

EL GUERRERO DE LAS DIEZ LUNAS

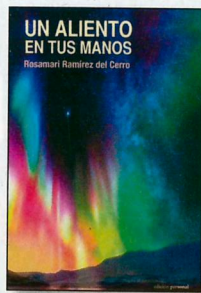
¿Quién soy y qué sentido tiene todo esto?

Esa es la pregunta que la protagonista de la historia se hace cuando, con tan solo dieciséis años; ve desaparecer todo su mundo tras la muerte de su madre.

Será su abuela quien a través de la Leyenda del Guerrero le ayude a conectar con su fuerza interior y encontrar el propósito de su vida.

La Vida siempre tiene un Plan, pero ¿cuál es ese Plan?

Autor: Camen Benito Rico
Editorial CÍRCULO ROJO

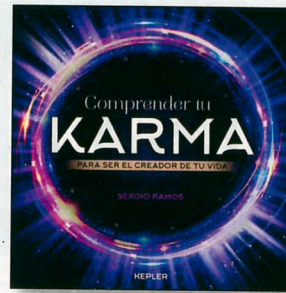


UN ALIENTO EN TUS MANOS

Un aliento en tus manos es una invitación a viajar por nuestro interior en busca de uno mismo. Es, también, el legado y la memoria espiritual de Rosamari, que a través de un lenguaje sencillo y cercano nos da las claves y nos acompaña guiándonos en ese viaje que implica una transformación consciente de nuestro ser. En palabras de su autora: «Este libro son reflexiones del alma, que en la tranquilidad y el silencio te van a llevar a encontrarte contigo, a indagar en tu vida, a querer saber, a preguntarte, a buscar; y es ahí cuando tu Ser te va a hacer ver aquello que necesitas en ese momento y vas a encontrar ese Aliento que realmente está en ti y puedes ver».

Este viaje no es lineal, requiere un continuo esfuerzo por tomar conciencia de nuestra verdadera posición en el mundo y nuestra infinita libertad. Cuando la elección que hacemos es la correcta se produce una trascendencia que nos transforma convirtiendo cada instante en un acto de eternidad. Así lo expresa la autora: «Cuando vives escuchando esa guía interior sabes por dónde ir, disfrutas de tu labor, a todo le encuentras sentido, hasta al valor del dolor; te sientes agradecido y haces caso a la intuición (...) Vive la Vida sencilla, nadie te va a juzgar y esa Fuerza que está en ti te protege y te da paz. Sin necesidad de mendigar nada, tan sólo déjate llevar por el Ser que habita en ti. Es tu Fuente interior, es el Aliento en tus manos que Es incondicional».

Autor: Rosamari Ramírez del Cerro
Edición personal



COMPRENDER TU KARMA

Por primera vez, el Karma explicado como nunca antes lo habían hecho. Una obra de espiritualidad, certera y cercana, firmada por un gran guía que escribe con el corazón.

Sergio Ramos despeja todas las dudas que teníamos sobre el Karma y nos da las claves para conectar con nuestro auténtico propósito de vida. ¿Qué es el karma? ¿Cuál es nuestra misión en esta encarnación? ¿Es posible entrar en contacto con las energías kármicas para transformarlas? ¿Cómo convertirse en alquimista de la propia vida? Sergio Ramos, el canalizador espiritual que hechiza las redes y se proyecta al mundo con su mensaje libre y genuino, dedica este nuevo libro a explorar los misterios del karma entendido como un saber interno que nos ayuda a evolucionar y acceder a la luminosidad del ser. El karma, nos enseña Sergio, no es un castigo ni un destino inevitable, sino una maestría interior que nos guía, desde el amor, por el aprendizaje que hemos elegido para cada encarnación. Con el fin de empoderarnos en este saber interno, Sergio nos ayuda a crear espacios en los que sentir el karma, vencer los bloqueos que nos impiden avanzar y transformar un karma no evolutivo en otro de comprensión y creación. El libro incorpora ejercicios para obrar transformaciones kármicas en aspectos concretos, incluidas las relaciones de pareja, la relación...

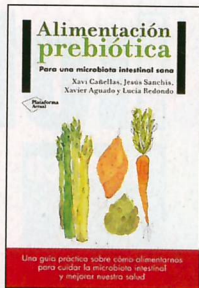
Autor: Sergio Ramos Moreno
Ediciones URANO



LA CONTEMPLACION DEL HEROE: ARTE Y PRACTICA DEL YOGA

Arte y práctica del yoga a partir de las enseñanzas de B.K.S. Iyengar Inspirado a la luz de la enseñanza de B.K.S. Iyengar y del Shivaísmo no-dual de Cachemira, el maestro Christian Pisano resitúa la práctica postural dentro del vasto ámbito que constituye el Yoga. El autor ofrece, en esta magna obra, una compilación extraordinaria de enseñanzas relevantes, de leyendas a menudo desconocidas y de simbolismos escondidos detrás de los nombres de las asanas, acompañados de citas elocuentes, y con más de 250 magníficas fotografías e ilustraciones. Christian Pisano practica Yoga Iyengar desde hace treinta años y es una de las tres únicas personas en el mundo que recibió de B.K.S. Iyengar un certificado Señor avanzado. Vivió en Puna, India, durante varios años de su juventud y se dedicó a explorar el arte sagrado del Yoga bajo la guía de su gurú, B.K.S. Iyengar. Durante ese periodo también profundizó en el estudio de diversas filosofías y aprendió sánscrito.

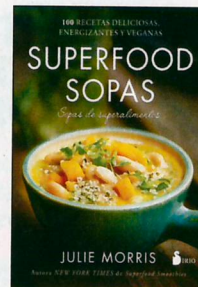
Autor: Christian Pisano
Editorial TUTOR



ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA

Si queremos mejorar nuestra salud integral, necesitamos mejorar la calidad de nuestra microbiota, y para ello nada mejor que la alimentación prebiótica. No se trata de una nueva dieta ni de incorporar alimentos milagrosos, sino de alejarnos lo máximo posible de la amplia oferta de productos comestibles que nos ofrece la industria y sustituirlos por alimentos de verdad: hortalizas, frutas, tubérculos, pescados, huevos, carnes, frutos secos. Para ayudarnos a poner en práctica estos pequeños cambios en nuestra manera de alimentarnos, los autores nos ofrecen una serie de recetas fáciles y para toda la familia.

Autor: Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado y Lucía Redondo
Plataforma Editorial



SUPERFOOD SOPAS 100 RECETAS DELICIOSAS ENERGIZANTES Y VEGANAS

100 DELICIOSAS SOPAS CON TODO EL PODER natural DE LOS SUPERALIMENTOS ¡Es tiempo de sopas! La aclamada chef, experta en superalimentos, Julie Morris, ha elegido 100 recetas elaboradas con alimentos no procesados, integrales y nutritivos. Deliciosas sopas a base de verduras, frutas, legumbres, cereales, semillas y frutos secos. Julie ha enriquecido todos estos platos con las propiedades de superalimentos como la chía, los hongos medicinales, la cúrcuma o el kale. Ilustrado con fotografías a color, este libro incluye información sobre las propiedades y beneficios de los superalimentos, así como sopas depurativas y caldos rejuvenecedores. Algunas recetas: gazpacho de melón y goji, sopa de curry y coco, pesto de chía, caldo con kimchi, sopa de jengibre y zanahoria, pesto de chía y más... Sopas de superalimentos es una guía moderna sobre uno de los platos más apreciados en todo el mundo: la sopa casera.

Autor: Julie Morris
Editorial SIRIO