

LIBROS

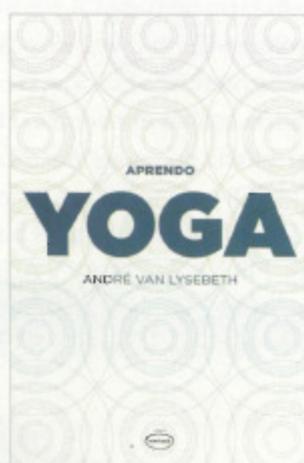


Escuela de felicidad

Rafael Santandreu

Integral | 256 páginas | 16 euros

El autor considera que, gracias a los estudiosos de la mente, sabemos que una vida plena, emocionante e inmensamente gratificante es posible. A través de 10 entrevistas con los más grandes pensadores, psicólogos y filósofos actuales, el escritor devela los secretos de creer en el proyecto de una vida en armonía. Santandreu sabe que la resistencia es inmensa y que necesitamos que nos demuestren una y otra vez, de una forma o de otra, con ejemplos y metáforas, con historias y hasta gritos, que la felicidad es posible. Sólo necesitamos informarnos y dejar de lado los miedos que nos atan, la incertidumbre que no permite el crecimiento personal.



Aprendo Yoga

André van Lysebeth

Urano Vintage | 352 páginas | 16 euros

Actualmente, millones de personas de los cinco continentes se benefician con la práctica del yoga. André van Lysebeth, el que fuera gran impulsor de la disciplina en occidente, firma este título considerado aún hoy el mejor libro para iniciarse en este arte milenario. Preciso, claro y completo, nos brinda el mejor método para abrirse camino a la técnica exacta de los grandes maestros, tanto para quienes han decidido iniciarse como para quienes precisan ayuda para practicar por su cuenta. El lector encontrará una minuciosa descripción de posturas o asanas, explicadas paso a paso e ilustradas con numerosas fotografías. Aborda también los efectos fisiológicos, psíquicos, aspectos mentales y espirituales, además de los principios de una dieta sana.

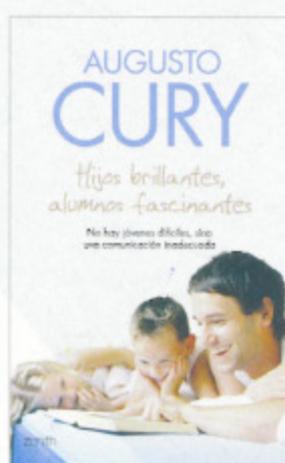


En la cocina

Mónica Ali

Duomo | 561 páginas | 19,50 euros

Considerada una de las mejores novelistas británicas de su generación, Mónica Ali presenta su tercera creación literaria. Gabriel, el chef del decadente Hotel Imperial, hace todo lo posible por armonizar los ingredientes explosivos de su cocina, que funciona entre la tensión y el descontrol de los impetuosos conflictos que se crean entre los cuchillos y los fogones. Las exigencias de una plantilla exuberante en nacionalidades, los sospechosos negocios de su jefe de sala, los melifluos requerimientos de su novia y las persistentes intimidaciones de sus socios lo mantienen en un punto cercano a la ebullición. Un evento inesperado en la cocina romperá con el precario equilibrio.



Hijos brillantes, alumnos fascinantes

Augusto Cury

Zenith | 192 páginas | 15 euros

Con más de 10 millones de ejemplares vendidos, Augusto Cury regresa con un diálogo con los jóvenes. Se interesa por sus pensamientos, conflictos y deseos, analiza los motivos más frecuentes de frustración en la juventud actual y propone soluciones. Con un lenguaje ágil y ameno, da consejos tanto a los jóvenes, para superar los complejos y decepciones, como a los adultos, encargados de apoyarlos, educarlos y protegerlos emocionalmente. En cada uno de los capítulos narra la historia de un adolescente, tratando temas tan polémicos y cotidianos como el bullying, la falta de autoestima, la violencia en las aulas, la soledad o la depresión.

novela • literatura • crónica • ficción • clásicos • poesía