



Descanso activo

MATTHEW EDLUND (Urano)

El descanso activo es una práctica que nos ayuda a estar más centrados y relajados. Existen distintos tipos entre los que se cuentan el físico, social, mental y espiritual, además de los que dependen de dónde estés, en tu casa, en el lugar de trabajo etc. ya que se puede practicar en cualquier momento del día o sitio. Incluye un plan de treinta días para sentirse mejor física y mentalmente, adelgazar y gozar de mejor salud. Más que dormir, podemos aumentar la eficacia del sueño y plantearnos cómo queremos llevar el día a día para circular mejor por él.

El tesoro de la salud

PEDRO SUÁREZ NOVA (Océano Ambar)

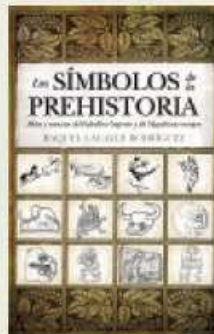
Con casi setecientas páginas en las que recoge los conocimientos y experiencias del autor en el campo, nos muestra la cara más interesante, radical y sorprendente del naturismo, reuniendo todas las técnicas de mayor eficacia. La salud es nuestro bien más preciado y por ello, más que medias tintas, como dejar la repositería o la carne roja, lo que conviene es llevar una vida natural en todos los sentidos. Así nos podemos curar y regenerar gracias al sistema de las dos comidas, el ayuno, las dietas de frutas o la hidroterapia, entre otros. La clave está en sistematizar estas prácticas.



Los símbolos de la prehistoria

RAQUEL LACALLE RODRÍGUEZ (Amuzana)

Muchos de los antiguos mitos y leyendas, que aún perduran de alguna manera en la memoria colectiva, se valían de representaciones animales para expresar su significado. Estas representaciones tienen su origen en la prehistoria, cuando se adoraba a la Diosa Madre, la Madre Naturaleza y a los astros, cultos de los que más tarde han ido naciendo las religiones actuales. El objetivo de este libro es que conozcamos nuestros orígenes, ese legado y, a través de las manifestaciones de arte prehistórico y los mitos y leyendas, descubramos la religión primigenia.



El pack del i-Ching

TIZIANA MATTERA (Libsa)

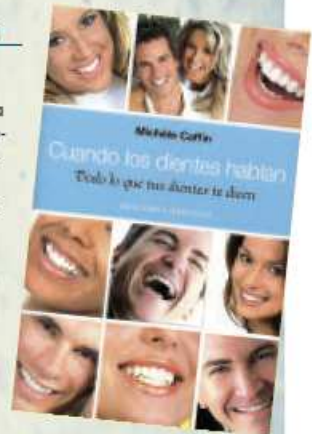
Un pack con todo lo que puedas necesitar para conocer tu presente y futuro. Contiene un libro ilustrado de 320 páginas, el manual del i-Ching, en el que encontrarás la explicación de las setenta y dos cartas que lo acompañan. Es un libro atemporal, que trata temas imperecederos y se centra en la deducción y obtención de conclusiones sobre la vida a través del significado de las cartas. Las cartas tienen un orden numérico establecido y constan de: título en la lengua originaria, transcripción al sistema lingüístico occidental con la correspondiente traducción al castellano y complementación del hexagrama.



Cuando los dientes hablan

MICHÈLE CAFFIN (Obelisco)

Michèle es cirujana dentista con formación en acupuntura y conocimientos de osteopatía y parapsicología que siempre la han llevado a investigar nuevos caminos de su profesión. En este libro explica cómo los dientes más que ser unas simples piedrecitas en nuestra boca y permitirnos masticar y hablar, son un reflejo de nuestro estado físico, psicológico y anímico. De este modo los dientes se hacen eco de las zonas afectadas de nuestro cuerpo permitiendo que por la pieza las localicemos enseguida. Un tipo de conocimiento de gran utilidad para entendernos y cuidarnos mejor.



La cadena mágica

ANDREU MARTÍN Y JAUME RIBERA (Anaya)

Después de siglos sin alteraciones entre el mundo de las tinieblas y aquel en el que la magia solo formaba parte de las leyendas, al gran mago del Agujero se le ocurrió crear el "mundo nuevo" y una cadena de cristal que abriría un portal hasta él. En esta colección, que por ahora consta de cuatro tomos, persecuciones, hechizos y traiciones se unen poniendo a prueba el poder de la amistad y el amor, mientras un chico llamado Héctor trata de encontrar y reunir junto a los amigos que va haciendo los eslabones de la famosa cadena.

