

BIBLIOTECA INSPIRADORA

Es parte de un currículo de re-aprendizaje para volver a conectar con el cuerpo de forma holística e integral generando equilibrio interno y externo entre cuerpo-mente-corazón.



Aquí tienes el listado recomendado de mis TOP 10.

1. SER CUERPO

Cómo repensar desde el punto de vista del cuerpo – TerePuig y Jader Tolja, DNX

2. PENSAR CON EL CUERPO

Cómo ampliar nuestra percepción de la realidad más allá de la mente. Jader Tolja, DNX

3. EL CUERPO TIENE SUS RAZONES

Autocura y antigimnasia - Therese Bertherat, Ed. Paidós.

4. RECONÉCTA CON TU CUERPO

Pautas para escuchar sus señales – Anna Sólyom, Ed. Integral.

5. YOGA EN LA COCINA

Nutrición alquímica para el cuerpo, la mente y el alma - Zaira Leal, Ed. Urano.

6. EL LIBRO DE LAS PEQUEÑAS REVOLUCIONES

Elsa Punset, Ed. Destino.

7. EN UNA VOZ NO HABLADA.

Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar - Peter A. Levine.

8. SANAR EL TRAUMA

Peter A. Levine.

9. MINDFULNESS PRÁCTICO

Guía paso a paso – Dr. Ken A. Verni

10. AYURVEDA PRÁCTICO

Todo cuanto necesitas saber para armonizar tu salud y tu vida. Centro de Yoga Sivananda Vedanta.