

Corporativo:

Presidente Masarik 111, piso 2.
 Col. Chapultepec Morales, 11570, México, D.F.
 Conmutador: 01 (55) 3000 6200 ext. 206.
 Fax: 01 (55) 3000 6202

Ventas: 01 (55) 3000 6202

vpozos@paidos.com.mx

Crédito y cobranza: 01 (55) 5010 1037

dsotelo@planeta.com.mx

Almacén: Conm. 01 (55) 5010 1000 ext. 1052.

Carretera México - Qro. km 34.5 Nave 5

Col. Ejidos de Tultitlán, C.P. 54730,

Estado de México, México.



ONIRO

www.edicionesoniro.com

Boletín mensual Junio 2010

NOVEDADES PARA TODO PÚBLICO

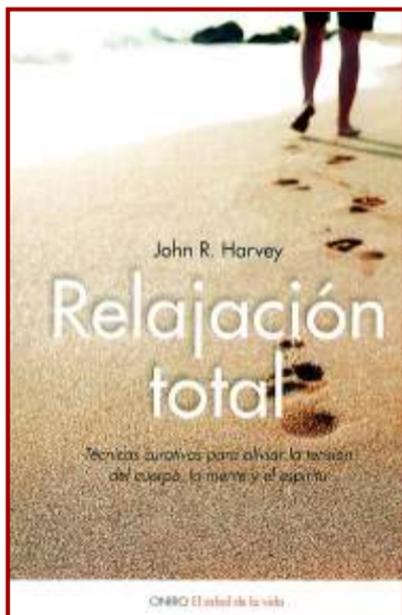
Relajación total

Técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu

John R. Harvey

El árbol del vida, España, 2010

DIVULGACIÓN



Técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu ya sea que se manifieste como lumbalgia, insomnio, ansiedad o simplemente como malestar general, la tensión puede llegar a dominar nuestras vidas, hasta el punto de provocar la aparición de dolencias físicas y condicionar la creatividad y el desarrollo personal.

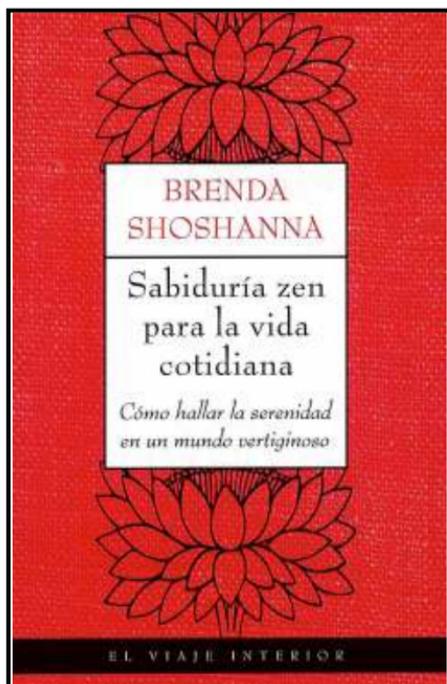
El presente libro ofrece una lista de control de síntomas que nos permite identificar nuestros patrones de tensión con respecto a cinco niveles de relajación: muscular, autónomo, emocional, mental y espiritual, así como aprender técnicas de reconocida eficacia que podremos integrar fácilmente en la vida cotidiana.

Cód. 2800071
 ISBN: 978-84-9754-447-4
 336 pág./ Rústica
 12.3 x 19.2 cm
 C.B.: 9788497544474
 \$399.00

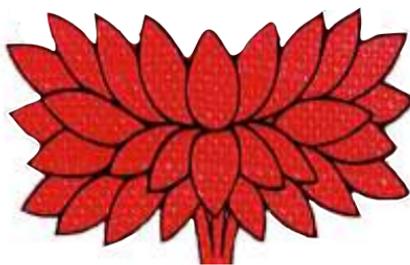


Sabiduría zen para la vida cotidiana
Como hallar la serenidad en un mundo vertiginoso
Shoshanna, Brenda
El viaje interior, España, 2010

DIVULGACIÓN



Cód. 2886974
ISBN: 978-84-975-4418-4
336 pág. / Rústica
12.3x19.2 cm
C.B. 9788497544184
\$379.00



Este libro, de enfoque sumamente accesible, ofrece una manera sencilla de hacer más tranquila y satisfactoria la vida cotidiana, y resulta aplicable incluso en las actividades más mundanas.

La obra muestra hasta qué punto el falso ego puede llegar a distorsionar y restringir los pensamientos, provocando dolor emocional y confusión, y hace hincapié en la importancia de integrar la práctica zen en la familia, el trabajo, las relaciones y la vida cotidiana. Incluye asimismo ejercicios que el lector podrá realizar allí donde se encuentre, destinados a mitigar el estrés, la confusión y la cólera y a colmar de bienestar todos los aspectos de la vida.

FICHA DE AUTOR

Brenda Shoshanna, psicóloga y psicoterapeuta, es autora de diversas obras, una de ellas galardonada con el premio al mejor libro del año sobre temas de salud, y entre las que cabe citar *El zen y el arte de amar*, publicada en Oniro.