	MARÍA DURÁN.....	29
BRIONIA/CENTRO NAT.....	17	MASTERSOL.....	23
CENTRO NARAYAN.....	30	MBT.....	41
CENTRO ROSAS.....	45	MENIÑEIRO.....	44
CHARLOTTE MOULY.....	39	MERCEDES RODRIGUEZ.....	12
CLÍNICA DENTAL F. LIJÓ.....	26	MERLIN.....	8
COBELO.....	46	MIDHIR.....	15
CORAL.....	49	MIGUEL ANXO MARTÍNEZ.....	42
CURCUMA.....	32	MILENRAMA.....	48
CURSO DE KINESIOLOGÍA.....	23	NAITERRA.....	47
DAVID GARCÍA DÍEZ.....	37	NARADEVA.....	9
DRAGONFLY.....	47	NATURA.....	34
DRA. Mª PILAR GÓMEZ.....	28	NEUROAPRENDIZAJE.....	10
EL ACEBO.....	17	NOEMÍ DÍAZ FEIJÓO.....	46
EL HUERTO.....	5	NUTERGIA.....	43
ENELDO.....	34	O BUXO.....	18
ESPERANZA DOMÍNGUEZ.....	30	OS LARANXOS.....	17
FELIX DELGADO.....	48	OTILIA QUIREZA RAMOS.....	9
FISIOTERAPIA EMILIANO.....	46	PHARMAGREEN.....	24
GALGALA.....	32	PRODEN.....	6
GERARDO PROVENZANO.....	42	PSICOSOM.....	38
HERBOSANA.....	11	SABER ALTERNATIVO.....	36
HIDROLINFA.....	25	SANANDO LAS RAICES.....	21
HUMANA.....	27	SÁNDALO.....	34
ISABEL LAGOA.....	34	SAVIA D'THOT.....	31
JACOMINA KISTEMAKER.....	51	SE ALQUILA SALA.....	14
JAVIER AKERMAN.....	47	SE ALQUILA SALA COMPARTID.....	37
JUAN LUIS GOMEZ.....	50	SENEGA.....	42
JOSE MANUEL CARMUEJA.....	21	SOLGAR.....	CONTRAP.
KARIMA ABDEL.....	14	TAO SALUD NATURAL.....	49
LA CASA DEL ALBA.....	50	TREBOL.....	28
LA HIEDRA.....	6	VALENCIA & ASOCIADOS.....	45
LABCATAL.....	13	VERXEL.....	35
LIFEWAVE.....	19	VIVIANA JURADO.....	38
LLANTEN.....	5	WEB SABER ALT.....	INT. PORT