



CÓMO VIVIR CON CONSCIENCIA

FRAGANTES HOJAS DE PALMERA

THICH NHAT HANH • KAIRÓS
232 PÁG. • 18 €

Fallecido hace unos meses, el maestro Thich Nhat Hanh escribió estas notas en su juventud, cuando decidió regresar a Vietnam y establecer el movimiento del «budismo comprometido».



EL SECRETO MÁS SENCILLO

52 MANERAS DE CAMINAR

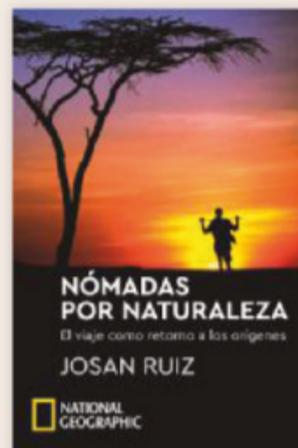
ANNABEL STREETS
DIANA • 701 PÁG. • 16,95 €

Caminar todos los días es el secreto mejor guardado para alcanzar una salud óptima, para sentirse feliz, más creativo, para dormir bien, mejorar la postura y afilar la memoria.

UN PASEO POR EL MUNDO

NÓMADAS POR NATURALEZA

**JOSAN RUIZ • NATIO-
NAL GEOGRAPHIC**
240 PÁG. • 20 €



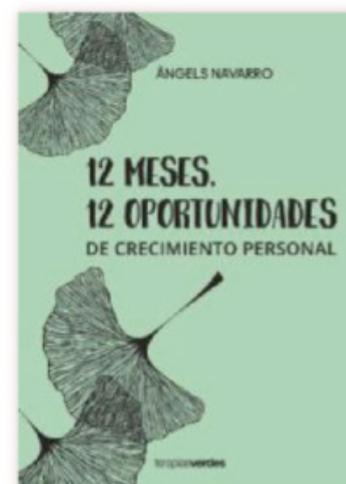
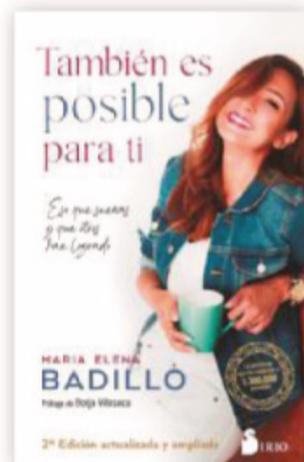
Josan Ruiz, director de *Cuerpamente* durante muchos años y actual director de *Viajes National Geographic*, guiado por su espíritu nómada, siempre ansioso por descubrir nuevos horizontes, escribió durante la pandemia este libro donde combina con maestría la visión geográfica, las vivencias que alienta un territorio y las referencias literarias, a fin de mantener viva la llama viajera. La realidad de los acontecimientos impregna estas reflexiones sobre el sentido del viaje, cuando no las motiva directamente. Pero más allá de eso, esta obra es un modo de compartir un conocimiento y una fascinación por el planeta que nos llevan de la mano por el mundo sin salir de casa.

DESCUBRE CÓMO PUEDES AVANZAR Y REALIZAR TODO TU POTENCIAL

TAMBIÉN ES POSIBLE PARA TI

MARÍA ELENA BADILLO • SIRIO • 364 PÁG. • 14,50 €

¿Te has preguntado por qué por más que te esfuerces las cosas simplemente no resultan como deseas? ¿Cuántas veces has cuestionado tu verdadero propósito y para qué estás aquí? ¿Has sentido frustración al notar que otros avanzan mientras tú sigues estancado? En este libro, la psicóloga María Elena Badillo nos enseña a descifrar las verdaderas razones por las que no alcanzamos la vida de plenitud que anhelamos y nos muestra un camino de empoderamiento, esperanza y realización.

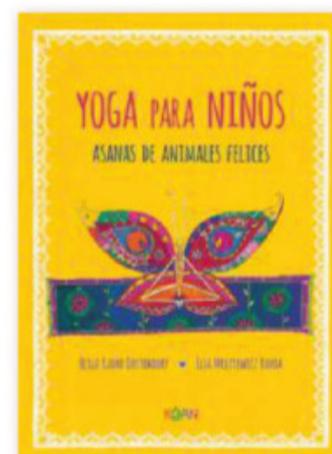


CRECER TODO EL AÑO

12 MESES, 12 OPORTUNIDADES

**A. NAVARRO • TERAPIAS
VERDES • 216 PÁG. • 16 €**

Este es un diario práctico, organizado según los meses del año, que te brinda técnicas, estrategias y enseñanzas para manejar de manera más consciente tu tiempo y tomar decisiones acertadas.



YOGA PARA CUALQUIER EDAD

YOGA PARA NIÑOS

**KADRI Y MROZIEWICZ
KOAN • 64 PÁG. • 14,90 €**

¡El yoga puede ser muy divertido! Además, favorece el desarrollo físico y mental. Este libro ilustrado ayuda a que los niños se enganchen a una práctica milenaria que hoy es más necesaria que nunca.