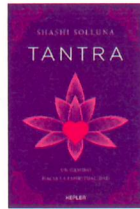


YOGA. EL SILENCIO ES MI ALIMENTO
Vicente Moreno
SANGHA YOGA

Afortunados los que descubren el yoga, dichosos quienes lo practican, libres aquellos que llegan a experimentarlo. Este manual está diseñado tanto para practicantes de yoga como para quienes todavía no lo conocen. De manera amena y progresiva, muestra las principales prácticas del hatha yoga. Práctica y teoría se entremezclan con la sabiduría de más de cincuenta cuentos y citas de los principales textos tradicionales del yoga. El resultado de todo ello es un libro para tenerlo cerca, muy cerca y darle mucho, mucho uso.



TANTRA. UN CAMINO HACIA LA ESPIRITUALIDAD
Shashi Soltuna
KEPLER

Sexo, amor, relaciones, espiritualidad
Partiendo de los antiguos textos sagrados, el tantra enlaza estos conceptos al tratar la sexualidad como un fenómeno espiritual. Consiste en unir lo que ha sido separado, la conciencia y la energía, lo terreno y lo divino, para que la vida fluya en armonía. El tantra nos permite aceptar el deseo, la pasión y el amor como un camino de despertar, pero también nos invita a explorar nuestra propia creatividad. Mediante la música, la poesía o el baile podemos atraer vibraciones divinas a esta conciencia terrena



EL EFECTO TARTA
Dra. Marisa Navarro
CÚPULA

Se exponen técnicas sencillas para disfrutar de la vida, pasando a la acción que es la que genera la emoción, haciéndote las preguntas correctas, sin discutir, y soltando todo aquello que no te sienta bien en tu vida. También aprenderás a respirar bien y a tener buenas digestiones, y a no olvidarte de jugar, y a ser agradecido, haciendo todo lo que te puedas permitir, pues todo ello es medicina emocional y creará en ti sentimientos que sanan. Practica el egoísmo positivo para ser más feliz.



CUENTOS Y POEMAS PARA UN DESPERTAR
Roberto Ortega López
CÍRCULO ROJO
EDITORIAL

Los cuentos, poemas, relatos y dibujos nos sumergen en un mundo mágico, que se va desplegando como los pétalos de una flor. Ofrece con una gran delicadeza herramientas valiosas para ampliar la conciencia, penetrar en el inconsciente y llegar al corazón. Desde una fresca sencillez conecta con la esencia del alma, recorriendo el camino con amor, dulzura y deleite, para entrar en un espacio sagrado, animándonos a descubrir quienes somos y conectar con la propia capacidad de crear.



EL BHAGAVAD GUITA
Paramahansa
Yogananda
SELF-REALIZATION
FELLOWSHIP

Este es el segundo volumen de Dios habla con Arjuna, la magna obra de Paramahansa Yogananda dedicada a las enseñanzas universales del Bhagavad Guita. Esta extraordinaria traducción y comentario de una de las escrituras más reverenciadas de la humanidad constituye una guía completa de la vida espiritual que ofrece una reveladora crónica del viaje del alma a la iluminación. En ella, los buscadores de la verdad encontrarán respuesta a todos los grandes interrogantes que se plantean en el sendero espiritual.



LA VENTAJA DE SER INTROVERTIDO
Dra. Marti Olsen Laney
SIRIO

Al menos una de cada cuatro personas prefiere evitar ser el centro de atención, tiende a escuchar más de lo que habla, se siente sola en grandes grupos y requiere pasar mucho tiempo a solas. Son introvertidos, una cualidad que puede ser una ventaja si sabemos encauzarla y aumenta la autoconfianza. La ventaja de ser introvertido disipa la creencia que tienen las personas introvertidas de que algo malo les pasa y les ayuda a reconocer sus fortalezas internas: sus habilidades analíticas, su capacidad para pensar fuera de los moldes establecidos y su poderosa capacidad de concentración.

DATOS...

■ **5** PRINCIPIOS básicos del tantra

■ **15** SEGUNDOS deberás contar tus latidos para poder hallar lo que mejor te describe, quién eres de verdad

■ **5** PASOS fáciles para resolver los conflictos de pareja