



## **EXPLORANDO LA MENTE HUMANA**

### *El turista interior*

**A**trévete a viajar a los aparajes más fascinantes y profundos de tu ser. Este libro escrito por Ruth Berge, autora también de *Alma de gato*, que va por su tercera edición, recoge el

compendio más completo de

técnicas de transformación y autoconocimiento que se haya publicado hasta la fecha. Explicados con un lenguaje sencillo y al alcance de todos los públicos, conocerás los principales métodos que inducen a la modificación de la conciencia, desde la meditación, el yoga o los mantras procedentes de antiguas tradicionales espirituales, hasta técnicas más actuales como la terapia bioenergética, el eneagrama y la psicoterapia corporal. De este modo, cuando lo leas, podrás elegir el método que te resulte más cómodo, eficaz y divertido, para asomarte al misterio de tu propia conciencia.

→ **RUTH BERGER. URANO (14 EUROS).**