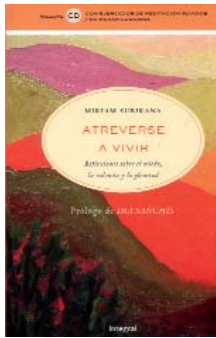


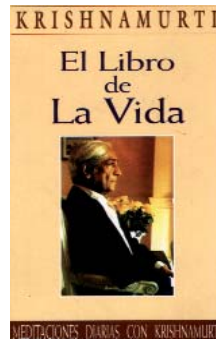
Libres i DVD's



ATREVERSE A VIVIR

Reflexiones sobre el miedo, la valentía y la plenitud
Miriam Subirana
Integral

Aquest llibre inclou un CD amb exercicis de meditació guiats per la Miriam Subirana. Qui ha provat de meditar sap que és bo tenir un guia.



EL LIBRO DE LA VIDA
MEDITACIONES DIARIAS
Krishnamurti
EDAF

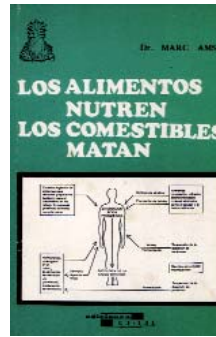
El senyor Krishnamurti és un gran filòsof i en aquest llibre ens ajuda a reflexionar sobre les coses que a tots ens preocupen: el dolor, els sentiments, la llibertat...



EL TAO DE LA SALUD, EL SEXO Y LA LARGA VIDA

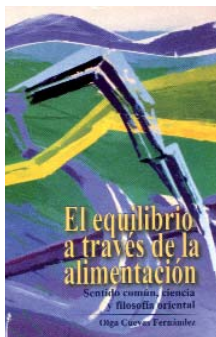
Un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría
Daniel Reid
URANO

Llegint aquest llibre aprens a menjar millor, a cuidar-te el cos i la ment i els homes a practicar sexe sense desgastar-se tant físicament. Val la pena llegir-lo.



**LOS ALIMENTOS NUTREN,
LOS COMESTIBLES MATAN**
Dr. Marc Ams
Ediciones Cedel

El Dr. Marc Ams ens explica la diferència entre aliments, els que es troben a la naturalesa, i comestibles, substàncies elaborades pels homes que només fan que perjudicar la salut.



EL EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Sentido común, ciencia y filosofía oriental
Olga Cuevas Fernández
I.F.P. Sanitari Roger de Llúria

L'Olga Cuevas, bioquímica, parla d'alimentació i en moltes coses coincideix amb la Montse Bradford.



EL PESO NATURAL

Cómo eliminar el sobrepeso con las nuevas recetas de Montse Bradford
La cocina energética
Montse Bradford
Oceano Ambar

Un nou llibre de la Montse Bradford, col·laboradora de dDONA, on els savis consells ens ajuden a recuperar el nostre pes ideal.



SEXO Y TEMPERAMENTO EN TRES SOCIEDADES PRIMITIVAS

Margaret Mead
Paidós Surcos 32

La Margaret Mead és una cèlebre antropòloga nord-americana que estudiant societats primitives arriba a conclusions sorprenents: que els trets psicològics que la nostra societat atribueix a les dones i als homes com a biològics, no sempre ho són, a vegades són deguts al tipus de societat en què vivim, perquè en els grups que ella ha estudiat moltes vegades estan intercanviats.



LA MEVA SESSIÓ DE IOGA.
MI SESIÓN DE YOGA
per Rosa Daniel

El DVD es pot veure tant en català com en castellà, i consta de quatre parts: La primera és una presentació amb imatges de platja on s'explica què és el ioga i es donen les pautes per connectar amb la respiració i centrar l'atenció. La segona són imatges d'una classe on s'expliquen els diferents nivells d'atenció a desenvolupar en una sessió de ioga. La tercera és una sessió amb diferents asanes o postures, treball de la respiració i amb una relaxació final. La quarta i darrera mostra imatges de cel i és un comiat.