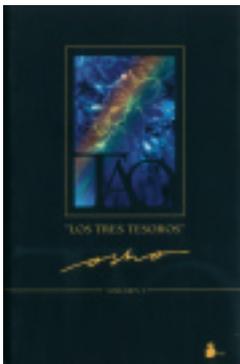


## Tao, "Los Tres Tesoros" Osho

Editorial Sirio  
"Cuando hablo de Lao Tsé, es como si hablara de mi mismo. Mi ser e s t á totalmente uno con él. Cuando hablo de Lao Tsé es como si me estuviese mirando en un



Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

ecovisiones

Click aquí



## Masaje en Familia Wendy Kavanagh

Editorial R. B. A., Colección Integral.

El tacto es el primer sentido desarrollado. El tacto en forma de masaje se ha practicado durante miles de años. La extensa documentación sobre el tema muestra que el masaje es beneficioso para la salud

El masaje provoca procesos bajo la piel. Las hormonas y neurotransmisores transmiten mensajes al cerebro y reciben estas. Algunos masajes son relajantes y otros, calmantes. En la medicina moderna es un catalizador para restaurar el equilibrio y el bienestar físico, emocional y espiritual.

El objetivo de este libro es demostrar cómo se puede utilizar el masaje como un hogar de salud para toda la familia. Igual que ocurre en muchas terapias adicionales, el masaje se puede aplicar en una parte importante de tu vida



# Eco-Libros

## ¿Cómo trabajar con los chakras para potenciar tu vitalidad!

Pauline Wills

Gaia Ediciones

Este libro nos presenta los chakras como «ruedas giratorias» de energía situadas en el aura corporal. Si estos se encuentran equilibrados y en armonía, es posible sentirse en armonía, pleno de vitalidad

y en un óptimo estado. Si no se encuentran equilibrados la energía corporal no fluye con libertad causando cansancio y desgaste. La autora presenta los siete principales del sistema hindú, su ubicación y su interconexión, junto a ejercicios con colores, de yoga, reflexología, meditaciones y mantras que permitan equilibrar cada uno de los chakras. La práctica regular de estos ejercicios mejorará el bienestar físico, emocional y espiritual.



## Meditar para vivir Martine Batchelor

Gaia Ediciones

Revela que es sencillo hacer de la meditación budista parte de nuestra vida cotidiana. Utilizando un lenguaje de fácil

comprensión y basándose en las experiencias que ella experimentó en un monasterio Zen coreano. El texto viene respaldado por evocadoras fotografías. Éstas expresan que la meditación tiene que ver sobre todo con percibir la profundidad y textura de cada momento, y con aprender a captar el mundo a través de una nueva visión.

Las tres principales tradiciones budistas -Tibetana, Theravada y Zen-, son examinadas detalladamente, comentando los principios que están detrás de sus prácticas. Cada uno de los diez capítulos concluye con una



meditación guiada, paso a paso, orientada sobre temas como el amor y la bondad, la ecuanimidad, la muerte.

Los libros comentados en esta sección pueden ser encontrados en Librería Las Voces del Mundo

