

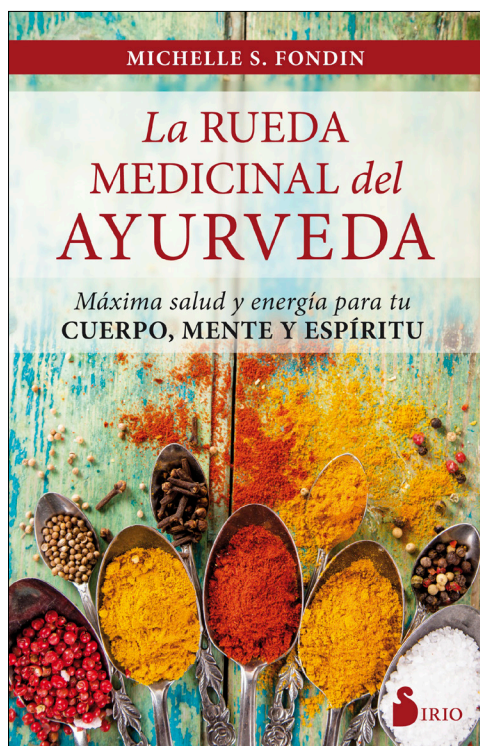


LA RUEDA MEDICINAL DEL AYURVEDA



La autora

Michelle S. Fondin es propietaria del estudio Ayurvedic Path Yoga, donde ejerce como consejera y profesora. Tiene un máster védico. Ha trabajado junto al doctor Deepak Chopra enseñando yoga y meditación y escribe para chopra.com. Es miembro de la Asociación Médica Ayurvédica Nacional estadounidense, de la Asociación de Profesionales Ayurvédicos de Norteamérica y de la Yoga Alliance.



TÍTULO: La Rueda Medicinal del Ayurveda
AUTORA: Michelle S. Fondin
PVP: 12,95 €
P. SIN IVA: 12,45 €
FECHA: MAYO 2017

Nº PÁGS: 328
RÚSTICA
13,5 x 21 cm
PESO: 405 g
MATERIA: VXHT2
ISBN: 9788417030223



9 788417 030223

Descripción

A menudo, la medicina occidental no presta atención a las causas subyacentes de la enfermedad y el malestar, pero hay una manera de revitalizar cuerpo y mente sin tomar fármacos.

El ayurveda, la «ciencia de la vida», es un sistema completo de búsqueda del bienestar. Incluye todo lo que asociamos con la atención médica –la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades–, así como el cuidado personal. Este enfoque holístico contempla no solo la dieta, el ejercicio y la genética sino también las relaciones, los objetivos en la vida, las finanzas, el entorno o las experiencias.

En *La rueda medicinal del ayurveda*, Michelle Fondin te acompaña para que te formules preguntas de autoevaluación, te centres en tus necesidades y en cuáles son las mejores prácticas para abordarlas: planes dietéticos, estrategias de desintoxicación, técnicas para mejorar las relaciones, etc.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Guía fácil para mejorar tu salud y estilo de vida con sencillas prácticas de la medicina tradicional india.
- ✓ Enfoque holístico que presta atención a la salud física, emocional, espiritual, ambiental, ocupacional y económica.
- ✓ Incluye test de autoevaluación.

Libros relacionados

