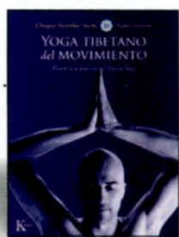




## Manuales de autoayuda, dietas, alimentación, yoga, Pilates, novelas... una variada selección de novedades.



### Yoga tibetano del movimiento

**Autor:** Fabio Andrico

**Editorial:** Kairós

**Precio:** 24 €

**Páginas:** 280

Es una introducción completa al Yantra Yoga, una de las tradiciones de yoga más antiguas del mundo. Incluye muchas posiciones similares en la forma a las del Hatha Yoga pero diferentes en el modo en que son practicadas, especialmente en la coordinación de los movimientos y la respiración. Presentan tres grupos preliminares de movimientos y las veinticinco secuencias de movimientos (yantras) básicas, con instrucciones detalladas y acompañadas de fotos ilustrativas.



### El bhagavad gita

**Autor:** Paramahansa

Yogananda

**Editorial:** Self-Realization

Fellowship

**Precio:** 19,50 €

**Páginas:** 718

El Bhagavad Gita es la escritura más amada de la India y una de las obras más completas sobre la ciencia y la filosofía del Yoga. La innovadora traducción y el sabio comentario de Paramahansa Yogananda ofrecen una esclarecedora visión de este extraordinario texto, que muestra el equilibrado sendero de la meditación y la acción correcta.



### Lo que me gusta de mí

**Autor:** David R. Hamilton

**Editorial:** Urano

**Precio:** 14 €

**Páginas:** 254

Una guía de autoayuda sencilla y accesible para ganar seguridad y confianza en uno mismo. El autor entrelaza anécdotas de su propia vida, explicaciones teóricas y ejercicios prácticos ideados para alcanzar un mayor sentido de la felicidad y de bienestar general. Basado en los principios de la neurociencia, una obra imprescindible para transformar la percepción que tenemos de nosotros mismos.



### ¿Cuánta transparencia podemos digerir?

**Autor:** Francesc Torralba

**Editorial:** Milenio

**Precio:** 18 €

**Páginas:** 200

Queremos saber y este deseo de saber es la expresión de una de las inquietudes más arraigada en el ser humano. La transparencia nos permite, literalmente, trascender, ir más allá del cristal, sobrepasar un límite, cruzar una frontera, mientras que la opacidad no nos abre el campo de visión, no nos permite entrever mínimamente algo de lo que hay más allá.

### Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer

**Autor:** Dra. Odile Fernández

**Editorial:** Urano

**Precio:** 16 €

**Páginas:** 336



Una obra idónea para todas aquellas personas que quieran adoptar un estilo de vida anticáncer, tanto a nivel preventivo como tras haber desarrollado la enfermedad. Contiene información concisa, práctica y directa sobre alimentación, estilos de vida, ejercicio físico y bienestar emocional. Frente a una opinión médica dividida, Odile Fernández, médico de familia que en 2010 venció un cáncer de ovarios con metástasis, apuesta por la alimentación como herramienta para completar con éxito el tratamiento prescrito.