



EL BIEN MÁS VALIOSO

SOMOS AGUA QUE PIENSA

JOAQUÍN ARAÚJO • CRÍTICA
336 PÁG. • 19,90 €

El gran naturalista Joaquín Araújo despierta la sensibilidad del lector hacia la sustancia más original del cosmos, el agua, «la materia prima de la vivacidad» y un bien cada vez más escaso.



CONECTA CON TU VITALIDAD

SEITAI

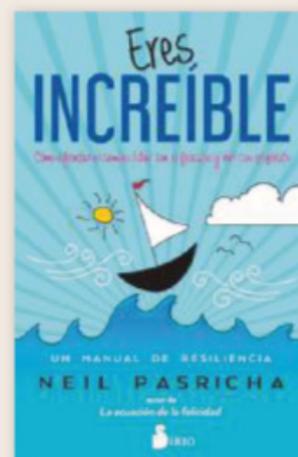
LAURA LÓPEZ COTO
EDAF • 320 PÁG. • 20 €

Seitai no es una técnica, ni un método terapéutico, sino una invitación a despertar las capacidades innatas. Bostezar, respirar o moverse espontáneamente son algunas formas de hacerlo todos los días.

CÓMO ENFRENTAR LOS CAMBIOS

ERES INCREÍBLE

NEIL PASRICHA • SIRIO
286 PÁG. • 13,95 €



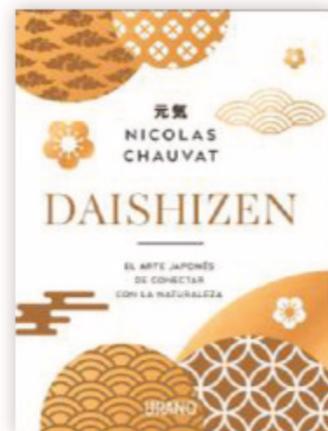
El acceso a cierto bienestar material no puede hacernos felices si no tenemos herramientas para gestionar los pequeños fracasos. No paran de crecer las cifras de afectados por la depresión, la soledad y la ansiedad. Para combatir estos problemas hace falta cultivar la capacidad de resiliencia. «Hemos de asumir la incertidumbre, el fracaso y el cambio que se nos presentan en la vida y utilizarlos para tomar impulso y proyectarnos siempre hacia adelante, hacia adelante y hacia adelante», explica Neil Pasricha en la introducción de este libro, que ofrece una colección de herramientas –8 secretos, uno por capítulo– para afrontar los cambios y vivir con propósito.

REENCONTRARSE CON LA MAGIA DE LA VIDA A TRAVÉS DE LA NATURALEZA

DAISHIZEN

NICOLAS CHAUVAT • URANO • 128 PÁG. • 12 €

Los japoneses siempre han preferido el contacto con la naturaleza al estudio de los textos para comprender el sentido de la existencia, según Nicolas Chauvat. Daishizen es un concepto japonés, traducido como «naturaleza poderosa», que nos permite emprender un camino de transformación espiritual empapándonos de las poderosas sensaciones que nos ofrecen los bosques, las fuentes y los jardines. Chauvat propone un viaje a través de la filosofía tradicional japonesa para reencontrar la magia de la vida.

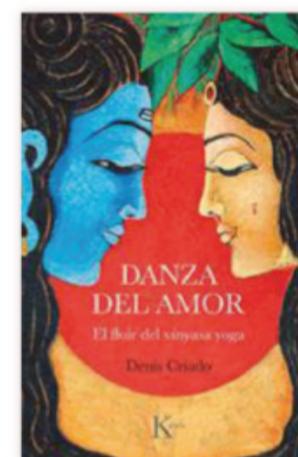


VEGANISMO PARA JÓVENES

VIVE MÁS VEGANO

NIKI WEBSTER • OBERON
176 PÁG. • 19,95 €

Esta es una guía práctica, especialmente pensada para los jóvenes. Contiene información sobre lo que significa el estilo de vida vegano y 50 deliciosas recetas que cualquiera que se esté iniciando en la cocina puede preparar.



UN YOGA ACTIVO Y ESPIRITUAL

DANZA DEL AMOR

DENIS CRIADO • KAIRÓS
176 PÁG. • 15 €

El vinyasa yoga se ha hecho popular como una actividad física aeróbica; sin embargo, en la tradición del yoga es un movimiento que nace del fluir energético de vuelta a nuestro centro espiritual.