



SIRUELA
24.95 EUROS
284 PÀGINES

DOMINIQUE ROQUES

El buscador de esencias

► El viatger Dominique Roques fa un recorregut per la història de l'elaboració dels perfums des de la recollida d'encens que es feia en l'antiguitat fins les fórmules de la indústria actual. Des de fa trenta anys, l'autor volta pel món cercant extractes de flors, llavors, resines, fustes i fruits amb aromes excepcionals, assaborint els coneixements que se'n deriven

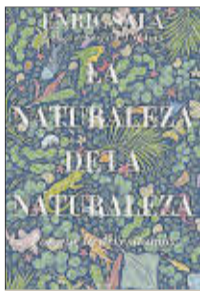


COSSETÀNIA
144 EUROS
16.90 PÀGINES

JOSEP GORDI SERRAT

Banys de bosc

► Un bany de bosc és una passejada silenciosa per un espai forestal per tal de respirar l'aire de la seva atmosfera interior. L'autor proposa vint llocs especials de Catalunya, des del Pirineu al litoral, on es pot dur a terme aquesta experiència relaxant que contribueix a serenar l'ànim i clarificar la ment. Un exercici cada cop més preuat en un món que tendeix a l'ansietat.



ARIEL
20.90 EUROS
272 PÀGINES

ENRIC SALA

La naturaleza de la naturaleza

► El pitjor error que pot cometre l'ésser humà és creure que no necessita la resta d'espècies ni la naturalesa. En aquest llibre, l'autor convida el lector a prendre consciència de la necessitat de conservar el medi natural i la biodiversitat, tant des del punt de vista de la lògica vital com de l'economia i, fins i tot, les nostres emocions.



COSSETÀNIA
12 EUROS
208 PÀGINES

PETER WOHLLEBEN

La vida secreta dels animals

► Mirar de prop els animals és un exercici que ens pot proporcionar un gran benestar ja que hi descobrirem comportaments que ens faran empatitzar amb els nostres veïns. L'afecte d'un esquirol, la fidelitat d'un corb, la tristesa d'una cèrvola, ... són sentiments que ens poden ajudar a conèixer-los millor a ells i, alhora, a nosaltres.

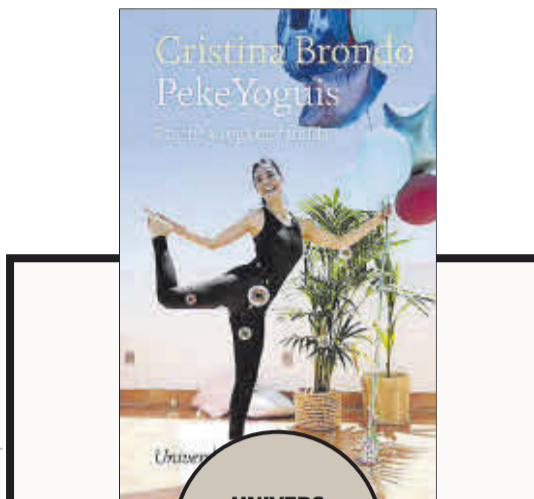


GRIJALBO
20.90 EUROS
344 PÀGINES

ALBA PADRÓ

Mucha teta. El manual de la lactancia materna

► L'autora és auxiliar de clínica i consultora intencional de lactància des de fa més de dues dècades. La seva experiència es posa al servei de les lectores d'aquest llibre per tal de donar respostes i aclarir dubtes sobre què i com s'ha de fer en cada moment del procés de la lactància, tan abans com després del part.



UNIVERS
18.90 EUROS
208 PÀGINES

CRISTINA BRONDO

PekeYoguis. Practica ioga en família

► La coneguda actriu barcelonina Cristina Brondo es va formar professionalment per fer de professora de ioga per a nens i en aquest llibre ens explica quins són els beneficis d'aquesta pràctica i com es pot dur a terme l'exercici del ioga en família. Aficionada a la vida saludable, la monitora indica les pautes que converteixen el ioga en una activitat que porta cap a un benestar integral i que serveix als infants per agafar seguretat i desenvolupar la imaginació. L'obra inclou fotos en color de l'autora mentre practica algunes rutines de ioga amb nens i un vídeo exclusiu amb una rutina de ioga per fer en família.



GRIJALBO
19.90 EUROS
288 PÀGINES

XUAN LAN

Yoga para mi bienestar

► Edició actualitzada del llibre que proposa un plan de ioga de quatre setmanes per millorar la teva vida. Meditació, alimentació i ioga són un grup d'actituds que, ben treballades, poden ajudar a enfortir el benestar emocional, sovint massa fràgil en un món que ens obliga a viure de manera accelerada. El ioga ens pots ajudar a connectar-nos amb nosaltres mateixos.

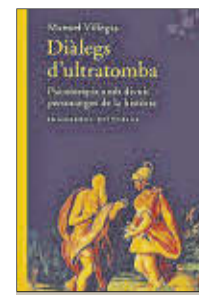


COSSETÀNIA
19.95 EUROS
186 PÀGINES

H. D. THOREAU

Els textos essencials de «Walden o la vida als boscos»

► Edició de Gabi Martínez i il·lustracions d'Ignasi Blanch en aquest llibre que recull els aspectes bàsics d'un dels grans textos de Thoreau. A *Walden o la vida als boscos* (1854), l'autor va fer una crítica al món occidental que mirada des d'avui manté plena vigència.



FRAGMENTA
19.90 EUROS
272 PÀGINES

MANUEL VILLEGAS

Diàlegs d'ultratomba

► Les consultes dels psicoterapeutes d'avui en dia s'omplen de pacients que presenten trastorns i problemàtiques com el dol, l'assetjament, l'anorèxia, la depressió, la dependència afectiva i l'ansietat, entre altres. Villegas porta al divan divuit personatges històrics com Calígula, la Callas, Abelard i Heloïsa per buscar explicacions a les experiències que els van marcar.

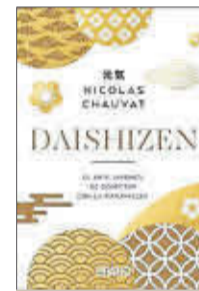


ERRATA NATURAE
20.50 EUROS
272 PÀGINES

PIA PERA

El huerto de una holgazana

► L'autora va deixar la ciutat i se'n va anar a una finca abandonada de la Toscana il·lusionada amb la idea de tenir un hort i un jardí, però un cop hi va ser es va adonar que era una analfabeta en aquestes qüestions. En un jardí hi ha marge per a l'experimentació i la llibertat creativa, mentre que un hort demana cura i coneixement.



URANO
12 EUROS
128 PÀGINES

NICOLAS CHAUVAT

Daishizen

► El títol és un concepte japonès que es pot traduir com a «naturalesa poderosa» i que proposa emprendre un camí de transformació espiritual a partir del contacte amb les imatges i sensacions que ofereixen els boscos, els jardins, les fonts, ... És en aquests espais i les seves dinàmiques que deixarem l'ego a un costat i ens submergirem en el nostre ésser profund.



LIBROS DEL ASTEROIDE
16.95 E. / 160 PÀG.

DAVID JIMÉNEZ

El mal dormir

► Dormim avui en dia pitjor que mai? L'autor es fa pregunta en un llibre en el que la història social i cultural de la son i el dormir s'entrellacen amb l'experiència personal per parlar de totes aquelles persones que, com ell, no és que tinguin insomni però sí una relació complicada amb l'anar a dormir i amb la son. Un fet que marca la nit però també el dia.



LUNWEG
14.95 EUROS
128 PÀGINES

IVAN TAPIA

50 escape rooms en 5 minutos

► El manresà Ivan Tapia és un dels grans especialistes estatals en el camp dels escape rooms. Fidel a la cita de Sant Jordi, publica un nou llibre-joc que, en aquesta ocasió, planteja al lector el repte d'escapar dels dilemes en només cinc minuts. Són cinquanta escape diferents que exigeixen enginy, habilitat i imaginació.