

TIEMPO LIBRE



La nostalgia de los orígenes

Joan Prat Carós

Kairós

Existen cuatro grandes vías de retorno al origen de la humanidad: la gnóstica, la monástica, la mística y la senda chamánica. A pesar de las aparentes diferencias, ellas persiguen el mismo objetivo: revivir aquella edad de oro y plenitud inicial que narró el Génesis.

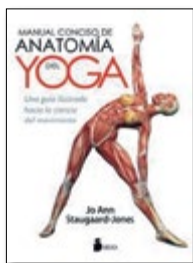


Espiritualidad transreligiosa

Vicente Merlo

La Llave

Una propuesta de conjugar nuestra herencia religiosa con la psicología transpersonal y la sabiduría oriental para elaborar un paradigma de pensamiento integral, a la altura de la importante transformación de la conciencia que atraviesa el mundo contemporáneo.

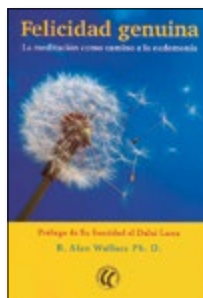


Manual conciso de anatomía del yoga

Jo Ann Staugaard-Jones

Sirio

El perfecto aliado para comprender las bases esenciales de la biomecánica del cuerpo y su aplicación en la práctica del yoga. Con más de 230 imágenes a todo color, está dirigido tanto a profesores como a alumnos que deseen disfrutar de esta maravillosa disciplina sin sufrir lesiones.

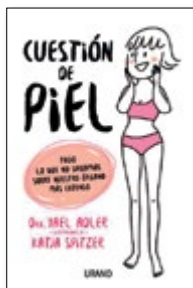


Felicidad genuina

Eleftheria

B. Alan Wallace

Meditaciones básicas para un camino hacia la realización interior. La eudemonía que propone el autor se trata de una felicidad que se adquiere a través de la conquista de nuestros oscurecimientos interiores y la realización de los recursos naturales inherentes a nuestros corazones y mentes.



Cuestión de piel

Yael Adler

Uranio

Todo cuanto queríamos saber sobre este órgano, que es nuestra conexión con el mundo exterior: sus funciones, olores, varices y estrías, sus patógenos y su relación con las emociones. Refrescante y ameno, despeja dudas, desmonta mitos y aborda tabúes con muchos datos y rigor.



Mindfulness: un camino de crecimiento personal

Santiago Segovia

Desclée De Brouwer

Además de contextualizar mindfulness, se analizan los principales procesos psicológicos que subyacen al sufrimiento y se pone a disposición del lector el Programa de Desarrollo Personal Mindfulness Based Mental Balance (MBMB), para un bienestar psicológico estable.