

Edizioni  
Istituto di Scienze Umane



CATALOGO EDITORIALE 2009

VENDITA PER CORRISPONDENZA  
*Libri, videocorsi, audiocorsi  
e CD musicali*

## SOMMARIO

3	Condizioni di acquisto
3	Normativa per le spedizioni in contrassegno
4	Videocorsi - DVD
7	Videocorsi - VHS (in esaurimento)
15	Libri
22	ESP - Edizioni Speciali
22	Collana "Gli Introvabili"
28	Corsi in Audiocassetta
30	Musica New Age (musicassette & CD per massaggi, relax e meditazione)
31	Dispense monografiche
32	Collana anatomia & fisiologia illustrate (dispense)

CARI LETTORI, ATTENZIONE:

*Il presente catalogo si riferisce al 2009 ed annulla e sostituisce tutti i precedenti. Pertanto, per qualsiasi vostra ordinazione, vi preghiamo di usare solo ed esclusivamente questo, e non i trascorsi.*

*Avvisiamo anche che i VIDEOCORSI I SERIE IN VHS (vedi pagg. 10/18) vanno oramai rapidamente esaurendosi, perciò gli interessati si affrettino!*

ISTITUTO DI SCIENZE UMANE  
Lungotevere Portuense, 158 - 00153 Roma

Tel 349 6539246  
Fax: 0761 - 609362

SITI WEB:  
[www.isuedizioni.com](http://www.isuedizioni.com) (pubblicazioni ISU)  
[www.istitutodiscienzeumane.org](http://www.istitutodiscienzeumane.org) (corsi & stage)

E-MAIL:  
[isu.informa@yahoo.it](mailto:isu.informa@yahoo.it)

***Un vivo e sentito ringraziamento a tutti coloro che ci aiutano a diffondere le nostre pubblicazioni e tutte le altre attività didattiche di divulgazione dei corsi***

## CONDIZIONI DI ACQUISTO

Entro 69,00 Euro di spesa: la spedizione si effettua in contrassegno, pagando direttamente ad arrivo merce, e aggiungendo un contributo fisso per le spese di imballaggio e di spedizione di 5,00 Euro per ogni ordinativo. Se il pagamento viene effettuato in anticipo, ci facciamo carico delle spese di spedizione.

Spedizione con pacco postale J+3 o con corriere, secondo il caso

Dai 31,00 Euro di spesa: la spedizione si effettua in contrassegno, pagando direttamente ad arrivo merce. Vi chiediamo, in tal caso, un contributo fisso di spese di spedizione di 5,00 Euro per ogni ordinazione.

Spedizione con corriere Executive (tranne Sardegna e isole minori)

Dai 70,00 Euro effettivi di spesa: la spedizione si effettua in contrassegno, con spese di invio a nostro carico.

Spedizione con corriere Executive (tranne Sardegna e isole minori)

Dai 130,00 Euro effettivi di spesa: sconto del 10% sull'importo dell'ordinativo. La spedizione si effettua in contrassegno, con spese d'invio a nostro carico.

Spedizione con corriere Executive (tranne Sardegna e isole minori)

Da 180,00 Euro effettivi di spesa: sconto del 20% sull'importo dell'ordinativo. La spedizione si effettua in contrassegno, con spese di invio a nostro carico.

Spedizione con corriere Executive (tranne Sardegna e isole minori)

Da 300,00 Euro effettivi di spesa: sconto del 25% sull'importo dell'ordinativo. La spedizione si effettua in contrassegno, con spese di invio a nostro carico.

Spedizione con corriere Executive (tranne Sardegna e isole minori)

*Le offerte di cui sopra sono valide per tutto l'anno in corso.*

LE ORDINAZIONI "DIRETTE" SI POSSONO EFFETTUARE PER TELEFONO, FAX,  
LETTERA ED E-MAIL  
(per invii più celeri utilizzare: [isu.informa@yahoo.it](mailto:isu.informa@yahoo.it))

COME EFFETTUARE UN VERSAMENTO ANTICIPATO

a) Con bonifico:

- N° Conto Corrente Postale: 5 4 8 9 2 2 0 3
- Intestato a: I.S.U. - ISTITUTO DI SCIENZE UMANE
- IBAN: IT10N0760103200000054892203

b) A mezzo C/C postale, n°: 54892203, intestato a:

ISTITUTO DI SCIENZE UMANE - LUNGOTEVERE PORTUENSE, 158 - 00153 ROMA

- Il contributo per le spese postali di invio merce è di **5,00 euro**.
- Spediremo i prodotti entro due giorni dal ricevimento dell'importo.
- Se volete velocizzare ulteriormente i vostri ordini, spediteci copia del versamento, con: nome, indirizzo completo e causale, via fax, al n° 0761 - 609362 (sempre attivo): sarete accontentati ancora prima!

... ATTENZIONE !!!

Assicuratevi di avere qualcuno che riceve il pacco per voi, soprattutto se troppo voluminoso per entrare nella vostra cassetta postale: portinaio, familiare o amico, o direttamente presso il vostro ufficio postale. Fateci sapere, con esattezza, a CHI e DOVE inviare la merce.

# I VIDEOCORSI: COLLANA VIDEODIDATTICA

## SERIE "DVD + MANUALE"

(ogni opera comprende DVD  
+ manuale illustrato)

### DV1. VIDEOCORSO DI YOGA DEL RESPIRO. L'ARTE DI LIBERARE IL SOFFIO

Condotta da Marilena Capuzzimati  
Durata 60 minuti circa - euro 26,00



La respirazione, attività primaria per ogni essere vivente, è alla base di ogni tecnica corporea, mentale ed evolutiva di origine occidentale ed orientale.

Elaborato per coloro che vogliono approfondire teoricamente e praticamente l'argomento, il videocorso propone un approccio nuovo e di facile applicazione, adatto a tutti coloro che vedono nella consapevolezza

respiratoria la fonte dell'equilibrio armonico e della vitalità psicofisica.

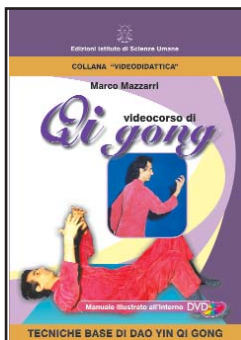
Principi di base della filosofia indiana e cenni di anatomia e fisiologia umana arricchiscono quest'opera dedicata alle tecniche di respirazione di matrice yogica, e i numerosi disegni e le fotografie contenute nel manuale allegato concorrono a renderla più chiara ed esplicativa.

### DV0. VIDEOCORSO DI QI GONG VOL. I - ESERCIZI BASE

### DV2. VIDEOCORSO DI QI GONG VOL. II - IL QI GONG DEI 5 ELEMENTI

Condotti da Marco Mazzarri

Durata 80 minuti circa - euro 26,00 cadauno



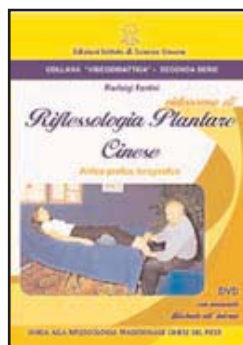
In queste tecniche, utilizzate per il mantenimento e/o il recupero della salute, sono contenute le radici del "Qi Gong medico" - in notevole espansione, oggi, in tutto il mondo.

Attraverso l'integrazione di movimento, respirazione, sensazione e con l'ausilio dell'immaginazione e dei suoni, possiamo pertanto influire beneficamente sugli organi interni e le funzioni ad essi correlati.

### DV3. VIDEOCORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE TRADIZIONALE CINESE

Condotta da Pierluigi Fantini

Durata 70 minuti circa - € 26,00



La Riflessologia Tradizionale Cinese del piede è probabilmente, tra tutte le tecniche di massaggio del piede, la più antica tra quelle praticate oggi. Il suo originale e complesso sistema di mappe consente di agire su tutti i piani dell'essere umano, mostrando come la visione della salute dominante oggi in Occidente sia ancora molto limitata. A differenza delle tecniche

occidentali la sua azione è estremamente formalizzata, ma questo fatto, superato il primo impatto con il rigore estetico cinese, consente all'operatore un livello di concentrazione altissimo, al limite della meditazione che aggiunge qualcosa in più al trattamento.

### DV4. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO

Condotta da Stefano Fontana - Durata 90 minuti circa - euro 28,00



Elaborato alla fine degli anni 60 a Big Sur, in California, dove operavano i più geniali ideatori delle terapie corporee ed umanistiche, è il massaggio che più di ogni altro insiste sulla nozione di comunicazione e di contatto ed è anche una delle tecniche di "massaggio olistico" più apprezzate e richieste. Tecnicamente, si avvale della più completa gamma di manipolazioni che

esista: sfioramento, trazione, vibrazione, impastamento, pressione locale, pressione scivolata, frizione, percussione, allungamento, scollamento. I suoi movimenti sono fluidi, avvolgenti, ritmici, circolari, lunghi: avvolgono e fasciano l'intera superficie del corpo, dando una straordinaria sensazione di benessere, di completezza, di gioia e di calma. È il massaggio anatomico per eccellenza: modella il corpo e lo ringiovanisce. I gesti del Massaggio Californiano sono studiati per trasmettere

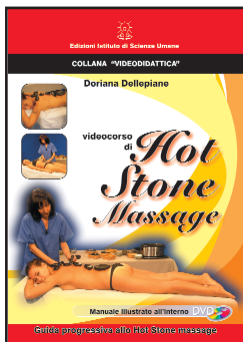
re piacere, distensione, affetto ed energia alla persona che lo riceve.

Quest'opera ci mostra la tecnica in tutta la sua bellezza e completezza, permettendoci di comprenderla sia mediante la dimostrazione video, sia mediante il fascicolo dettagliatamente illustrato. Un'opera, quindi, che gli ormai numerosi addetti ai lavori nell'ambito del massaggio non mancheranno di richiedere ed apprezzare.

#### DV5. VIDEOCORSO DI HOT STONE MASSAGE

Condotto da Doriana Dellepiane

Durata 60 minuti circa - euro 28,00



Da qualche tempo si è affacciato con notevole successo un "nuovo" metodo di trattamento del corpo, utilizzato tanto per il relax ed il benessere che per i procedimenti estetici e terapeutici: il massaggio con le pietre calde, Hot Stone Massage, vanto e punta di diamante di tutti i centri benessere che attualmente prosperano in occidente, presso i quali questo particolare

metodo è costantemente richiesto.

Lo Hot Stone Massage favorisce il rilassamento, migliora la circolazione, assicura l'eliminazione delle tossine e la disintossicazione dell'organismo, attenua i dolori muscolari, migliora la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale, incrementa il metabolismo, dona una pelle liscia e levigata, e genera una sensazione di calore diffuso che nei periodi freddi è un vero toccasana per l'organismo e per l'umore.

Questo videocorso offre una panoramica completa, scritta ma anche illustrata, sullo Hot Stone Massage: dalla scelta delle pietre all'uso terapeutico degli oli essenziali che ne potenziano l'efficacia, e dai benefici alle controindicazioni, per poi descrivere con parole ed immagini le tecniche principali del massaggio effettuato con le pietre, incluse le tecniche più esoteriche, quali il massaggio sui percorsi dei meridiani energetici e dei chakra e il posizionamento delle pietre sugli stessi.

#### DV6. VIDEOCORSO DI YOGA

PER LA COLONNA VERTEBRALE

Condotto da Marilena Capuzzimati

Durata 60 minuti circa - euro 26,00



Il mal di schiena e tutte le problematiche collegate alla colonna vertebrale sono sempre più diffuse e in aumento, non risparmiando neppure i giovani.

La scarsa consapevolezza delle disarmonie individuali - posture scorrette, movimenti ripetitivi e innaturali, problemi psico-emotivi - danneggiano l'asse portante del corpo.

In questa opera dedicata allo

Yoga per il benessere della colonna, vi sono indicate numerose informazioni chiare, essenziali ed efficaci, che inducono ad eseguire una corretta e proficua pratica personale.

I preziosi esercizi proposti portano alla consapevolezza interna, rafforzano i muscoli profondi e distendono, allungandoli, quelli superficiali. Riportano alla giusta gerarchia osteo-muscolare funzionale, spesso alterata nelle normali pratiche sportive in cui i muscoli profondi sono trascurati.

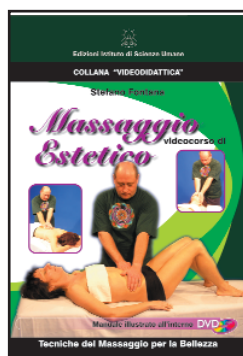
Questo videocorso permette di riappropriarsi della mobilità, stabilità e resistenza della colonna attraverso la pratica costante, anche in presenza delle patologie del rachide più comuni (scoliosi, cifosi, lordosi, artrosi, spondilite, ernie discali).

#### DV7. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO

ESTETICO - principi & tecniche

Condotto da Stefano Fontana

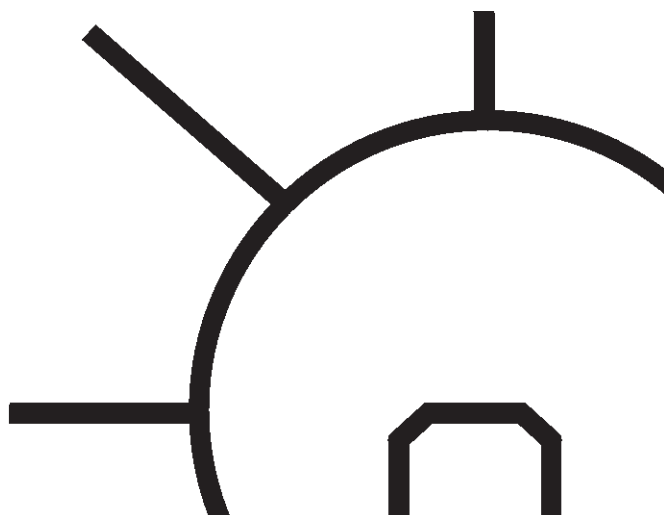
Durata 70 minuti circa - euro 28,00



L'estetica è un settore di applicazione fondamentale delle metodiche del massaggio, forse il più richiesto. Nel videocorso sono mostrate e spiegate dettagliatamente le tecniche e le sequenze più efficaci per trattare gli inestetismi più frequenti e per favorire la bellezza, la distensione psicofisica, la salute, la giovinezza, la sicurezza, l'autostima e un portamento

migliore.

Le sequenze pratiche sono dedicate ai seguenti argomenti: Trattamento del viso (generale ed antirughe). Trattamento delle smagliature. Trattamento anticellulite. Trattamento riducente di fianchi e addome. Trattamento correttivo del dorso e della postura.

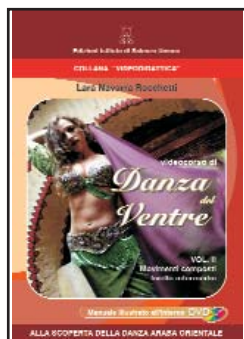


DV8. VIDEOCORSO DI DANZA DEL VENTRE  
VOL. I - ESERCIZI BASE

DV9. VIDEOCORSO DI DANZA DEL VENTRE  
VOL. II - ESERCIZI PROGREDITI

Condotti da Lara Navarra Rocchetti

Durata 60 minuti circa - euro 26,00 cadauno

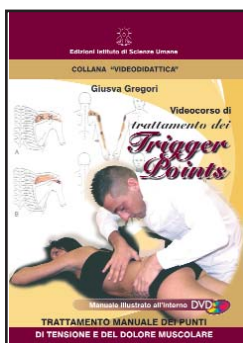


Corso di danza araba orientale suddiviso in due opere: livello base e livello progredito, per apprendere differenti passi, ritmi e stili della danza del ventre.

DV10. VIDEOCORSO DI TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINTS

Condotta da Giusva Gregori

Durata 35 minuti circa - euro 28,00

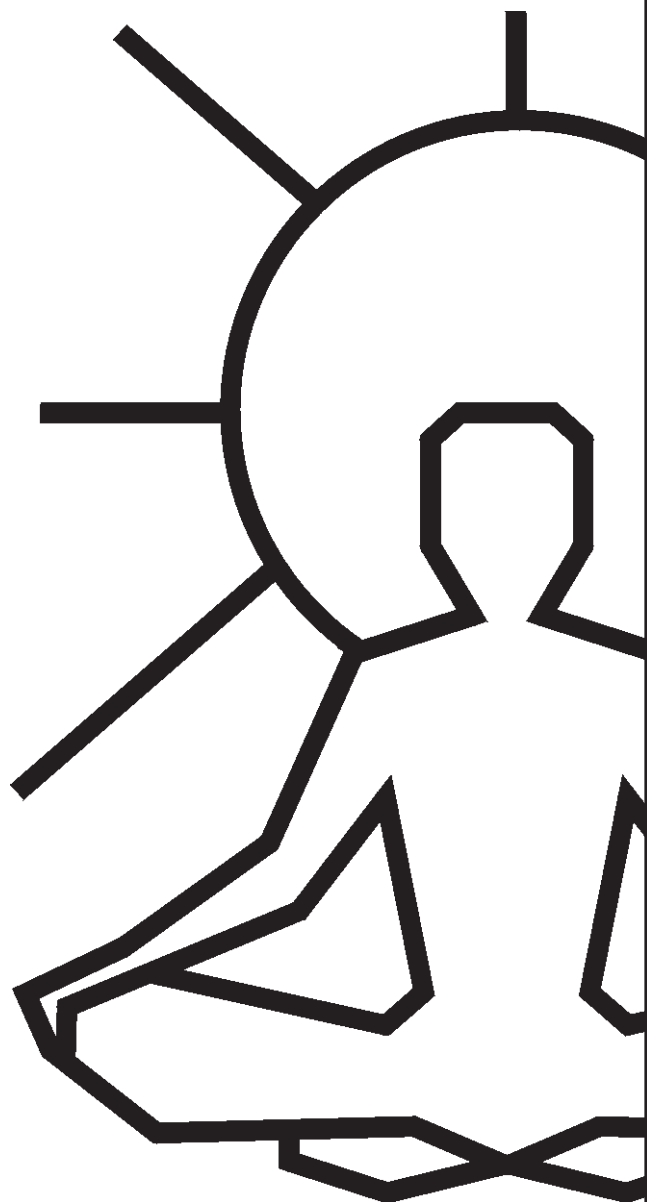


I "trigger points" sono dei punti ipersensibili, solitamente presenti nelle sindromi da dolore miofasciale, denominati anche "punti grilletto" per via del dolore acuto che produce l'immediato sobbalzo nel paziente sofferente, in conseguenza del loro tocco. La gestione dei pazienti con sindromi da dolore miofasciale rappresenta uno dei più grandi problemi riscontrati nella

pratica clinica e sono molto frequenti nella popolazione generale, poiché costituiscono la più comune causa di dolore intenso e invalidante a carico del collo, del cingolo scapolare, della schiena e di altri distretti corporei. Una volta riconosciute, queste patologie locali sono relativamente semplici da trattare e la maggior parte delle tecniche terapeutiche sono eseguibili con manovre di tipo manuale.

Questo videocorso propone diverse tecniche di applicazione manuale sui Trigger Points, su zone nevralgiche quali il viso, il cranio, il piede e la schiena, ed è rivolto a tutti coloro che operano nel campo della salute e del benessere e che, nel corso della loro attività professionale, si trovano invariabilmente a dover contrastare il Re delle affezioni fisiche: IL DOLORE!

Quest'opera contiene all'interno le MAPPE DEI TRIGGER POINTS.



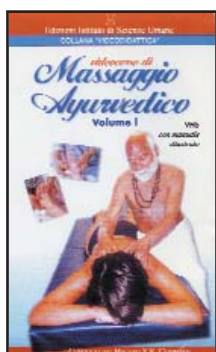
# I VIDEOCORSI: COLLANA VIDEODIDATTICA

## SERIE "VHS + MANUALE"

(ogni opera comprende DVD  
+ manuale illustrato)

### V1. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO (I VOL.)

Condotto da S.V. GOVINDAN - Euro 24,00



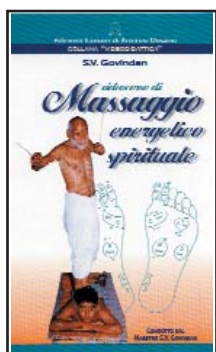
Questo videocorso ci propone il trattamento completo di base del massaggio indiano, oggi molto apprezzato e richiesto anche in occidente, condotto e spiegato dal noto maestro S.V. Govindan, così come da lui abitualmente praticato ed insegnato nei suoi numerosi corsi svolti in tutto il mondo. La seduta, tradotta direttamente dall'inglese in lingua italiana, è accompagnata da un sottofondo musicale rilassante molto adatto all'accompagnamento e all'apprendimento della tecnica.

Durata video: 90 minuti.

(NUOVA EDIZIONE 2002: VIDEO + LIBRO DI 64 PAGINE ILLUSTRATO)

### V2. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE

Condotto da S.V. GOVINDAN - Euro 22,00



Tutta la tecnica della stimolazione dei chakra attraverso il trattamento energetico del piede, spiegata ed eseguita personalmente dal famoso Maestro indiano S.V. Govindan. Un ottimo rimedio per la salute, l'equilibrio psicofisico e per facilitare la pratica dello Yoga e della Meditazione in generale.

Durata video: 35 minuti.

(NUOVA EDIZIONE 2002: VIDEO + LIBRO DI 48 PAGINE ILLUSTRATO)

### V3. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO RILASSANTE COREANO

Condotto da Cristiano Tenca, Stefania Montarolo e Roberta Barioglio - Euro 20,00

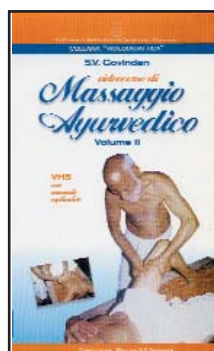


Tra le tante e diverse tecniche disponibili, una veramente peculiare ed originale è quella del Massaggio Coreano. Conosciuto anche come Massaggio Rilassante Coreano, è nato in Oriente e, come buona parte dei massaggi orientali, è una tecnica che ha origini che si perdono nella notte dei tempi. Essa apporta diversi benefici: rilassamento generale fisico e psichico e scioglimento delle tensioni, miglioramento della tonicità muscolare, scioltezza e sblocco delle articolazioni, eliminazione delle tossine ed energizzazione globale.

Durata video: 50 minuti.

### V4. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO (II VOL.)

Condotto da S.V. GOVINDAN - Euro 22,00



Quest'opera espone un'importante tecnica terapeutica ed estetica del Massaggio Ayurvedico, correntemente usata in India e denominata Ubatan, un procedimento che ha numerosi effetti positivi: rafforza i nervi; rende più attiva la circolazione sanguigna; dà a tutto il corpo una sensazione di maggiore energia; aumenta la forza e la resistenza alla fatica.

Come trattamento di bellezza, questo massaggio rende più belli e dà luminosità alla pelle, favorendo inoltre un buon nutrimento di tutti gli strati cutanei; se viene praticato con regolarità arresta i segni dell'invecchiamento prematuro e permette di restare giovani e attivi più a lungo. Ne trarranno beneficio anche gli obesi, perché la pratica di Ubatan facilita l'eliminazione del grasso in eccesso. Come trattamento terapeutico, giova molto a coloro che soffrono di disturbi legati all'umidità, quali dolori e altri problemi reumatici; nonché a coloro che sono affetti da poliomielite e da paralisi. Durata video: 80 minuti.

## V5. VIDEOCORSO DI REIKI

Condotta da Giancarlo Tarozzi  
e Gianna Cristofanilli - Euro 20,00



REIKI è il sistema di guarigione olistico più semplice e naturale esistente, poiché agisce naturalmente a livello fisico, psichico, energetico e spirituale.

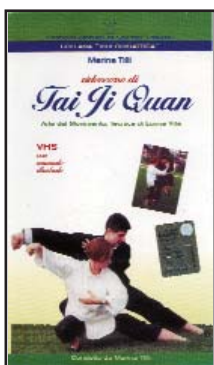
Esistono, attualmente, molti libri sull'argomento ma... questo è il primo video italiano "professionale" dedicato al Reiki, dove possiamo osservare, proprio come in un "corso", debitamente spiegati e filmati direttamente "dal vivo", i principali

tipi di trattamento realizzabili attraverso il primo grado di questa ormai nota disciplina (il trattamento completo di base, l'autotrattamento, il trattamento rapido e il riequilibrio dei chakra, l'intervento rivolto a piante e animali). Completano l'opera delle spiegazioni chiare e dettagliate circa la sua storia, i suoi principi (sia quelli pratici che esoterici) e i suoi benefici, i suoi tre "livelli" di approfondimento, più un manuale allegato e illustrato che è un valido supporto del video.

Gianna Cristofanilli e Giancarlo Tarozzi sono stati tra i primi e più noti maestri e divulgatori del Reiki in Italia, con oltre 70.000 copie vendute dei loro due precedenti libri dedicati all'argomento e già tradotti in diverse lingue. Durata video: 70 minuti.

## V6. VIDEOCORSO DI TAI JI QUAN

Condotta da Marina Tilli - Euro 20,00



Questo video didattico dell'insegnante M.Tilli, girato all'aperto in ambiente naturale, è diretto agli appassionati di questa disciplina, agli studenti dei corsi ed agli operatori del settore. Esso può essere un utile sussidio didattico, uno spunto di riflessione per chi apprende ed un gradevole omaggio da fare a se stessi o da regalare. Ideale come opera originale a se stante, questo videocorso ci propone alcuni degli esercizi di

base inerenti la disciplina del tai ji quan e l'esecuzione dell'intera forma tradizionale stile Yang composta da tre parti per un totale di 108 movimenti. Durata video: 40 minuti.

## V7. VIDEOCORSO DI PRANOTERAPIA

Condotta da Giancarlo Murgia - Euro 20,00

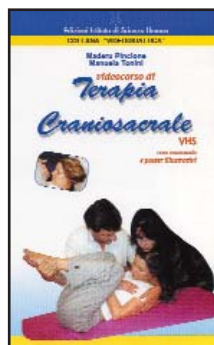


La pranoterapia è un fenomeno umano, alla portata di tutti, che cura senza ricorrere ai farmaci o a strumenti medicali, facendo leva sulla capacità di guarigione e di autoguarigione dell'essere umano. Essa è una pratica antichissima che significa "cura con le mani", attraverso l'emissione e la mediazione del prana, o forza vitale. Il videocorso e il libretto, corredato da fotografie, ci mostrano una sequenza

generale e completa di una seduta di pranoterapia, alcuni esercizi per percepire e sviluppare in se stessi l'energia vitale, o prana, e la conseguente irradiazione dalle proprie mani, più tutto ciò che occorre sapere, a livello di nozioni semplici ma scientifiche e documentate, per comprendere correttamente quest'arte terapeutica, sfrondata da qualsivoglia superstizione e da fuorvianti orpelli pseudoesoterici. Durata video: 40 minuti.

## V8. VIDEOCORSO DI TERAPIA CRANIOSACRALE

Condotta da Maderu Pincione & Manuela Tonini - Euro 22,00



Il videocorso ci introduce ai principi di base anatomico-fisiologici di quello che viene chiamato il "Sistema Cranio Sacrale", e nel libretto e poster allegati ci sono chiare illustrazioni e spiegazioni dell'argomento. Questa forma di terapia può essere paragonata ad un "massaggio" del Sistema Nervoso Centrale proprio perché attraverso le ossa e con un tocco speciale riesce a raggiungere le

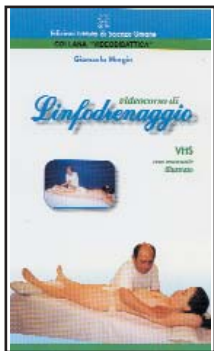
membrane meningei che avvolgono il cervello ed il midollo spinale. Il cosiddetto Ritmo Cranio Sacrale è il movimento proprio della fluttuazione del Liquido Cefalorachidiano, il liquido che nutre e protegge tutte le cellule nervose. Percepire, ascoltare, seguire, assecondare e infine dirigere questa fluttuazione nel corpo umano è la sintesi della Terapia Cranio Sacrale.

Nel video vengono illustrate delle tecniche di base di ascolto e trattamento, una breve dimostrazione di liberazione somato-emozionale attraverso i movimenti spontanei del corpo, e alcuni suggerimenti per l'auto ascolto e l'auto trattamento.

Vengono date delle chiare indicazioni sul trattamento terapeutico che va dai benefici energetici di riequilibrio e rilassamento del corpo al trattamento fisico di alcune condizioni, quali il mal di testa, le tensioni muscolari e del rachide (lombalgie, cervicalgie, etc), e molte altre. Durata video: 50 minuti. Con poster MAPPA ANATOMICA a colori.

### V9. VIDEOCORSO DI LINFODRENAGGIO

Condotta da Giancarlo Murgia - Euro 22,00



Il linfodrenaggio, ineguagliabile tecnica di massaggio manuale finalizzata al drenaggio estetico e terapeutico dei liquidi interstiziali del tessuto connettivo, è ormai riconosciuto ed apprezzato ovunque proprio grazie alla sua oggettiva validità. Nel video viene esaurientemente mostrata e spiegata in ogni suo dettaglio la tecnica completa del linfodrenaggio.

Nel manuale vengono descritte ed illustrate le basi anatomiche e fisiologiche della circolazione linfatica, le applicazioni estetiche e terapeutiche del linfodrenaggio e un particolareggiato promemoria della tecnica. L'opera è di particolare utilità per gli operatori di massaggio e di altre metodiche manuali d'intervento nonché per tutti coloro che sono interessati al campo dell'estetica del corpo. Durata video: 90 minuti.

### V10. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CIRCOLATORIO (TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO)

Condotta da Giancarlo Murgia Euro 20,00



L'interesse per le tecniche del massaggio e i loro effetti benefici è sempre più in espansione. Il Massaggio Circolatorio è una tecnica completa di base, praticamente "la madre" di gran parte dei metodi di massaggio occidentale. È un sistema fondato su pochi movimenti, "classici" ed essenziali ma tra i più efficaci, i quali hanno dato origine, a loro volta, a centinaia di manipolazioni più complesse.

Di per sé, il Massaggio Circolatorio è ottimo come metodo di trattamento tanto nel settore estetico, che sportivo, che terapeutico. Questo videocorso è accessibile a tutti - l'ideale per chi si avvicina la prima volta alle tecniche manuali - e l'utilizzo combinato della videocassetta e del manuale illustrato allegato permette di fare apprendere allo studente volenteroso, in breve tempo, tutte quelle manovre principali che sono la base e le fondamenta di ogni sistema di massaggio, antico e moderno: lo sfioramento, il drenaggio, l'impastamento, la frizione e la percussione. Durata video: 50 minuti.

### V11. VIDEOCORSO DI SHIATSU

Condotta da Marco Mazzarri - Euro 22,00



Lo Shiatsu è una tecnica orientale di origine giapponese che attraverso l'uso di pressioni delle dita o delle mani, di stiramenti e mobilizzazioni, ha lo scopo di migliorare il flusso nei meridiani energetici, i quali si rifanno all'Agopuntura caposaldo della Medicina Tradizionale Cinese: possiamo anche dire che lo Shiatsu è un'Arte di Salute Taoista.

Lo scopo di questo videocorso, con il manuale allegato, è di presentare alcune semplici tecniche che possono essere praticate a livello amatoriale, in ambito familiare o amichevole come forma di scambio e di arricchimento della relazione e della conoscenza reciproca, ma che possono anche aiutare ad alleviare stress, tensioni e fatiche, spesso all'origine di dolori e disturbi, nonché a dare maggior vigore all'intero organismo. Durata video: 95 minuti.

### V12. VIDEOCORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE (I VOL. - Terapia completa di base)

Condotta da Pierluigi Fantini - Euro 22,00



La riflessologia plantare è, probabilmente, la tecnica di massaggio riequilibrante e terapeutica più semplice tra quelle esistenti. La sua storia millenaria e la diffusione in tutte le principali tradizioni mediche, antiche e contemporanee, ne testimoniano l'estrema efficacia. Il videocorso, dopo una breve introduzione, presenta una sequenza di massaggio completa, efficacissima per il riequilibrio generale della persona, e propone una tecnica operativa originale, basata sull'integrazione delle manualità utilizzate dalle principali scuole. Vengono spiegate le specificità delle diverse manualità e suggerite le tecniche operative più adatte ad ogni situazione. Il trattamento viene sviluppato come un vero e proprio massaggio, senza fratture tra le sue varie fasi, in modo da valorizzare al massimo l'enorme potenziale della tecnica. Durata video: 95 minuti.

### V13. VIDEOCORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

(II VOL. - AUTOTRATTAMENTO)

Condotto da Pierluigi Fantini - Euro 20,00

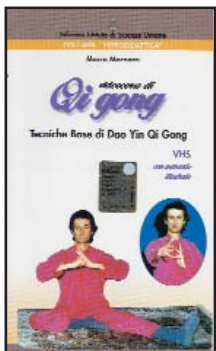


Il videocorso presenta una sequenza completa di automassaggio del piede, efficacissima per il riequilibrio generale della persona, e propone una tecnica operativa originale, basata sulla integrazione delle manualità utilizzate dalle principali scuole. Vengono spiegate le specificità delle diverse manualità e suggerite le tecniche operative più adatte ad ogni situazione. Il trattamento

viene sviluppato come un vero e proprio massaggio, senza fratture tra le sue varie fasi, in modo da valorizzare al massimo l'enorme potenziale della tecnica. Durata video: 50 minuti.

### V14. VIDEOCORSO DI CHI KUNG

Condotto da Marco Mazzarri - Euro 22,00



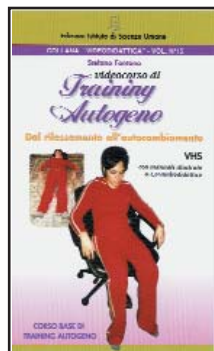
L'enorme diffusione, negli ultimi anni, delle tecniche di salute di origine orientale (Yoga, Tai Chi Chuan...) ha portato solo negli ultimi tempi alla conoscenza del Qi Gong, o Chi Kung: la sua pratica presenta notevoli vantaggi dal punto di vista della prevenzione e del mantenimento della salute. Il Qi gong ha origine nell'antica tradizione taoista di pratiche di lunga vita e nei fondamenti di medicina

tradizionale. In particolare, in questo videocorso, verranno presentate alcune tecniche base di "Dao Yin Qi gong" (lavoro energetico di nutrimento della Via).

Queste tecniche attraverso l'integrazione di movimento, respirazione, sensazione ed immaginazione, hanno lo scopo di promuovere la circolazione dell'energia interna, di rafforzare lo stato di salute e di raggiungere uno stato di maggior quiete mentale, diminuendo così i livelli di stress psicofisico, nonché tensioni e dolori. Gli esercizi proposti in questo videocorso sono di semplice apprendimento ed esecuzione, alla portata di tutte le età (anche di persone che non possono compiere sforzi eccessivi) e praticabili anche in uno spazio limitato: lo scopo è quindi di introdurre alcuni esercizi di base con i quali le persone volenterose potranno avvicinarsi a questa affascinante pratica e sortirne benefici effetti in breve tempo. Durata video: 80 minuti.

### V15. VIDEOCORSO DI TRAINING AUTOGENO

Condotto da Stefano Fontana - Euro 22,00



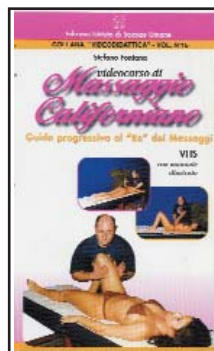
Il Training Autogeno è un metodo di distensione, conosciuto in tutto il mondo, che si avvale di un approccio psicosomatico, agente perciò sullo spirito e sul corpo. Può essere considerato come una sorta di yoga occidentale ed è da tempo una delle tecniche più apprezzate nell'ambito della terapia, del rilassamento, del benessere psicosomatico e dell'autoconoscenza.

Destinata a tutti coloro che sono interessati all'acquisizione del proprio benessere psicofisico, quest'Opera si propone al pubblico in una maniera assolutamente innovativa ed originale, con tre differenti elementi contenuti in un'unica confezione: un manuale illustrato sintetico, ma esauriente e completo; un'esposizione orale chiara e dettagliata su video; un CD guidato contenente gli esercizi, con un adeguato sottofondo musicale rilassante, il quale permetterà all'acquirente di praticare ed acquisire da solo, in casa propria ed integralmente, tutta la tecnica del Training Autogeno. Durata video: 50 minuti. Durata CD: 60 minuti.

CONTIENE ANCHE: CD CON LEZIONI GUIDATE E SOTTOFONDO MUSICA RELAX (durata: 60')

### V16. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO CALIFORNIANO

Condotto da Stefano Fontana - Euro 22,00



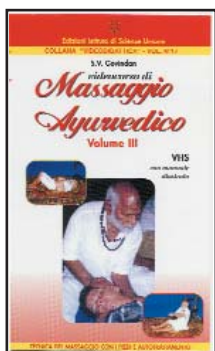
Elaborato alla fine degli anni 60 a Big Sur, in California, dove operavano i più geniali ideatori delle terapie corporee ed umanistiche, è il massaggio che più di ogni altro insiste sulla nozione di comunicazione e di contatto ed è anche una delle tecniche di "massaggio olistico" più apprezzate e richieste. Tecnicamente, si avvale della più completa gamma di manipolazioni che esista: sfioramento, trazione,

vibrazione, impastamento, pressione locale, pressione scivolata, frizione, percussione, allungamento, scollamento. I suoi movimenti sono fluidi, avvolgenti, ritmici, circolari, lunghi: avvolgono e fasciano l'intera superficie del corpo, dando una straordinaria sensazione di benessere, di completezza, di gioia e di calma. È il massaggio anatomico per eccellenza: modella il corpo e lo ringiovanisce. I gesti del Massaggio Californiano sono studiati per trasmettere piacere, distensione, affetto ed energia alla persona che lo riceve.

Quest'opera ci mostra la tecnica in tutta la sua bellezza e completezza, permettendoci di comprenderla sia mediante la dimostrazione video, sia mediante il fascicolo dettagliatamente illustrato. Un'opera, quindi, che gli ormai numerosi addetti ai lavori nell'ambito del massaggio non mancheranno di richiedere ed apprezzare. Durata video: 90 minuti.

### V17. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO (III VOL.)

Condotta da S.V. Govindan - Euro 22,00



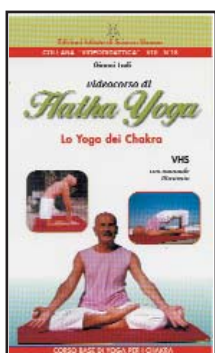
Questo videocorso espone in successione due procedimenti assai "classici" del Massaggio Indiano: il trattamento completo del massaggio svolto con i piedi (un autentico capolavoro di abilità e di tecnica), assai indicato per tutti coloro che lavorano sul proprio corpo (atleti, ballerini, praticanti di arti marziali, yoga e altre discipline), e il metodo pratico dell'automassaggio, come praticato dal

Maestro Govindan su se stesso regolarmente, ormai da molti anni.

Le sequenze e le istruzioni, tradotte direttamente dall'inglese in lingua italiana, sono accompagnate da un sottofondo musicale gradevole e rilassante particolarmente adatto all'apprendimento e all'esecuzione delle tecniche. Durata video: 90 minuti.

### V18. VIDEOCORSO DI HATHA YOGA I LO YOGA DEI CHAKRA

Condotta da Gianni Lodi - Euro 24,00



Quest'opera si propone come introduzione alla pratica dello yoga, particolarmente per chi non ha la possibilità di frequentare un centro e seguirvi un corso. Il video è articolato in otto lezioni di circa 15 minuti l'una (per un totale di ben due ore di insegnamento): la prima introduttiva, le altre sette relative ognuna ad un chakra, che viene stimolato con esercizi di scioglimento muscolare, di respirazione, di rilassamento e con una specifica posizione (asana). Il video si adatta splendidamente sia alle esigenze delle persone molto occupate che con più momenti liberi a disposizione: infatti, a seconda del tempo disponibile, il praticante può eseguire, giornalmente, una sola o più lezioni di seguito, apprendendo gradualmente come inserire nella vita quotidiana lo spirito ed i meravigliosi benefici delle pratiche yoga, che soltanto un allenamento costante e regolare permettono di far godere appieno.

Questo video corso espone in successione due procedimenti assai "classici" del Massaggio Indiano: il trattamento completo del massaggio svolto con i piedi (un autentico capolavoro di abilità e di tecnica), assai indicato per tutti coloro che lavorano sul proprio corpo (atleti, ballerini, praticanti di arti marziali, yoga e altre discipline), e il metodo pratico dell'automassaggio, come praticato dal

Il videocorso, unendo chiarezza e sintesi, costituisce un valido supporto per tutti i praticanti che vogliono esercitarsi regolarmente in casa propria e per coloro che vogliono approfondire la tematica dei chakra in relazione alle tecniche yoga, andando così oltre il puro aspetto psico-corporeo della disciplina. Durata video: 120 minuti.

### V19. VIDEOCORSO DI DANZA DEL VENTRE - ABC DELLA DANZA ARABA ORIENTALE

Condotta da Lara Rocchetti - Euro 22,00

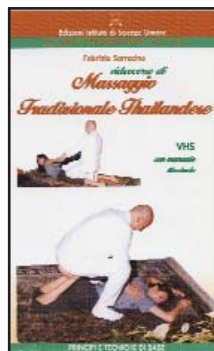


La danza del ventre è una tra le più antiche danze del mondo, nonché una delle poche arti che abbiano saputo sopravvivere fino ai giorni nostri. La sua storia si snoda tra popoli ricchi di cultura e di civiltà. L'origine precisa è incerta, ma troviamo testimonianze delle sue tracce in forma di statuette e più tardi in racconti, dall'India alla Spagna, prima ancora della nascita di Cristo. Tramite i movimenti di

questa splendida danza si celebravano il mistero della nascita, il rito della fecondità e la potenza della femminilità, esprime la donna come Dea Madre. La Danza Orientale è una vera e propria disciplina psicofisica "ad hoc" per le donne, e un'ottima terapia per coloro che hanno problemi di rigidità fisica e mentale, poiché liberare il corpo aiuta a sbloccare anche la mente, aiutando colei che danza vivere in armonia con sé stessa e con gli altri. Nella magica atmosfera creata da questa affascinante danza, la donna apprende così uno dei migliori metodi per liberarsi dallo stress, sciogliere, tonificare, snellire ed abbellire il proprio corpo, acquisendo, inoltre, piena consapevolezza del potere della propria femminilità. Durata video: 60 minuti.

### V20. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE

Condotta da Fabrizio Sarracino - Euro 22,00



Il Thai Massage è una metodologia di massaggio praticamente sconosciuta ai più, in quanto fino a pochi anni fa veniva praticato esclusivamente nei templi buddhisti thailandesi. Vecchio di millenni, le sue origini sembrano risiedere nell'antica cultura indiana. Questa tecnica comprende una serie ben calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli dello strato connettivo e miofasciale, mobilizzazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", o canali energetici, si possono

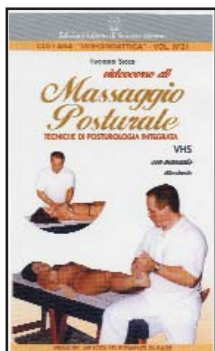
le, mobilizzazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", o canali energetici, si possono

no eliminare o regolare eventuali blocchi energetici del corpo e degli organi interni. Il Massaggio Tradizionale Thailandese consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce calma e allevia i dolori. Questo videocorso mostra tutta la sequenza di base, commentata ed appositamente adattata dall'autore per i principianti. Completa l'opera un manuale illustrato e dettagliato che ci chiarisce gli aspetti tecnici e pratici del metodo, unitamente ai suoi presupposti teorici, quali, ad esempio: indicazioni e controindicazioni, i preparativi, le pozioni basilari utilizzate dall'operatore, le regole del buon massaggiatore, ecc.

Durata video: 70 minuti.

### V21. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO POSTURALE

Condotto da Luciano Sicco - Euro 24,00

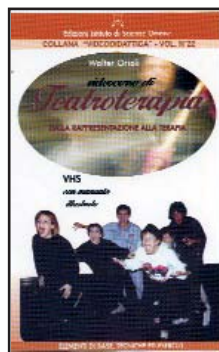


Il Massaggio Posturale è una metodologia che comprende varie tecniche manuali opportunamente integrate, al fine di mettere l'operatore in condizione di agire globalmente sul paziente, attraverso un vero e proprio lavoro "su misura", per ridonare al corpo il suo allineamento ideale. Le raffinate ed evolute tecniche del Massaggio Posturale mirano a restituire ad ogni parte del corpo

la possibilità di svolgere normalmente la propria funzione e ad ottenere, come conseguenza, la scomparsa di tutti quei disturbi che spesso vengono attribuiti alla fatica e all'usura del tempo. Come effetto di questo approccio globale si vedrà, spesso, gradualmente e senza sforzo alcuno, la pancia rientrare, il dorso raddrizzarsi, la respirazione amplificarsi, tutte le funzioni del corpo riprendere vigore per raggiungere consapevolmente l'armonia funzionale dell'insieme. Il massaggio posturale è indicato, inoltre, per le problematiche attinenti alla colonna vertebrale, quali, ad esempio: scoliosi, iperlordosi/ipercifosi, dolori cervicali, lombari, ecc. È adatto a qualsiasi età e rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare il proprio aspetto fisico. Durata video: 90 minuti

### V22. VIDEOCORSO DI TEATROTERAPIA

Condotto da Walter Orioli - Euro 20,00



Teatroterapia è una parola composta di teatro (un'arte antica quanto l'uomo, che è anche disciplina oltre che espressione creativa) e terapia intesa come possibilità di curare, in gruppo, aspetti particolarmente stridenti della personalità individuale. La teatroterapia non richiede doti particolari di recitazione: è un processo creativo semplice e naturale che agisce a livello fisico, psichico, energetico e

spirituale.

L'opera, di agevole accesso per ogni lettore che vi si accosti, è non soltanto utile per coloro che si occupano, amatorialmente o professionalmente, di teatro, di discipline corporee e di psicoterapie: piuttosto, riveste un suo interesse specifico per tutti coloro che sono interessati ad una migliore comprensione della natura umana e dei suoi aspetti psicologici, giungendo a dimostrare come le "maschere", che ognuno porta con sé nei diversi momenti della propria vita, rappresentino i molteplici frammenti dispersi e in conflitto della personalità non integrata. Ecco che, in tale prospettiva, la teatroterapia può essere percepita ed utilizzata quale mezzo di reintegrazione e di autoconoscenza. Nel video sono debitamente spiegati e filmati, direttamente "dal vivo", esercizi pratici introduttivi alla nuova disciplina. Completano il video le spiegazioni dei principali presupposti teorici del lavoro dell'attore sul corpo, la voce, il rito, l'improvvisazione in gruppo, la messa in scena e l'analisi post-espressiva della drammaturgia.

Durata video: 45 minuti.

### V23. VIDEOCORSO DI CROMOTERAPIA

Condotto da Doriana Dellepiane - Euro 22,00

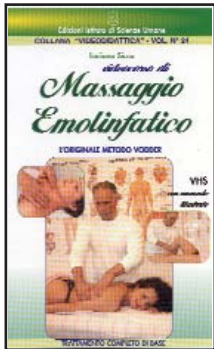


Tramite la Cromoterapia, c'è data la possibilità di prendere consapevolezza della dimensione cromatica dell'esistenza nelle sue mille gradazioni e, tramite la comprensione delle sue sfumature arricchirsi internamente, "portare colore" nella propria vita e ricostruire i variopinti tasselli del puzzle della nostra anima.

Il videocorso ed il libretto, corredato da esaurienti tabelle e disegni, mostrano svariate tecniche di approccio ed utilizzo a questa pratica terapeutica di antichissime origini ma anche di grande attualità. Nel video sono illustrate accuratamente le metodiche d'utilizzo sia a scopo personale sia come spunto a trattamenti di carattere terapeutico, ed il libretto allegato presenta preziose informazioni di carattere pratico che permettono di utilizza-

re in modo ottimale l'insegnamento dato da quest'opera. Durata 60 minuti.  
CON MANUALE ESPLICATIVO ILLUSTRATO & QUADRANTE CROMATICO PER USO PRATICO

V24. VIDEOCORSO DI MASSAGGIO EMOLINFATICO - L'ORIGINALE METODO VODDER  
Condotto da Luciano Sicco Euro 26,00



Il Linfodrenaggio Manuale, presentato in questo volume come originariamente elaborato dal Dottor Emil Vodder, permette di agire sia sulla circolazione sanguigna che linfatica attraverso la normalizzazione della microcircolazione. A tale scopo, a seconda del tipo di tessuto che si presenta alla palpazione, si applicano manualità adeguate per favorire l'irrorazione di sangue, oppure la

circolazione di ritorno venoso-linfatica.

Il Metodo Vodder, malgrado la sua diffusa divulgazione, è ancora oggi conosciuto più nel mondo dell'estetica che in quello della medicina, e pertanto viene per lo più associato alla cellulite ed alle cure dimagranti. In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, giacché può essere applicato in svariate patologie linfoedematose: in flebologia, angiologia, nei decorsi post-operatori, post-traumatici e anche in gravidanza.

I molteplici effetti terapeutici del Linfodrenaggio, non ancora ben utilizzati, hanno un raggio di azione parecchio più ampio di quanto comunemente si pensi! Per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un massaggio antistress di notevolissima efficacia, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale e della psiche, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso.

Inoltre, attraverso il massaggio dei linfonodi, potenzia le difese immunitarie proprie dell'organismo aumentando la resistenza contro le infezioni e permettendo in tal modo, di prevenire numerose patologie.

Completa quest'opera, assolutamente UNICA nel panorama editoriale italiano, un manuale di 72 pagine, assai curato nei dettagli e con illustrazioni anatomiche di incredibile precisione.

Durata video: 60 minuti.

V25. VIDEOCORSO DI PSICOCIBERNETICA - L'ARTE DELLA PROGRAMMAZIONE MENTALE  
Condotto da Stefano Fontana - Euro, 22,00



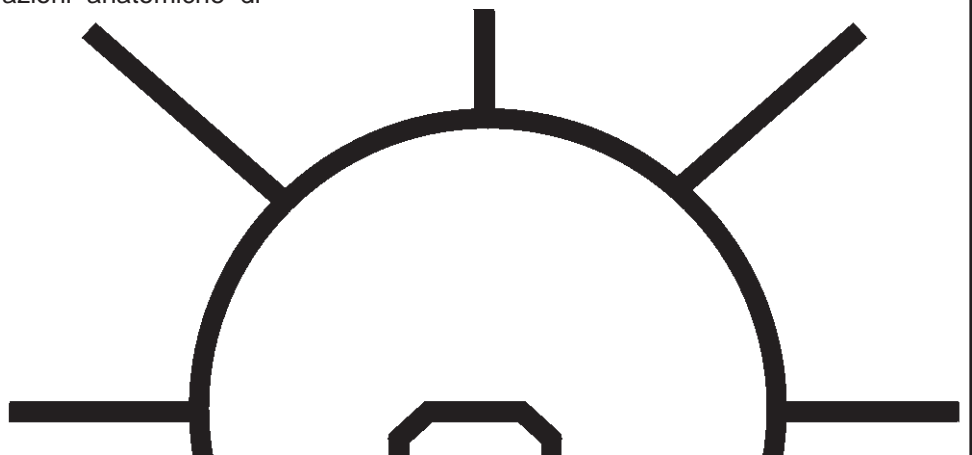
Questo videocorso, ideale integrazione del precedente libro dell'autore, **ATTRAVERSO LA MENTE**, è un ottimo supporto per tutti coloro che sono interessati all'applicazione pratica ma, soprattutto, efficace, del "pensiero positivo" e alle tecniche di programmazione ed autoregolazione fisica e mentale. Fornendoci tutte le informazioni teoriche e pratiche per imparare a gestire e ad utilizzare, a nostro

esclusivo vantaggio, le risorse profonde che noi tutti possediamo a livello psichico inconscio, viene messo a disposizione dell'operatore un potente mezzo di auto-trasformazione e di autogestione della propria realtà esistenziale. Particolare ed originale rilievo è dato, in quest'opera, alla programmazione ed alla realizzazione del proprio futuro, da svolgersi in maniera positiva e consapevole, nell'intento di renderci titolari e padroni del nostro destino. In effetti, la programmazione positiva della propria esistenza è uno dei più importanti e significativi approcci della psicocibernetica, quello che concerne la "costruzione volontaria" della propria realtà e quindi del proprio futuro, correggendo quegli aspetti della personalità che contribuiscono fortemente a determinarlo. In tale maniera, tutti gli "schemi mentali" negativi acquisiti nel corso della propria storia vengono convertiti positivamente in vista di un radicale cambiamento della propria vita.

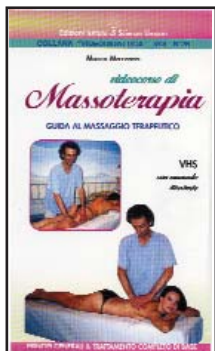
L'opera è formata da tre chiavi di utilizzo: un video esplicativo e assai chiaro nella trasmissione delle informazioni; un manuale scrupolosamente dettagliato con la descrizione delle tecniche e, infine, per incoraggiare ed aiutare il lettore nella loro applicazione, un eccellente "bonus": un CD didattico realizzato dall'autore, con funzione di guida, contenente le sedute pratiche di esercitazione rivolte allo sperimentatore.

Durata video: 40 minuti circa

CONTIENE ANCHE: CD CON VARIE SEDUTE GUIDATE E SOTTOFONDO MUSICA RELAX (durata: 75')



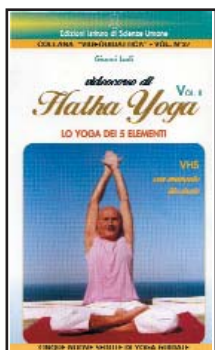
V26. VIDEOCORSO DI MASSOTERAPIA  
Condotta da Marco Mazzarri - Euro 22,00



Il Videocorso di Massoterapia è indirizzato agli aspetti specificatamente "terapeutici" del massaggio. Sono trattati nell'opera: gli effetti del massaggio sui vari sistemi fisiologici componenti l'organismo (soffermandosi in particolare sulle principali patologie osteomuscolari); gli effetti terapeutici delle singole manovre; le controindicazioni assolute e relative; le principali manualità del

massaggio e quelle secondarie; la postura corretta per il paziente e per l'operatore; l'esame del paziente; l'approccio terapeutico e la funzione del contatto; la relazione terapeutica col paziente; le "strategie" generali, quali: durata del trattamento e differenti ritmi, sinergia delle sequenze, uso di prodotti (oli, creme), etc. Quindi, nella sezione pratica, parte preponderante dell'opera, viene mostrata e spiegata l'esecuzione dettagliata delle sequenze manuali sui vari distretti corporei. Durata video: 80 minuti circa

V27. VIDEOCORSO DI HATHA YOGA II  
LO YOGA DEI CINQUE ELEMENTI  
Condotta da Gianni Lodi - Euro 24,00



Quest'opera prosegue il viaggio didattico nello Hatha Yoga fornito dal Maestro Gianni Lodi, che ci propone delle nuove sequenze di tecniche collegate, fra l'altro, alla scoperta e alla purificazione dei cinque elementi primordiali presenti nella composizione del "pianeta uomo". Come nell'altro volume, viene indicato un approccio alla disciplina yoga non soltanto prettamente psicofisico, ma con

uno sguardo in più alla dimensione umana più profonda. Cinque nuove sequenze pratiche guidate da scoprire, da provare e da gustare nell'intimità della propria casa, mostrate e commentate nei dettagli dall'Autore, un autentico e riconosciuto specialista della materia. Durata video: 100 minuti circa

V28. VIDEOCORSO DI YOGA DINAMICO  
Condotta da Vittorio Calogero - Euro 22,00



Lo Yoga Dinamico, o Oki Do Yoga, elaborato dal Maestro giapponese Masahiro Oki, è una originale sintesi di svariate discipline: yoga indiano, yoga tantrico, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. È una pratica totale per il corpo e per lo spirito, tratta da differenti tradizioni e pratiche yoga, ma adattata alle possibilità, alle necessità ed alle esigenze dell'uomo occidentale di

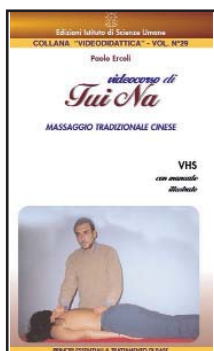
oggi, e il cui scopo è creare benessere e gioia di vivere. Il video contiene: movimenti preparatori che attivano la circolazione, un certo numero di posizioni classiche, o "asana" che, secondo l'esperienza dell'Autore, sono tra le più efficaci ed adatte all'uomo occidentale. Successivamente, viene mostrata una serie di esercizi terapeutici e correttivi propri dello Yoga Dinamico, indicandone tutti gli scopi, gli effetti, e le loro funzioni terapeutiche.

Sono inclusi, inoltre, esercizi effettuati in coppia (Yoga a coppie).

Parte integrante ed indissolubile di questo originalissimo video è manuale allagato, con ben 60 esercizi descritti e corredati di oltre 80 fotografie

Durata video: 90 minuti circa

V29. VIDEOCORSO DI TUI NA  
MASSAGGIO TRADIZIONALE CINESE  
Condotta da Paolo Ercoli - Euro 22,00

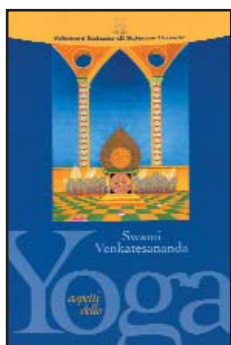


Il Tui Na (letteralmente spingere ed afferrare, a volte chiamato An Mo), è l'antica arte del Massaggio Tradizionale Cinese, oggi molto apprezzato nei paesi occidentali; si effettua su specifici punti tramite la digitopressione, lungo linee o meridiani, e su diverse zone del corpo, con massaggi o tramite movimenti lenti delle articolazioni, con l'applicazione delle compresse calde o con la moxa, il martelletto o il mas-

saggio con i piedi. Il Tui Na ha, oltre al merito di essere una delle tecniche massoterapiche più antiche nel mondo, quello di avere ispirato e generato lo Shiatsu in Giappone, nel novecento. Negli ultimi anni sono apparse sulla scena editoriale italiana diverse opere sul Tui Na. Questo è il primo video dedicato all'argomento il quale, abbinato al manuale illustrato allegato, può essere didatticamente assai più esemplificativo e stimolante per gli acquirenti interessati.

# I LIBRI

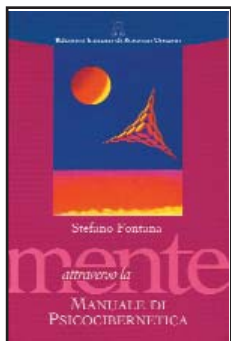
SWAMI VENKATESANANDA:  
ASPETTI DELLO YOGA  
Euro 10,00



Un prezioso libro, un testo vivo, tratto dalle lezioni pratiche che il Maestro stesso tenne a Hinzag, in Germania, nel 1979. Adatto sia ai principianti che ai praticanti esperti, vi troviamo descritti in maniera semplice, e tuttavia profonda, i principali aspetti dello yoga, in 14 capitoli: dalle asana al pranayama, dal mantra alla meditazione, ecc. Un'opera indispensabile per tutti gli appassionati di

yoga, di spiritualità e di ricerca interiore. Un'occasione per scoprire un Maestro tuttora poco noto in Italia.

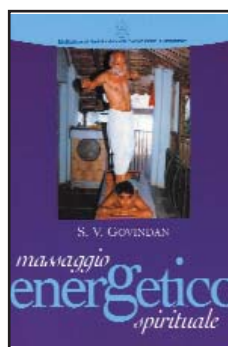
STEFANO FONTANA:  
ATTRAVERSO LA MENTE  
*Manuale di Psicocibernetica*  
Euro 13,00



In questo testo vengono presentate delle teorie relative al funzionamento di alcuni aspetti e potenzialità della mente umana, e di come sia possibile attivare consapevolmente queste facoltà al fine di migliorare se stessi e la qualità della propria vita. Il testo è un vero e proprio manuale e propone numerosi esercizi pratici, semplici e tuttavia molto efficaci che possono essere messi in atto da

ognuno sia interessato a conoscere e ad esplorare meglio le proprie capacità intrinseche e ad utilizzarle in vista di un concreto sviluppo personale, ad ogni livello.

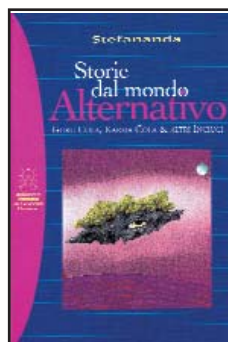
S.V. GOVINDAN:  
MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE  
Euro 8,00



In questo prezioso manuale l'Autore ci introduce alla conoscenza pratica del massaggio energetico spirituale. Questa particolare tecnica è l'attuale punto d'incontro tra la riflessologia, l'agopressione cinese, il massaggio indiano e lo yoga. Una tecnica che va oltre se stessa in quanto tale, poiché essa è nel contempo una terapia, una forma di meditazione e una disciplina spirituale,

tanto da essere equiparata dall'Autore a una sorta di "massaggio dell'anima", un procedimento del quale gli effetti fisici sono solamente una piccola parte, sia pure molto importante, e il cui scopo primario è quello di liberare e far fluire nel corpo le sue energie interiori latenti.

STEFANANDA:  
STORIE DAL MONDO ALTERNATIVO  
*(Guru Cola, Karma Cola & altri Inciuci)*  
Euro 11,00



Questo è un testo che può fare da terapia intensiva in caso di momenti di depressione, di sconforto, di apatia. Basta leggerlo: non c'è altro da fare (a parte il suicidio). Comunque, qualsiasi altro momento libero andrà bene ugualmente.

C'è qualcosa che non va nella vostra vita? Il Maestro Tantrico Illuminato, Solananda, che avete invitato speranzoso nel

vostro centro yoga per rialzare il volume di affari ed allievi è fuggito, portandosi via con sé la vostra donna e l'incasso? Il magico cristallone terapeutico che avrebbe dovuto proteggervi da ogni disgrazia e malattia tenendolo in tasca, vi è scivolato di dosso bucadovi mortalmente un piede? Vostro marito vi ha abbandonato, si è fatto Hare Krishna donando al suo tempio tutti i vostri gioielli e lasciandovi le rate del mutuo da pagare? Qualunque cosa vi sia accaduta, non preoccupatevi: tutto ciò è niente in confronto alle peripezie *tragicomicoteriche* che sta attraversando l'autore di questo libro. Sedetevi, rilassatevi, e cominciate a leggere. Vedrete che c'è anche chi sta peggio.

Sedici storie assurde, surreali, paradossali, comiche ed ironiche, con una punta di amaro realismo vi schiuderanno a nuove dimensioni dell'Essere e dell'Avere, e forse la società acquisirà dei nuovi opinionisti. Tutto ciò è importante, perché quel grande Circo che è l'esistenza umana deve continuare e qualcuno deve pur spingere. Io mi sono rotto di farlo, cominciate a muovervi

anche voi.

In questo folle volume vengono raccolte e presentate, per la prima volta al grande pubblico, alcune delle più celeberrime avventure umane, disumane, esoteriche e professionali dell'autore.

**"Questo è un libro scritto per far ridere, per far pensare e per farvi sollevare l'Energia Kundalini. È la migliore risposta possibile, naturale ed ecologica al Viagra"**

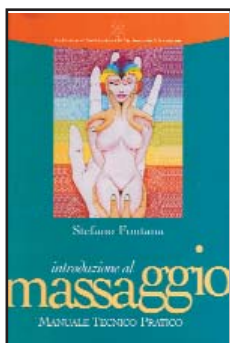
**S. S. Maestro Stachofeka Enagakata Roshi**

STEFANO FONTANA:

INTRODUZIONE AL MASSAGGIO

*Manuale tecnico & pratico - un corso di base dettagliato e completo*

Euro 15,00



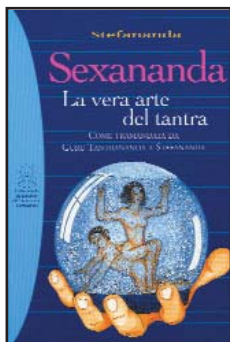
Un testo completo e riccamente illustrato che tratta, in maniera chiara, scorrevole ed accessibile per chiunque, gli aspetti fisiologici, psicologici, energetici e comunicativi del massaggio, con particolare riferimento ed approfondimento ai seguenti argomenti: la storia e l'evoluzione del massaggio in Oriente e in Occidente attraverso i secoli; principali scuole e metodi; i benefici e le controindicazioni; gli accessori utili alla pratica; come preparare l'ambiente; come prepararsi; come utilizzare al meglio le mani e svilupparne l'abilità tecnica; le tecniche di base; i movimenti di perfezionamento; le applicazioni principali del massaggio e i criteri per effettuarlo; il massaggio aromaterapico; i principi e i benefici dell'aromaterapia e degli oli essenziali.

Completano ed arricchiscono la trattazione un ampio e dettagliato capitolo dedicato all'automassaggio ed un altro al massaggio di coppia utile per rinsaldare e potenziare il rapporto tra i partner ed esplorare insieme gli aspetti sensuali di questa antica arte.

STEFANANDA:

*SEXANANDA - LA VERA ARTE DEL TANTRA*

Euro 11,00



Un antico manuale indiano, vecchio di 7.000 anni, viene rinvenuto in un misterioso bauletto verde, in uno storico quartiere di Roma: questo prezioso testo cela in sé gli intrigantissimi quanto proibitissimi segreti dell'arte tantrica, incredibilmente attuali e rivolti all'uomo e alla donna di oggi. Forse un profetico testo di un

antico Nostradamus d'Oriente?

Quale che sia la verità, questo libro ci propone l'arduo scopo di comprendere da vicino un grande dilemma nella vita di ognuno: il FEFFO.

Che cos'è? Donde è venuto? A cosa serve? Perché si fa? Come funziona? Perché ne esistono uno, due e tre? È bene assaporare i piaceri della carne o è meglio essere vegetariani? Perché tutti ne parlano e pochi lo fanno?

*Insomma, Zio mio, ma perché hai fatto tutto così complicato?*

Rispondere a tali (ed altre!) importanti domande è il senso di questo originale scritto, a metà strada tra il saggio e il manuale, intriso di umorismo ed ironia.

Eccovi un libro che, se regalato, vi renderà famosi e ben ricordati per tutta la vostra esistenza.

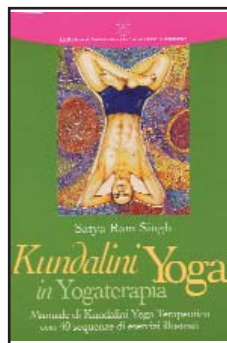
Contiene esercizi illustrati: praticissimi, eloquentissimi, tantrissimi.

SATYA RAM SINGH:

KUNDALINI YOGA IN YOGATERAPIA

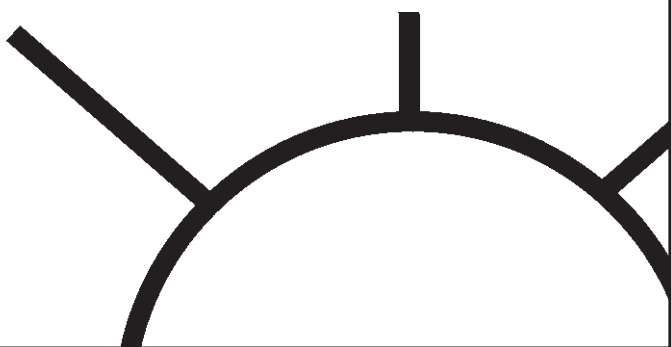
*Manuale di Kundalini Yoga, con 40 sequenze dettagliate ed illustrate*

Euro 13,00



Nel sistema tantrico dello yoga, del quale il Kundalini Yoga è parte intrinseca, grande importanza viene attribuita al corpo, alle sue funzioni e al suo benessere poiché nell'accezione della spiritualità tantrica il corpo stesso è divino e deve essere preziosamente accudito e ben mantenuto, affinché possa servire da sicuro ed affidabile mezzo di trasporto in quel grande percorso iniziatico

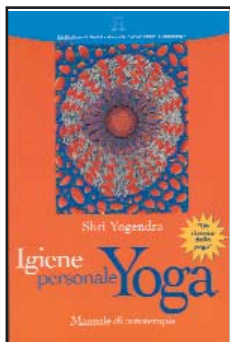
che è il raggiungimento della più alta realizzazione umana. Perciò, in esso, vi si trovano numerose pratiche miranti a promuovere l'equilibrio fisico, psichico ed energetico del praticante, elevando le sue potenzialità globali a un grado elevato. In questo testo vengono spiegate ed illustrate dettagliatamente 40 sequenze di esercizi Yoga Kundalini finalizzate alla terapia fisica, energetica e mentale. Un testo davvero prezioso per tutti coloro che aspirano ad ottenere o a recuperare la propria salute per mezzo della pratica yoga.



SHRI YOGENDRA:

IGIENE PERSONALE YOGA *Manuale di auto-terapia*

Euro 13,00



Questo prezioso testo è la riedizione di un autentico classico dello Yoga, ormai introvabile da diversi decenni. Sempre attualissimo, insegna che l'essenza dell'igiene yoga si riassume in cinque scopi fondamentali: efficienza fisica; purificazione del corpo; eliminazione della malattia; longevità; elevazione morale e spirituale. È un'opera pratica, centrata sulla prevenzione e sulla cura

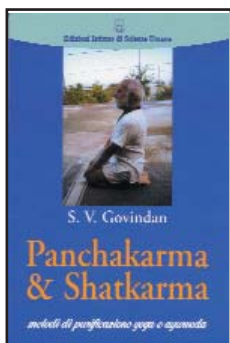
attraverso le millenarie pratiche psicofisiologiche dello Hatha Yoga. Un manuale che si occupa della salute nella sua più vasta accezione: fisica, mentale e spirituale.

S.V. GOVINDAN

PANCHA KARMA & SHAT KARMA

*Metodi di purificazione Yoga & Ayurveda*

Euro 11,00



Un testo completamente pratico, una guida pratica alla conoscenza ed all'applicazione dei rimedi di purificazione, di ringiovanimento e di cura propri dell'Ayurveda e dello Yoga, per la prima volta messi a confronto, rivelati in maniera accessibile al grande pubblico, soprattutto occidentale, ed esaurientemente spiegati ed illustrati.

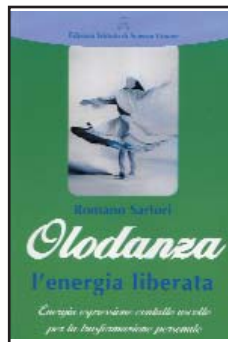
Il manuale ha, come tema portante, la prevenzione, il ringiovanimento, il mantenimento e il recupero della salute, del benessere e dell'equilibrio attraverso due scuole, lo Yoga e l'Ayurveda, che riscuotono successo e richiamo di pubblico ormai da anni. L'opera è arricchita da numerose foto del Maestro "in azione", durante la pratica di tecniche ed esercizi.

ROMANO SARTORI

OLODANZA, L'ENERGIA LIBERATA

*Energia espressione contatto ascolto per la trasformazione personale*

Euro 12,00



Nel libro vengono presentati i risultati di una ricerca teorica e pratica fatta dall'autore per 25 anni.

L'Olodanza si può considerare una forma globale di danza-terapia e di evoluzione personale attraverso il movimento e la consapevolezza, nel senso che vi sono compendiate gli aspetti dell'energia, dell'espressività, dell'ascolto/relazione interpersonale e

della meditazione.

Nella prima parte dell'opera, Principi, si spiegano gli elementi teorici fondamentali del metodo.

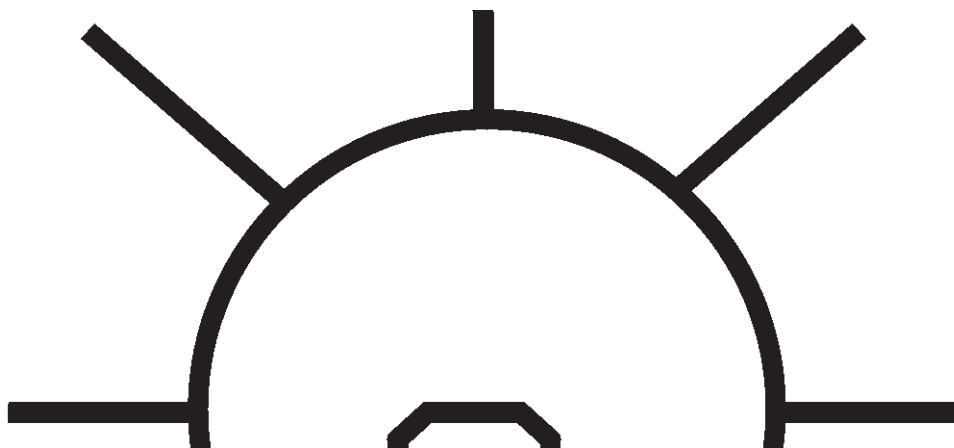
Nella seconda parte, Lezioni, il metodo viene esemplificato dettagliatamente ed ogni esercizio viene presentato nel suo significato e nei suoi aspetti tecnici.

Di particolare valore l'indicazione - probabilmente unica, nel panorama editoriale, per precisione e accuratezza - delle musiche contemporanee utili per realizzare al meglio ogni singolo esercizio, scelte sulla base di una sperimentazione estesissima.

L'Olodanza non ha solo un valore terapeutico (per depressione, stress, disorientamento esistenziale, sindromi nevrotiche) ma si rivolge a tutti coloro che vogliono vivere con più intensità, piacere espressivo, gioia, amicizia ed armonia. Gli esercizi proposti, normalmente destinati a situazioni di gruppo, sono semplici, ma innovativi ed efficaci.

Per la prima volta, i criteri di un originale lavoro di terapia e crescita personale, sviluppati in un laboratorio di gruppo per un quarto di secolo, vengono resi noti al pubblico.

Il linguaggio usato riflette non solo una ricerca razionalmente impostata, ma, quando opportuno, rispecchia il senso poetico di questo percorso. Ciò avviene in particolare quando le immagini naturali forniscono gli spunti per le improvvisazioni gestuali.



MICHELE IANNELLI  
IL DIGIUNO OLISTICO

Laboratorio di salute e consapevolezza  
Euro 15,49



**Una guida ragionata ad una migliore qualità della vita attraverso il digiuno integrato con la Floriterapia di Bach, la consulenza psicologica, l'omeopatia omotossicologica, l'arte del massaggio, l'idroterapia..."**

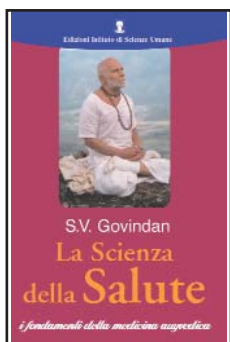
Il libro è un manuale teorico pratico per far conoscere nella maniera più semplice e completa possibile la pratica salutista e terapeutica del digiuno integrato con altre terapie naturali.

L'autore, sulla base della sua esperienza, offre una serie di indicazioni e di minuziosi e preziosi consigli pratici per poter svolgere al meglio questa antichissima e virtuosissima pratica.

Absolutamente originale ed approfondita è, poi, la trattazione su tutta una serie di terapie olistiche e naturali quali la floriterapia di Bach, l'omeopatia omotossicologica, la biomesoterapia, il massaggio, il sostegno psicologico, ecc. ecc. che, non solo permettono di rendere più agevole l'attuazione del digiuno, ma agendo sinergicamente, consentono di ottenere un poderoso "valore aggiunto" a quello già alto della pratica del digiuno. L'ultima parte del libro è, infine, dedicata all'importantissimo tema della rialimentazione post digiuno ed a semplici ed efficaci suggerimenti alimentari, igienici e terapeutici per mantenere e migliorare i risultati ottenuti con la digiuno-terapia olistica.

S.V. GOVINDAN  
LA SCIENZA DELLA SALUTE

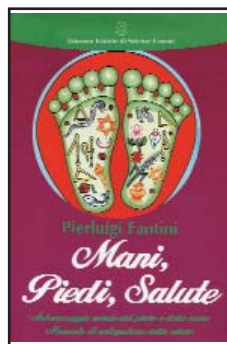
*I fondamenti della Medicina Ayurvedica*  
Euro 12,00



Il Maestro Govindan dedica questa sua nuova opera ai principi di base e alle pratiche dell'antica medicina ayurvedica, proponendo approcci nuovi al lettore occidentale, basantesi sui suoi studi e sulle sue esperienze personali maturate direttamente in India, dove egli da anni collabora in diversi centri tradizionali di cura.

PIERLUGI FANTINI  
MANI, PIEDI, SALUTE

*Guida illustrata alla auto-riflessologia del piede e della mano*  
Euro 10,00

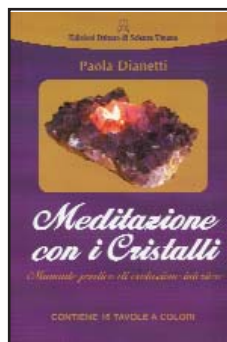


La riflessologia plantare nasce anticamente come tecnica di autotrattamento ed in questo modo è impiegata, ancora oggi, in molti paesi. Infatti, l'uso domestico di questa tecnica è un eccellente contributo a qualunque terapia, sia fisica che psicologica. Completa di numerose mappe e delle illustrazioni concernenti le corrette manualità da adoperare sul piede, l'opera si rivolge a

chiunque voglia provare ad utilizzarla su di sé come percorso di autoconoscenza, di benessere e di "self help" per piccoli o grandi problemi di tipo funzionale.

PAOLA DIANETTI  
MEDITAZIONE CON I CRISTALLI

*Manuale pratico di evoluzione interiore*  
Euro 10,00



Non si tratta dell'ennesimo libro dedicato all'argomento "cristalli", bensì di un manuale estremamente pratico ed accessibile, che concerne l'utilizzazione e l'applicazione dell'energia dei minerali alle tecniche di meditazione, finalizzate alla ricerca interiore, alla ricarica ed alla pulizia energetica. La meditazione coi cristalli è anche una tecnica di guarigione globale, che conduce a rinnovare

e potenziare il campo energetico individuale.

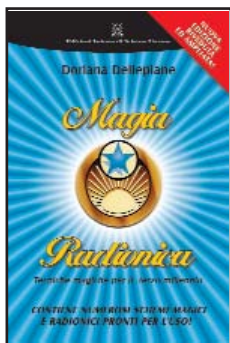
Il manuale si propone al lettore con un approccio originale e diverso da tutti quelli al momento esistenti in commercio, proponendo dei metodi pratici mai rivelati, finora, in forma scritta.

Al volume è allegato un poster a colori con la raffigurazione dei più importanti cristalli, quelli che sono menzionati ed utilizzati all'interno del libro.

**Il libro contiene il poster in quadricromia sui cristalli più importanti e menzionati nel corso del testo.**

DORIANA DELLE PIANE  
MAGIA RADIONICA

*Guida pratica alla Magia del terzo millennio -  
Nuova Edizione Ampliata !!!*  
Euro 19,00



Per mezzo della Radionica, una delle discipline più innovative ed efficaci nell'ambito dell'impiego delle energie sottili, possiamo ottenere facilmente un aiuto in caso di problemi affettivi, di salute e di benessere, semplicemente imparando ad utilizzare le "onde di forma" prodotte da particolari schemi geometrici piani o tridimensionali (è palese il potere della piramide...), con grande

efficacia anche "a distanza", senza dovere per forza di cose aspettare la giusta lunazione o attendere, come nella magia "tradizionale", parecchi giorni per ottenere l'effetto desiderato.

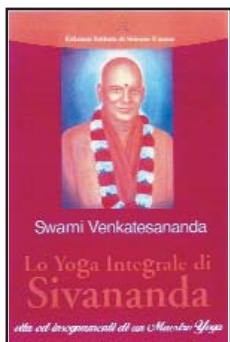
Potendo, tra l'altro, influenzare il misterioso ed inevitabile processo di Causa ed Effetto negli eventi quotidiani, la Radionica può essere, a tutti gli effetti, considerata la Nuova Magia dell'era moderna.

L'originalità di quest'opera consiste nel fatto di proporre una visione differente della magia, ed è il primo libro italiano, peraltro atteso anche da chi s'interessa di Radionica non strumentale, che contiene schemi di pronto utilizzo per operare in vario modo con la Magia delle onde di forma.

È, a tutti gli effetti, un LIBRO MAGICO ma assolutamente innovativo, che contempla la visione dell'approccio magico tradizionale attraverso lo studio e l'applicazione immediata dei concetti della Geometria Sacra, trasformandoli, appunto, tramite gli schemi radionici, in Magia Moderna.

***Il libro contiene schemi pratici per un pronto ed efficace utilizzo da parte del lettore.***

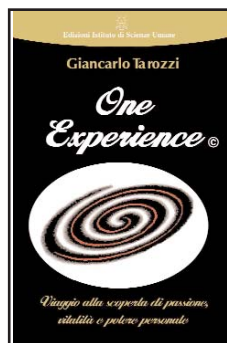
SWAMI VENKATESANANDA  
LO YOGA INTEGRALE DI SIVANANDA  
*Vita ed insegnamenti di un Maestro*  
Euro 14,00



Questo libro è un'incomparabile esempio, basato sull'esperienza del discepolo di Swami Venkatesananda col suo Maestro, Swami Sivananda di Rishikesh, gigante spirituale e figura leggendaria nel panorama dello Yoga moderno, il quale scrisse oltre 300 opere e contribuì, tra i primi, alla diffusione dello Yoga su scala planetaria.

Questa biografia, di notevole ispirazione per ogni aspirante spirituale, descrive numerosi aspetti della personalità, della vita e degli insegnamenti del maestro Sivananda, che Swami Venkatesananda ebbe l'opportunità di raccogliere direttamente, in prima persona, poiché ne fu il segretario personale per diversi anni. Un bellissimo documento, una storia appassionante che si legge (e si rilegge e si rilegge ancora...) tutta d'un fiato, che infonde al lettore entusiasmo, speranza, fiducia e voglia di meditare e di realizzarsi.

GIANCARLO TAROZZI  
- ONE EXPERIENCE ©- L'ESPERIENZA DELL'UNO  
*Viaggio alla scoperta di passione, vitalità e potere personale*  
Euro 12,00



In questo libro, il primo di cui si abbia notizia nel mondo dedicato alla One Experience©, l'autore, unico italiano ad aver completato il training per condurre questa esperienza direttamente con il suo ideatore, Frank Natale, illustra in maniera chiara e sintetica quali sono i metodi fondamentali utilizzati e quali i risultati che è possibile ottenere con questo training.

Nata negli anni 70 negli Stati Uniti, la One Experience© è molto diffusa, oltre che negli Stati Uniti, nei paesi dell'Europa settentrionale come strumento di recupero del proprio potere personale e di guarigione delle conseguenze delle proprie esperienze traumatiche passate nella dimensione della consapevolezza e del vivere nel momento presente.

Per la prima volta, in un libro, vengono analizzate e proposte le motivazioni che possono spingere ad accostarsi a questo lavoro e i cambiamenti che si possono innescare sui tre piani dell'individuo: corpo, mente, spirito. Il libro tratta in maniera chiara ed esauriente temi quali la mancanza di potere personale, il ruolo di vittima nei confronti della propria esistenza, la relatività di tutti i sistemi di pensiero, considerati come punti di vista nel tentativo di interpretare la realtà, e la possibilità di trasformare concretamente nel giro di pochi giorni il rapporto con la propria vita.

Vengono proposte per la prima volta al lettore italiano tecniche come il bonding e, nella descrizione del rituale dello specchio, si affronta tra le altre cose anche il tema della soggettività della percezione.

Viene riportata anche una delle rare interviste a Frank Natale, uno dei creatori del training, dedicata proprio alla One Experience©.

Un'ottima occasione per saperne di più, direttamente dalla fonte, di questo training tanto potente e ancora poco conosciuto nel nostro paese.

DORIANA DELLE PIANE  
MAGIA SESSUALE - *Manuale di iniziazione*  
Euro 16,00

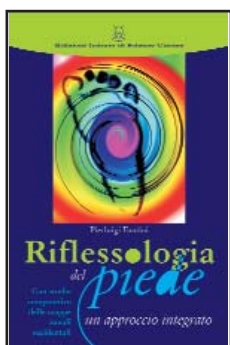


Quest'opera propone una visione assai differente della magia intesa come sessuale, poiché non suggerisce argomentazioni che sconfinano nel satanismo come in alcuni testi presenti sul mercato, e neppure si limita a trattare l'argomento in modo superficiale come molti altri. Nonostante esistano parecchi libri che spiegano come migliorare la propria sessualità o le relazioni amorose che

desideriamo con l'ausilio di formule, rituali ed incantesimi di vario tipo, non ci sono pubblicazioni disponibili che rendano alla portata di tutti l'arte di utilizzare la propria energia sessuale per il conseguimento di benefici materiali e per la propria crescita spirituale.

*Come il precedente e fortunato libro dell'autrice (Magia Radionica, Edizioni ISU 2003) questo è un testo assolutamente innovativo, che propone una visione moderna e spregiudicata, ma soprattutto approfondita ed originale, dell'argomento "sesso & magia".*

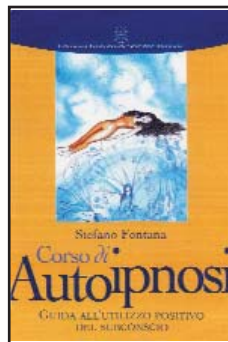
PIERLUIGI FANTINI  
RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE:  
UN APPROCCIO INTEGRATO  
*Manuale illustrato con studio comparativo delle mappe zonali occidentali*  
Euro 14,00



Il testo è da considerarsi come un metodo di approccio basilare e completo alla Riflessologia Plantare, proponendo persino un'integrazione fra le diverse scuole e le svariate mappe zonali ad oggi conosciute. L'Autore propone una tecnica operativa originale, basata sull'integrazione delle manualità utilizzate dalle principali scuole di Terapia Zonale. Vi sono spiegate ed illustrate

le specificità delle diverse manovre e sono suggerite le tecniche operative più adatte ad ogni situazione. L'opera si rivolge a chiunque voglia andare oltre la semplice lettura informativa di un testo dedicato alla prevenzione e alla cura provando, piuttosto, ad utilizzarla a fini di autoconoscenza, di benessere e di "self help" per i piccoli o grandi problemi di tipo funzionale.

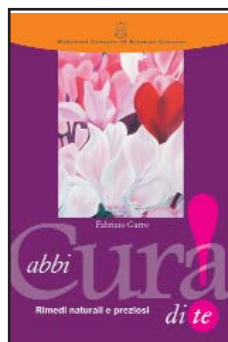
STEFANO FONTANA  
CORSO DI AUTOIPNOSI  
*Guida all'utilizzo positivo delle energie subcoscienti*  
Euro 12,00



L'autoipnosi sfrutta la naturale capacità della mente umana di produrre e sperimentare uno stato di leggera e piacevole trance, che viene autoindotta dal praticante e rimane sotto il suo esclusivo e personale controllo. Grazie ad alcune specifiche tecniche, semplici, affidabili, sicure e prive di qualsiasi rischio, possiamo imparare a sfruttare al meglio

le nostre risorse interiori e quelle del nostro subconscio, la nostra "mente profonda" che può mobilitare le sue potenti energie finalizzandole verso un'alta varietà di scopi: miglioramento del carattere, risoluzione di cattive abitudini (vizi, manie, tic) e atteggiamenti mentali negativi, sviluppo ed ampliamento delle proprie potenzialità individuali, gestione di ansia, stress, nervosismo, abilità nel raggiungere le proprie mete, maggiore efficienza psicofisica, eccetera. Si apprendono nel corso del libro alcuni test psicofisiologici attitudinali e delle semplici ma efficaci tecniche di rilassamento adatte a condursi da sé in uno stato di recettività mentale controllata e quindi, attraverso l'esperienza diretta del potere dell'immaginazione congiunto alla volontà e alla motivazione di produrre in sé dei positivi cambiamenti, si migliorerà il rapporto con il proprio subconscio, il quale è una miniera d'oro grondante di ricche possibilità per colui che sa avvicinarlo amichevolmente e guidarlo. Imparare ad usare il potenziale della propria mente sul proprio corpo, il proprio comportamento, le proprie attitudini ed abilità è una possibilità alla portata di ognuno e richiede solo un minimo di disponibilità, sensibilità ed impegno, oltre alla giusta tecnica di induzione. Le procedure illustrate in questo manuale sono il veicolo giusto per farlo.

FABRIZIO GARRO  
ABBI CURA DI TE! *Preziosi Rimedi Naturali*  
Euro 16,00



L'esigenza di mantenere o recuperare il benessere attraverso una medicina che sia dolce e naturale è sempre più sentito dall'uomo di oggi.

Questo libro potrebbe essere concretamente definito come la "bibbia" della naturopatia e dei rimedi naturali, ed è destinato a tutti coloro che sono interessati al tema della Salute, e al come mantenerla, o ripristinarla, attra-

verso la Natura e i suoi Rimedi.

Rimedi, antichi e moderni, che passano attraverso elementi di base essenziali e a disposizione di ognuno: acqua, sale, olio, cibo semplice e sano, integratori naturali, pulizia esteriore ed interna - nulla che non possa facilmente essere reperito.

Questo è il più COMPLETO ed ESAUSTIVO manuale della salute naturale mai pubblicato fino ad oggi sull'argomento, che attinge sapientemente al meglio di quelle Tradizioni del passato che parlano ancora forte e diretto all'uomo di oggi che vive in un contesto artificiale, inquinato e disumanizzato: dallo Yoga all'Ayurveda, dalla Macrobiotica all'Idroterapia, per citarne solo qualcuna fra le più note.

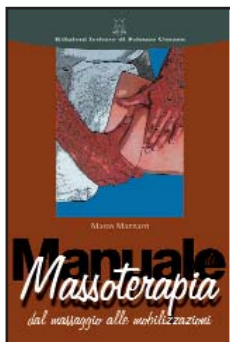
Il cospicuo materiale raccolto è presentato al lettore in maniera chiara ed estremamente ordinata, come un tutto organico e non come un mosaico di informazioni sparse qua e là, e da questa mirabile sistemizzazione deriva sicuramente uno dei migliori pregi di questo libro, un testo da usare e da vivere, più che da leggere.

MARCO MAZZARRI

MANUALE DI MASSOTERAPIA

*Dal massaggio alle mobilizzazioni muscolari e articolari*

Euro 14,00



Quest'opera è dedicata alla parte più "nobile" dell'Arte del Massaggio, quella che si occupa di dare sollievo e rimedio alla sofferenza fisica e, non di rado, psicologica.

La Massoterapia comporta uno scrupoloso rispetto di regole e conoscenze teorico-pratiche che sono dettagliatamente descritte in questo libro, col supporto di adeguate spiegazioni tecniche e di

oltre 200 illustrazioni.

In aggiunta alla già cospicua parte dedicata al Massaggio e alla Massoterapia, è qui contenuta una speciale sezione dedicata alle tecniche di mobilizzazione e riabilitazione muscolare ed articolare, descritte in maniera tale da essere accessibili anche a coloro che non hanno una formazione "accademica" alle spalle, dal momento che queste tecniche manuali sono in genere utilizzate dai fisioterapisti come complemento alla terapia fisica, della quale il massaggio è anche parte. Infine, a felice completamento dell'opera, un capitolo interamente rivolto al trattamento dei principali e più comuni disturbi.

DORIANA DELLEPIANE

PIETRE SULLA PELLE

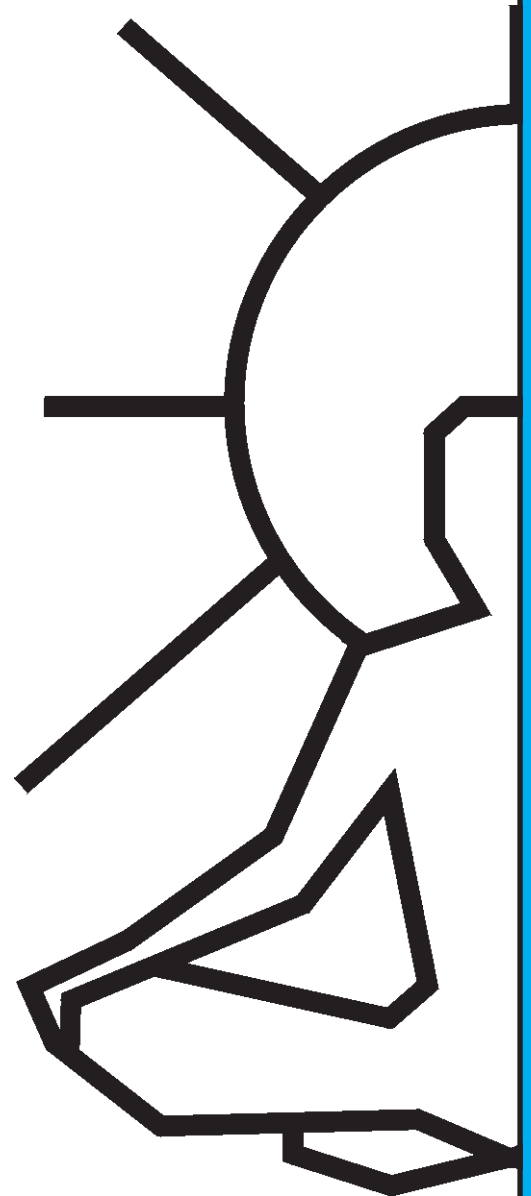
*Manuale illustrato di Hot Stone Massage e Hot Stone Therapy*

Euro 14,00



Un volume pratico illustrato ed interamente dedicato alle tecniche di HOT STONE MASSAGE, dall'A alla Z, non trascurando i riferimenti e le relazioni con la medicina indiana e cinese. Sono esaurientemente trattati nell'opera: indicazioni storiche, benefici, controindicazioni, modalità di applicazione, uso delle pietre calde in abbinamento all'aromaterapia, utilizzo dei tamponi, tecniche applicate ai meridiani energetici e ai chakra.

che applicate ai meridiani energetici e ai chakra.



## ESP: EDIZIONI SPECIALI IN EDIZIONE LIMITATA

ESP1: LE CARTE DEGLI INCANTESIMI  
Carte a colori + il manuale - Euro 16,00



Un incantesimo d'idea... È il nostro MAGICO mazzo di 54 carte colorate, suddivise in sei ambiti specifici di largo interesse (*amore, protezione/fortuna, salute, denaro/benessere materiale, lavoro/carriera ed amicizia*), le quali insegnano incantesimi semplici e di facile attuazione.

Gli oggetti ed i materiali necessari sono di facile reperibilità, ed il metodo d'utilizzo è chiaro ed immediato.

Le carte, nove per ogni argomento, sono contraddistinte da un dorso diverso che ne permette l'individuazione veloce.

Esistono più metodi d'utilizzo, accuratamente descritti in una carta esplicativa facente parte del mazzo.

Le carte sono abbinare ad un libretto, contenuto nella confezione, per facilitarne l'uso e la comprensione.

Le carte sono state stupendamente ideate & realizzate da Doriana Dellepiane, già autrice, presso le nostre edizioni, del libro *MAGIA RADIONICA* e del videocorso di *CROMOTERAPIA*.

ESP2: CORSO INTERATTIVO DI YOGA:  
LO YOGA IN CD ROM

Edizione limitata: ancora poche copie disponibili !!!

Macintosh & Windows compatibile  
Solo 20,00 euro !

In questo cd-rom vengono spiegate alcune tecniche basiche dello Yoga attraverso dei filmati professionali di circa 50 minuti, 200 fotografie commentate e suggerimenti di istruttori esperti. Per una più facile consultazione le pratiche sono divise per nome e sono state concepite per una difficoltà a scalare.

Dato che è impossibile separare lo Yoga dal contesto culturale in cui è nato, il cd-rom offre una panoramica a ventaglio sulle discipline collaterali tra cui l'Ayurveda, la Meditazione Trascendentale, lo Yoga Nidra e il Pranayama. Sono previsti inoltre approfondimenti sul suono come tecnica di meditazione e curativo (il suono Ayurvedico).

Completano l'opera un glossario sistematico di termini sanscriti strutturati in database - e facilmente accessibile -, per circa 500 lemmi, ed una pratica raccolta di ricette vegetariane (occidentali e indiane) corredate di

fotografie, ingredienti e modalità gastronomiche. Correda il plusvalore di questo cd-rom prodotto dalla Global Communication Edizioni l'evidenza del fatto che non ne esiste nessun altro al mondo dedicato allo stesso argomento.

## COLLANA "GLI INTROVABILI"

VENTISEI VOLUMI INCOMPARABILI

*Tutte le opere presentate di seguito sono pubblicate in formato A4 e rilegate, in EDIZIONE LIMITATA.*

*Nonostante il formato suddetto sono degli AUTENTICI LIBRI, e non delle semplice dispense!!!*

*Opere preziosissime, che spaziano dalla PSICOLOGIA APPLICATA all'ESOTERISMO, dal BENESSERE OLISTICO alle TERAPIE NATURALI, questi testi sono introvabili altrove, perciò possono esserci richiesti esclusivamente in VIA DIRETTA, senza ulteriori intermediari!*

Questa recente "collana" è dedicata alla riedizione di testi particolarmente importanti e significativi, da noi selezionati, usciti molti anni fa (ma, per i loro contenuti, più attuali che mai e aldilà di ogni "moda") ed oggi - purtroppo - non più reperibili.

Essendo per noi troppo onerosa la ristampa in formato volume di queste opere, ma assai convinti della loro validità per tutti coloro che sono orientati sulla Via della Conoscenza e del Benessere, desideriamo condividere con i nostri lettori questo prezioso patrimonio attraverso una riedizione, sia pure in forma "artigianale" (i volumi sono approntati e in rilegati in formato "A4"), e con un numero di copie rigorosamente limitato a poche decine.

Le opere più voluminose, con oltre 200 pagine, sono state separate in due volumi per ragioni di praticità e di maneggevolezza.

**Di ogni titolo sono disponibili soltanto un ridotto numero di copie, rigorosamente limitato a poche decine.**

INT1 - LA CICLOMANZIA: COME LIBERARE  
LA VOSTRA ENERGIA PSICHICA  
(2 volumi, oltre 200 pagine - 22,00 Euro)

Un'eccezionale guida pratica per scoprire, esplorare e sviluppare i poteri psichici e spirituali: viaggio astrale, guarigione, materializzazione, lettura dell'aura, telepatia, telecinesi, chiaroveggenza, chiaroudienza, diagno-

si astrale, influenza a distanza e molte altre capacità nascoste nei meandri della psiche umana, che aspettano di essere "portate alla luce".

INT2 - TRATTATO DI IPNOTISMO  
E MAGNETISMO  
(165 pagine - 16,00 Euro)

Un manuale pratico che c'introduce alla teoria ed alla pratica dei segreti dell'ipnosi, del magnetismo, delle capacità ESP e dell'influenza personale, anche dal punto di vista curativo ed esoterico. Una guida preziosa per gli studiosi delle capacità psichiche, della fenomenologia esoterica e delle guarigioni mentali e spirituali.

INT3 - IL RELAX  
(125 pagine - 15,00 Euro)

Una guida illustrata, con oltre 50 immagini, per liberarsi - attraverso semplici ma efficaci esercizi da praticare autonomamente, in casa propria - dalla tensione nervosa, dallo stress, dall'ansia e dai disturbi psicosomatici in generale.

INT4 - ESSENZA DELLO YOGA  
LA VIA DEL RAJA YOGA - PRINCIPI E TECNICHE DI YOGA ESOTERICO  
(2 volumi, circa 300 pagine - 24,00 Euro)

L'ESSENZA DELLO YOGA, un rarissimo manuale, un "fai da te" contenente tecniche yoga esoteriche e spirituali, ai più sconosciute, derivate dal Raja e dal Kundalini Yoga, esposte in 30 agili e sintetiche lezioni pratiche.

INT5 - MANAGER DI SE STESSI  
(2 volumi, circa 200 pagine - 22,00 Euro)

Un'incomparabile metodo per imparare a pensare e ad agire efficacemente, risolutamente e rapidamente, dedicato all'arte di "guadagnare tempo & denaro". Con tantissimi e azzeccatissimi consigli, è un'opera SERIA ed indispensabile per chi aspira a gestire bene e con indipendenza il proprio tempo e le proprie risorse (in due parole: la propria vita), esortando il lettore a divenire manager di se stesso!

INT6 - AUTOSUGGESTIONE E SCIENZA  
YOGA  
(circa 100 pagine - 10,00 Euro)

L'uso dei metodi psicologici orientali ed occidentali comparati e combinati per raggiungere il controllo e il

dominio della propria personalità e delle proprie risorse interiori. Una via alla liberazione dell'energia e all'espansione della coscienza.

INT7 - COME SVILUPPARE LA VOLONTÀ  
(2 volumi, 270 pagine - 22,00 Euro)

La volontà è la facoltà fondamentale della coscienza umana, il suo "potere centrale" ed il cardine sul quale poggia la possibilità di ogni essere umano di prendere in mano le redini della propria vita e di forgiare così il proprio destino. Rari sono gli individui che la manifestano spontaneamente: i più, devono apprendere come svilupparla e disciplinarla. Eccovi, dunque, un manuale psicologico estremamente pratico e scientifico al tempo stesso. Una guida sicura per sviluppare completamente la propria personalità e il proprio carattere, il potere della volontà, della memoria, della concentrazione e la solida arte dell'efficienza.

INT8 - TELEPATIA E TRASMISSIONE DEL  
PENSIERO  
(160 pagine - 15,00 Euro)

Un manuale di sviluppo delle facoltà psichiche di trasmissione del pensiero e di chiarezza. Guida allo studio del pensiero e dei suoi meccanismi, normali ed "extranormali", per disporre appieno di tutto il proprio potenziale cerebrale.

INT9 - LA CHIAVE DEL SUCCESSO  
(2 volumi, 210 pagine - 22,00 Euro)

La vita presenta anche (spesso "soprattutto") i suoi lati pratici e concreti da risolvere: per coloro che ambiscono a conoscere i principi e le strade che conducono alla riuscita delle proprie iniziative, la "chiave del successo" può rappresentare sicuramente una guida ed un "amico" utile, anche nei momenti meno lieti.

INT10 - VINCERE LA PAURA  
(2 volumi, 210 pagine, 22,00 Euro)

I timori, le fobie, le paure, i complessi, di qualunque natura siano, inibiscono l'espressione della nostra personalità e limitano le nostre potenzialità e la nostra vita. Questo libro ci insegna a sfruttare le nostre paure e ad utilizzarle a nostro favore, senza averne più... paura (liberandosene).

INT11 - INTRODUZIONE ALLA RADIONICA  
(125 pagine, 12,00 Euro)

La Radionica è una scienza moderna nata da recenti ed autorevoli ricerche e dal connubio tra gli insegnamenti della magia e le scoperte della fisica moderna (da

cui il termine di "fisica esoterica"). Essa ha un campo d'azione vastissimo, grazie all'applicazione, anche a distanza, dei principi che reggono le leggi di trasmissione dell'energia e del pensiero umano.

Questo libro è ottimo per quelli che si vogliono avvicinare per la prima volta alla materia, essendo particolarmente chiaro ed esaustivo nelle sue spiegazioni. Il testo contiene anche un'appendice pratica per coloro che vogliono riprodurre in proprio alcuni interessanti esperimenti con l'uso della Radionica.

#### INT12 - IL CONTROLLO DEL DESTINO (2 volumi, circa 200 pagine, 22,00 Euro)

Questo originale ed interessantissimo testo ci sottopone lo studio di quelle "leggi", apparentemente inspiegabili, che governano la "fortuna" e la "sfortuna", due elementi imponderabili che fanno la differenza nelle piccole come nelle grandi cose della vita di ognuno di noi. Partendo da quest'analisi accurata ed arguta, il libro ci propone dei metodi pratici e concreti per ingraziarci la prima e sfuggire, il più possibile, la seconda.

#### INT13 - AUTOCURARSI NATURALMENTE IGIENE, SALUTE & PRONTO SOCCORSO NATURISTA (3 volumi, oltre 300 pagine, 25,00 Euro)

Un'opera veramente indispensabile per gli amanti delle cure naturali e per tutti i naturopati e i terapisti "alternativi". Questo libro è, in sostanza, una sintetica e molto pratica "enciclopedia del naturismo": esso tratta sia del "pronto intervento" per quanto riguarda tutti gli inconvenienti più frequenti nel campo del benessere fisico, sia delle cure che si possono intraprendere con successo da soli, come su terzi. Vengono così trattati sia i sintomi e le patologie che gli specifici mezzi per combatterle. In particolare, per molte delle malattie oggi più diffuse e comuni, vengono indicati, passo passo, periodi intensivi di cura da seguirsi in proprio (o da far seguire) nei week-end. Tra le numerose metodiche naturali descritte ed impiegate nell'opera: digiuno, alimentazione naturale, idroterapia, massaggio, respirazione, attività motorie "dolci", pensiero positivo.

#### INT14 - I POTERI DELLA MAGIA BIANCA MANUALE DI WICCA, L'ARTE DELLA STREGONERIA (2 volumi, circa 200 pagine, 22,00 Euro)

Le Arti Magiche sono tornate in auge, ed era inevitabile: il bisogno del "magico", del "meraviglioso", è una pulsione atavica troppo forte in molti esseri umani, e mai potrà essere estinta, a dispetto di ogni pretesa logica e razionalità. Rispolveriamo, quindi, due testi dedicati alla Magia, conservati fino ad oggi pudicamente e

in gran segreto, usciti negli ormai lontani anni 70 (e già allora, in edizione assai limitata e per pochi "fortunati") ed oggi irreperibili. Il primo tratta della Wicca, l'antica "religione" pagana che ha dato origine al culto della Stregoneria (da non intendere in senso cattolico e, quindi, peggiorativo: Satana nun c'entra niente!), intesa come culto della Dea Madre, della fertilità e dei poteri nascosti nella Natura e nello Spirito umano, che essa insegna a dominare e a dirigere (e qui la cosa si fa interessante!). Signori/e, eccovi dunque un esplosivo manuale operativo che vi dirà praticamente TUTTO: rituali magici, incantesimi, poteri psichici, l'arte di modificare gli eventi (a proprio favore), la fascinazione magica, la magia di guarigione, la magia di protezione, ecc. ecc.

#### INT15 - I SEGRETI DEL DRAGONE ROSSO MANUALE DI MAGIA PRATICA (2 volumi, 180 pagine, 20,00 Euro)

Un'opera rarissima, basta sugli insegnamenti degli antichi Grimoires (i testi magici dell'antichità), spiegati però con senso e razionalità. Tra gli argomenti di Magia Operativa trattati: la forza magica: il Mana, l'Orenda, il Wakan; i malefici d'amore; erbe, piante e filtri magici; la stregoneria beneventana; difesa magica; magia salomonica; il segreto dell'Ouroboros; i talismani; l'osirificazione; elementi di magia egizia ed atlantidea; la reincarnazione.

#### INT16 - LA REALTÀ MAGICA INIZIAZIONE ALLA RADIONICA (150 pagine, 18,00 Euro)

Ricco di aneddoti e consigli pratici, di casi autentici narrati in maniera esemplare e coinvolgente, con diverse chiavi esoteriche e scientifiche messe a disposizione del lettore per effettuare esperimenti in proprio, questo testo è stato il primo in assoluto, e ancora mai eguagliato, in Europa, a tracciare il dovuto e parallelo confronto tra la scienza magica del passato e quella di oggi: la Radionica! Un'opera unica ma introvabile da anni, da leggere con gusto e con attenzione, riservata a tutti i cultori della materia, e dell'esoterismo in genere.

#### INT17 - IL LIBRO ANTISTRESS COME VINCERE LO STRESS E COME AFFRONTARLO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI (155 PAGINE, 18,00 Euro)

Un altro capolavoro mai più ristampato, vera e propria "Bibbia dell'Antistress & della Serenità"! In questo libro scritto appositamente per l'uomo di oggi, soprattutto per colui che vive, lavora (e soffre!) nelle città più caotiche, l'autore, dopo avere analizzato, nella

prima parte, e come mai nessuno prima d'ora, in maniera completa e scientifica, e tuttavia assai chiara e scorrevole, lo stress nelle sue multiformi cause, effetti e varietà (tanto positive che negative, va specificato), e dopo averci fornito un dettagliatissimo test per misurare i nostri personalissimi livelli di stanchezza, stress e tensione, ci propone delle radicali soluzioni e ci arma con un lungo elenco di tecniche, tra le più efficaci, per contrastarlo. I metodi elencati sono talmente tanti che ogni lettore può scegliere, tra questi, quelli a lui più congeniali, secondo il suo temperamento (se d'indole pigra, dinamica o riflessiva, per esempio). Fra l'altro, viene indicato un vero e proprio programma di allenamento (fisico, psicologico, emozionale e alimentare) che non risparmia nessun aspetto della propria vita. Infine, non mancano i programmi "speciali", elaborati per diverse tipologie di stressati: per i guidatori, i telespettatori, i fumatori incalliti, gli ipertesi, gli infartuati, gli ulcerosi e i gastritici. Come imparare a liberarsi dallo stress, stressandolo a nostra volta.

**INT18 - IL LIBRO DEGLI ESERCIZI INTERNI  
MANUALE ILLUSTRATO DI TECNICHE TAOISTE**  
(2 volumi, 185 pagine, 22,00 Euro)

Libro interamente dedicato alle tecniche taoiste (movimenti fisici ed energetici, automassaggio, respirazioni, meditazioni, ed ogni altro tipo possibile di esercizio: una fonte inesauribile di metodi!), note e meno note (perché spesso mantenute segrete), indispensabile corredo di ogni buon praticante di arti orientali energetiche, marziali e meditative. Un intero ed esauriente capitolo è dedicato alle tecniche terapeutiche per curarsi e per guarire, elencando numerosi disturbi e malattie e gli esercizi specifici per contrastarle. Incontestabilmente: un ineguagliabile scrigno di conoscenze.

**INT19 - CREARE LA SUPERMENTE  
LE LEGGI DELLA DOMINANZA MENTALE**  
(2 volumi, 210 pagine, 22,00 Euro)

Il potere personale di ogni individuo è dato, sostanzialmente, dal suo potere mentale, e la sua forza interiore ne determina l'intensità e la superiorità. Sono, forse, i muscoli fisici a muovere il pianeta ma, indubbiamente, sono quelli mentali a governarlo e a determinare gli eventi. L'osservazione della Storia e delle Vite dei grandi uomini e dei dominatori lo dimostra, aldilà di ogni incertezza. Questo incredibile libro insegna, in 18 passi-guida, 18 lezioni pratiche, a risvegliare in sé il proprio Potere Psicico, introducendo alla conoscenza teorica e pratica del dominio mentale, che può essere diretto su se stessi e sugli altri, individualmente come collettivamente.

**AVVERTENZA - Questo testo dovrebbe essere studiato**

*ed utilizzato unicamente per fare del bene e per proteggere e proteggersi, con responsabilità, maturità e nobiltà d'animo, date le potenti chiavi, o strumenti, che consegna al suo lettore. Non è assolutamente indicato per persone eticamente immature, "leggere" e irresponsabili.*

**INT20 - AUTOGUARIGIONE  
MANUALE PRATICO COMPLETO**  
(3 volumi, 330 pagine, 25,00 Euro)

Il volume più completo e ponderoso mai uscito prima d'ora sull'argomento dell'autoguarigione e del benessere auto-acquisito. Tutte le tecniche e le metodiche possibili ed esistenti vengono trattate, in venti capitoli, dando spazio a un elevato numero di esercizi da eseguire, secondo le proprie specifiche esigenze. Tra gli argomenti qui a fondo trattati, per allenarsi nel controllo diretto della mente sul corpo: autoipnosi, meditazioni curative, tecniche respiratorie terapeutiche, visualizzazione creativa, utilizzo delle onde alfa, pensiero positivo, rilassamento psicosomatico. Contrariamente a quanto potrebbe credersi, il testo non tratta soltanto ed unicamente di problematiche fisiche, ma anche caratteriali e psicologiche, come ad esempio abitudini nocive, vizi dannosi, fobie e disturbi del comportamento. Ed è proprio da ciò che deriva la sua assoluta completezza.

**INT21 - IL LIBRO DELLA SALUTE  
Manuale illustrato del BENESSERE**  
(100 pagine - 14,00 Euro)

Questo libro è dedicato alla diffusione della medicina preventiva, in quanto noi crediamo che la prevenzione sia il più efficace ed economico mezzo per conservare una buona salute a qualunque età. Una buona e duratura salute costituisce lo scopo primario di ognuno, il solo che permetta il raggiungimento degli altri che ci si è prefissi. L'opera è composta di diverse SEZIONI PRINCIPALI, fra le quali: le norme per condurre un'alimentazione adeguata e comporre una propria dieta personale ed equilibrata, tenendo conto dei cibi ottimali; gli esercizi fisici, generali e specifici, di scioglimento e di tonificazione, per la "messa a punto" del proprio organismo; consigli e suggerimenti generali per favorire un'esistenza sana ed equilibrata; elementi di autocura e di pronto soccorso. Il libro della salute espone, inoltre, un prospetto obiettivo dei maggiori rischi e pericoli che, allo stato attuale delle conoscenze medico-scientifiche sulla diffusione delle malattie, colpiscono i vari gruppi di età ed i due sessi. Non è una presentazione che tende a spaventare, ma una corretta informazione che è comunque accompagnata da precisi suggerimenti di prevenzione e di recupero.

Certo, i monaci cistercensi a 70 anni hanno un tasso di colesterolo simile a quello dei giovani di 20 anni e la loro pressione non aumenta con l'età; ma non è certo il modello di una vita di astinenze quello che si vuole presentare, bensì un insieme articolato di sapiente utilizzazione di quello che costituisce il nostro patrimonio biologico, arricchito dal costante ed armonioso esercizio e sostenuto da una costante motivazione.

Le finalità di questa sezione del libro sono la riduzione delle malattie e degli incidenti evitabili, e l'informazione per giungere alla soglia degli 85-90 anni in buona forma psicofisica e quindi con autosufficienza.

L'esperienza più recente ci dice che questo è possibile, purché le modificazioni dei comportamenti negativi siano motivate e continuative.

#### INT22 - MANUALE ILLUSTRATO DI MASSAGGIO ORIENTALE

##### TEORIA & PRATICA

(circa 70 pagine - 12,00 Euro)

Questo manuale, diretto a tutti coloro che sono dediti all'arte del massaggio terapeutico, è suddiviso in due parti, entrambe ricche di schemi anatomici e disegni: nella PRIMA SEZIONE troviamo spiegate ed illustrate tutte le manovre e i movimenti base del massaggio orientale; nella SECONDA SEZIONE vengono descritte diverse problematiche e patologie fra le più comuni e diffuse, e come risolverle praticamente con le appropriate manipolazioni. Uno strumento che darà sicuramente notevoli risultati e soddisfazione a coloro che li applicheranno sui loro pazienti.

#### INT23 - GUARIRE CON LE MANI

##### Guida alla chiroterapia riflessiva

(160 pagine - 16,00 Euro)

Un manuale che ogni operatore del benessere e in particolare coloro che "curano" con le proprie mani (pranoterapeuti, massaggiatori, fisioterapisti, guaritori, chiropratici, insegnanti yoga, ecc.) dovrebbe leggere, anzi: studiare a fondo

La chiroterapia riflessiva è una tecnica scientifica di guarigione naturale, che opera con le mani direttamente sui punti specifici della colonna vertebrale, permettendo la rimozione di numerosi disturbi, solitamente trattati con l'uso di potenti quanto tossici farmaci a base chimica, mai privi di sgradevoli effetti collaterali ed altamente inquinanti per l'organismo che deve assumerli.

Le manipolazioni così effettuate provocano un "segnale" che, attraverso i meridiani e i canali nervosi distribuiti lungo il tessuto periferico del sistema nervoso autonomo, produce un "fenomeno secondario positivo" nel punto desiderato.

In sostanza, è una tecnica per superare numerosi disturbi e che permetterebbe di evitare l'uso di numerosi farmaci, quali analgesici, sonniferi e cortisonici, i quali "addormentano" i sintomi lasciando però intatte le cause.

#### INT. 24 - L'ARTE DELL'EGOISMO

Come trattare con i tiranni e le tirannie della vostra vita

(2 volumi, 230 pagine, 22,00 Euro)

Questo libro - un "testo cult" famoso, pluritradotto e molto diffuso, ma oramai introvabile - è al tempo stesso un saggio e un manuale pratico, una vera e propria guida all'AUTOGESTIONE DI SÉ, basato su un tema interessante e singolare: "Come affrontare efficacemente i problemi e le pressioni imposte su di voi, egoisticamente, da parte degli altri". Pubblicato per la prima volta nel 1937 da David Seabury, che è stato uno psicologo di fama internazionale e autore di molte importanti opere, è passato attraverso molte edizioni ed è diventato un classico moderno che ha dimostrato il suo valore aiutando centinaia di migliaia di persone oppresse da "senso di colpa" o da amici e conoscenti animati dalle "migliori intenzioni". Talvolta in un momento cruciale della vostra vita un'idea può afferrarvi e sospingervi fuori da un circolo vizioso. Una simile idea costituisce il nocciolo di questo libro. Vi aiuterà a sapere cosa fare quando gli altri vi opprimono con "obblighi" infondati e che solo il loro egoismo vorrebbe imporvi. Vi mostrerà come resistere alle pressioni, come evitare di essere sfruttati dagli altri cedendo a un malinteso senso di educazione o di responsabilità. V'insegnerà a dire "no" alle irragionevoli e ingiustificate esigenze di coloro che vorrebbero abusare del vostro tempo, della vostra energia, delle vostre emozioni.

#### INT. 25 - HO VINTO IL TRAC

Ottenere l'equilibrio nervoso per superare timidezza, paure e complessi d'inferiorità (150 pagine - 16,00 Euro)

Il "trac" è una forte componente emotiva che paralizza il pensiero e l'azione di chi ne è oggetto, inducendo forti sensazioni di inadeguatezza, timidezza ed inferiorità, che limitano fortemente le capacità e la libertà individuali.

Il libro spiega ed insegna la via dell'equilibrio nervoso, inteso come rieducazione psichica ed emozionale, come mezzo sovrano per ottenere la padronanza del proprio mondo interiore, traendone il meglio e surclassando le devianti emozioni che ci debilitano creando in noi stessi il nostro peggiore avversario.

#### INT. 26 - IL POTERE PERSONALE

Manuale di telepatia, suggestione mentale e magnetismo personale

(2 volumi, 200 pagine - 22,00 Euro)

Questo libro rappresenta la summa di tutto ciò che fino ad oggi è stato detto e scritto sulla cultura psichica e sul potere del pensiero e le sue magiche possibilità.

Tutti sanno che sono esistiti e che esisteranno sempre

degli uomini dotati di un fascino personale così potente da riuscire a trascinare gli altri, la folla, dietro di loro. I grandi capi, i conquistatori, gli uomini che fanno la storia, possiedono in grado eccezionale questa virtù. Ma, a prescindere dalla Storia, si osserva come un gran numero di persone, grazie al misterioso "qualche cosa" che aleggia intorno a loro, all'atmosfera personale che le circonda, hanno il potere di dominare i loro simili e di ottenere da essi quanto vogliono. Questo fenomeno avviene sia che agiscano de visu sia che usino la loro influenza a distanza. Tali persone sembrano avere il dono di leggere nelle menti altrui e di influenzarne i pensieri e le decisioni. E in realtà è così. Si tratta di individui che posseggono la meravigliosa facoltà di vedere e di sapere, leggendo gli stati d'animo a distanza (il prefisso "tele" deriva dal greco e significa appunto lontano). Si tratta, in altri termini, di casi di influenza personale esercitata da una mente sull'altra, sia sotto forma di magnetismo personale, sia sotto forma di un vero e proprio fascino mediante il quale una persona può influenzarne un'altra senza contatto fisico, anche a molti chilometri di distanza.

Tutto ciò che è stato definito con i nomi di trasmissione del pensiero, telepatia, influenza mentale, ecc., è in realtà frutto dell'emanazione nello spazio di correnti di energia mentale da un uomo all'altro.

L'uomo che vuole raggiungere risultati notevoli deve imparare a tenere ben fissa la propria mente sotto il controllo della volontà, impedendole di vagare da una parte a dall'altra e indirizzandola verso il fine proposto. Questo inestimabile libro vi spiegherà tutto ciò che c'è da sapere in merito, e vi condurrà passo passo, attraverso un percorso pratico, alla realizzazione dei vostri obiettivi.

Una rapida elencazione degli argomenti trattati nel libro farà comprendere a tutti gli appassionati delle SCIENZE PSICHICHE il reale valore di questo manuale:

La forza della telepatia; Il cervello funziona come un "trasformatore"; Potenza d'attrazione del desiderio; Il potere della volontà; La mente sprigiona onde di energia; Importanza della suggestione mentale; Come funziona in pratica la suggestione; Come applicare la suggestione nella vita quotidiana; La suggestione fa l'uomo forte; Le cure mentali operano guarigioni prodigiose; Il trattamento suggestivo; Il trattamento mentale; Il trattamento agli assenti; L'influenza personale; La personalità magnetica; Concentrarsi per dominare; Regole per sviluppare la concentrazione e il dominio di sé; Che cos'è la telepatia; Le correnti mentali in azione; Ciò che "vede" un uomo che si è fortemente concentrato; Telepatia pratica; Come compiere un atto telepatico; Come difendersi dalle cattive influenze telepatiche; Come attrarre telepaticamente le persone e le cose che vi interessano; Come trasformarsi mentalmente per raggiungere; un alto grado di potere telepatico; Come coltivare le qualità positive; Esercizi di trasformazione mentale; Come sviluppare le facoltà del "volere" magnetico; La perseveranza; La tenacia vitale;

La combattività; La capacità di superare gli ostacoli; La segretezza; Il desiderio di possesso; La stima di sé; La personalità; Come vincere le paure; I principi della respirazione psichica e i suoi fenomeni; La respirazione spirituale degli yogi; Esercizi per la concentrazione e il dominio di sé; Esercizi per la lettura e la trasmissione del pensiero; La suggestione a distanza.

# GLI AUDIOCORSI GUIDATI

## "FAI DA TE": LA NASTROTECA DEL BENESSERE

- AUDIOCASSETTE DIDATTICO/MUSICALI -

CORSI IN AUDIOCASSETTA  
PER VIVERE MEGLIO

*Scegli un posto tranquillo, comodo e silenzioso, in casa o in ufficio. Prenditi un po' di tempo per Te... Stacca momentaneamente ogni contatto con il mondo esterno e preparati ad aprirti e ad accogliere in te il tuo universo interiore... Assumi una posizione stabile e rilassata... Acquieta il respiro, il corpo, le emozioni, la mente... Anche se hai poco tempo libero e non puoi spostarti per seguire un corso e non trovi neppure la voglia né la forza di leggere un libro, forse la soluzione più pratica, almeno per te, ora, è una rilassante audiocassetta che ti guidi, e ti conduca per mano dentro te stesso, nel bel mezzo di quel vasto giardino che è la tua interiorità inesplorata.*

Per alcuni dei nostri corsi non è necessario avere un video di riferimento allo scopo di seguire determinate immagini e specifici esercizi. Attraverso la "voce-guida" delle nostre audiocassette, potete eseguire da soli tecniche di rilassamento, training autogeno, autoipnosi, psicocibernetica, meditazione ed ancora altre interessanti discipline. Un delicato sottofondo musicale, molto gradevole e distensivo, accompagna questi lavori che possono essere praticati in casa propria, nella tranquillità delle proprie mura domestiche, prima o dopo il lavoro.

*Ogni audiocassetta è accompagnata da un manuale, un fascicolo di facile consultazione per trarre il meglio dagli esercizi e dalla disciplina oggetto dell'audiocorso.*

### I TITOLI DISPONIBILI

AC0. AUDIOCORSO DI PSICOCIBERNETICA (CORSO BASE GUIDATO DI PSICOCIBERNETICA, DI SUPPORTO AL LIBRO: "ATTRAVERSO LA MENTE" )

Il nastro, contenente una voce-guida e un gradevole e distensivo sottofondo musicale, comprende diversi esercizi di rilassamento, visualizzazione e tecniche di psicocibernetica di facile esecuzione, tanto da poterli

eseguire comodamente in proprio. Ogni lato dura 45 minuti, per un totale di 4 esercizi, con 4 diverse composizioni musicali create dal musicista, compositore ed arrangiatore Marco Berera.

LE TECNICHE PROPOSTE: Esercizi base di rilassamento; Entrata in alfa e luogo di rilassamento interiore; Tecnica di autoguarigione; Tecnica di visualizzazione creativa; Seduta estesa e completa per il benessere generale e la realizzazione dei propri obiettivi personali e di vita.

*L'audiocorso può essere acquistato ed utilizzato anche senza libro, tuttavia un'attenta lettura del testo è consigliabile.*

AC1. CORSO DI TRAINING AUTOGENO PROGREDITO

Dopo aver acquisito sufficiente padronanza degli esercizi-base, appresi con la corretta utilizzazione dell'opera VIDEOCORSO DI TRAINING AUTOGENO (video+manuale+CD guidato), il praticante può combinarli con degli appositi proponimenti, o formule, basati sul pensiero positivo, l'autosuggestione e la modificazione interiore dei propri schemi fisici, emozionali e mentali. Grazie a ciò, egli sarà in grado di procedere oltre il puro stato di benessere e di rilassamento generale, potendo agire direttamente su quei settori della propria vita che necessitano di essere modificati e migliorati.

AC2. PSICOCIBERNETICA & AUTOGUARIGIONE

Per coloro che sono maggiormente interessati agli aspetti di prevenzione e recupero della salute, questo audiocorso pone gli accenti direttamente su di essi, proponendo diversi esercizi finalizzati, caratteristici della psicocibernetica.

AC3. PSICOCIBERNETICA PER LA PROGRAMMAZIONE POSITIVA DEL FUTURO

Un altro importante approccio della psicocibernetica è quello che riguarda la costruzione positiva della propria realtà e quindi del proprio futuro, correggendo quegli aspetti della personalità che contribuiscono fortemente a determinarlo. In tale maniera, tutti gli "schemi mentali" negativi vengono convertiti positivamente in vista di un radicale cambiamento della propria vita.

AC4. TECNICHE AUTOIPNOTICHE

L'audiocorso propone alcune delle più classiche ed importanti tecniche di autoipnosi, descritte nel testo dal quale esse sono tratte, che richiedono poco tempo e un minimo sforzo per essere attuate, in maniera da utilizzare al meglio le risorse interiori e il formidabile potenziale inespresso del nostro subconscio.

AC5. IPNOMEDITAZIONE (LA TECNICA MEDITATIVA PER REALIZZARE I DESIDERI)

Nata da una recente combinazione tra AUTOIPNOSI e MEDITAZIONE, questa tecnica ci consente di confor-

mare la nostra esistenza alle nostre più intime e reali esigenze, permettendoci di creare noi stessi la nostra realtà.

#### AC6. TECNICHE DI REGRESSIONE (GUIDA ALL'AUTOIPNOSI REGRESSIVA)

Come risalire alle proprie vite anteriori? Esistono diversi modi, e qui viene proposta una tecnica di regressione autoipnotica guidata la quale, se correttamente e costantemente eseguita, potrà aiutarci a ritrovare in noi stessi preziosi elementi del nostro remoto passato.

#### AC7. TECNICHE DI MEDITAZIONE

Si può meditare da soli? L'ideale è avere un insegnante onesto, esperto e capace, merce rara quasi come la neve d'estate. In mancanza di ciò, e nell'attesa di scoprire il proprio maestro, si può procedere da soli, grazie all'aiuto di alcune semplici ma fondamentali tecniche guidate. Questa audiocassetta ne propone due, ognuna della durata di circa 25 minuti.

#### AC8. CHAKRA MEDITATION (MEDITAZIONI PER I CHAKRA)

Due tecniche meditative basilari dettagliatamente guidate, semplici ma potenti, per armonizzare, equilibrare e stimolare i diversi centri psichici presenti nel nostro corpo sottile. Ideale come metodo di "meditazione progredita" per coloro che già hanno una certa esperienza in merito.

#### AC9. TECNICHE DI RILASSAMENTO PROFONDO

Lo stress è uno dei più grandi e disturbanti problemi della civiltà odierna: esso, da solo, contribuisce a creare di molteplici, a tutti i livelli, mettendo a serio repentaglio la nostra salute e la nostra felicità. Eseguire regolarmente alcune tecniche di relax guidato, può aiutarci ad eliminare - se non le cause - almeno i sintomi della tensione e del nostro malessere fisico, come quello psicologico ed emotivo. L'audiocassetta ne propone due, da eseguirsi a scelta.

#### AC10. TECNICHE DI AUTOGUARIGIONE

Quest'opera tratta delle tecniche di prevenzione, di purificazione e di cura attraverso l'utilizzo dei metodi di concentrazione, visualizzazione (di luce, energia, simboli psichici e colori) e respirazione. Vengono descritte, al dettaglio, le seguenti pratiche: cromoterapia psichica; autoprotezione psichica; tecniche di autoguarigione fisica ed astrale; pulizia di corpo eterico, chakra ed aura.

#### AC11. ESPERIENZE DI RICONCILIAZIONE

L'audiocassetta ci propone delle meditazioni guidate per sondare in profondità le nostre resistenze, al fine di portarle in superficie rielaborando al meglio il nostro negativo rapporto emozionale con esse. In questa maniera, limitazioni personali e traumi legati alle nostre esperienze trascorse, e ai relativi vissuti rimossi, che ancora oggi condizionano la nostra esistenza, possono

essere superati.

Nelle tematiche proposte sulle quali lavorare, troviamo: il rapporto di coppia ideale, i dolorosi trascorsi "fallimenti" affettivi, il bambino interiore, il timore, il risentimento, il senso della vita.

*Ogni audiocorso*

*(audiocassetta + manuale): 15,00 Euro*

## LE MUSICASSETTE

Musiche composte ed eseguite  
da Marco Berera

#### WATER'S RELAX - MUSICA PER RELAX, TRATTAMENTI REIKI, MASSAGGI ED ALTRE TERAPIE OLISTICHE - VOL. 1

Una foresta pluviale, uno scorrere di ruscello, un gioioso canto di uccelli ed altri armoniosi suoni della natura, fanno da concerto in sintonia con gli strumenti musicali, i quali tessono una musica morbida, melodica ed estremamente pacificante. La colonna sonora ideale per i vostri trattamenti Reiki, le terapie, i massaggi, o semplicemente per rilassarsi, gioire e condividere insieme dei momenti teneri.

PER GLI OPERATORI REIKI: Il nastro ha l'esatta durata di un trattamento Reiki e può essere utilizzato anche come autotrattamento. Un delicato suono ogni tre minuti indica l'esatto momento di cambio di posizione delle mani.

#### BIJA MANTRA PER LA MEDITAZIONE E PER IL MASSAGGIO ENERGETICO SPIRITUALE (disponibile ora anche su CD!)

Per la meditazione e per il Massaggio Energetico Spirituale di Sri S. V. Govindan Musica e mantra cantati per accompagnare il trattamento di massaggio energetico creato dal Maestro Govindan o da usare come sottofondo per la meditazione, per lo yoga o semplicemente per creare un'atmosfera di pace e di introspezione. I "bija mantra" sono sette brevi vibrazioni sonore altamente energetiche la cui ripetizione continuativa, secondo la tradizione tantrica e del kundalini yoga, serve per attivare i rispettivi centri psichici nel corpo sottile (i "chakra"), ai quali essi corrispondono.

#### EMOTIONAL SOUNDS MUSICA BIOENERGETICA

Questa musicassetta offre sedici diversi brani musicali (con le relative emozioni e sensazioni che essi possono infondere) i quali possono essere utilizzati per accompagnare i vostri momenti di rilassamento, di meditazione o di lavoro sul corpo, di danza consapevole, di tenerezza e passione, e renderli più vivi ed intensi.

Una musica vivace, ritmata, allegra e briosa, che può accompagnare lo svolgimento delle classi di esercizi (tipo bioenergetica, terapie corporee, meditazioni dinamiche, ecc.) e dei nostri momenti più belli.

THE SINGSONG OF PEACE - MUSICA PER RELAX, TRATTAMENTI REIKI, MASSAGGI ED ALTRE TERAPIE OLISTICHE - VOL. 2

Un entusiasmante viaggio musicale nella natura: foresta, fiume, mare, montagna - ovvero, un simbolico percorso dal "basso" verso "l'alto", per elevare la coscienza attraverso il suono degli strumenti e della voce, qui soavemente usata, i quali si fondono stupendamente insieme. Un lungo, ma originale brano, contenente in sé notevoli variazioni musicali che allontanano qualsiasi pericolo di noia e di monotonia nell'ascoltatore, come nel terapeuta, che utilizzano questo nastro.

PER GLI OPERATORI REIKI: Il nastro ha l'esatta durata di un trattamento Reiki e può essere utilizzato anche come autotrattamento. Il suggestivo suono di una campana tibetana, ogni tre minuti, indica l'esatto momento di cambio di posizione delle mani.

OFFERTA SPECIALISSIMA:  
5,00 euro a musicassetta

- I CD MUSICALI -

SUONI SENZA TEMPO  
VOL. 1 - COMPILATION

*Brani musicali scelti, per relax, benessere e meditazione*

I più bei brani musicali di Marco Berera, accuratamente selezionati dall'editore.

I brani scelti sono quelli più melodiosi e piacevoli all'ascolto, quelli più "meditativi" (non ritmati), ovvero adatti per un sottofondo musicale ideale che accompagni esercizi, terapie, momenti belli (in compagnia o in solitudine), e per creare un ambiente sonoro rilassante e gradevole nell'insieme, anche mentre si lavora.

Sono assolutamente esclusi brani piatti, freddi e ripetitivi.



CROSSING ON THE OCEAN - COMPILATION

*Brani musicali ritmati, adatti per sessioni di esercizi danzanti o di movimento in genere*

Una nuova compilation di brani scelti, ma con un fine diverso: pezzi musicali ritmati ed allegri, per infondere dinamismo ed energia alla propria giornata e per creare un'atmosfera briosa nella propria casa. Buoni anche

per accompagnare sessioni individuali e classi di esercizi dinamici, dove muoversi a tempo e respirare a fondo è essenziale.

WATER'S RELAX - LA MUSICA DEL REIKI

*Musica per relax, trattamenti reiki, massaggi ed altre terapie olistiche*

Una foresta pluviale, uno scorrere di ruscello, un gioioso canto di uccelli ed altri armoniosi suoni della natura, fanno da concerto in sintonia con gli strumenti musicali, i quali tessono una musica morbida, melodica ed estremamente pacificante. La colonna sonora ideale per i vostri trattamenti Reiki, le terapie, i massaggi, o semplicemente per rilassarsi, gioire e condi-

vedere insieme dei momenti teneri. Uno dei pezzi più belli ed ispirati di Marco Berera.

Non disponibile nelle altre nostre compilation!

PER GLI OPERATORI REIKI: L'opera ha l'esatta durata di un trattamento Reiki e può essere utilizzato anche come autotrattamento. Un delicato suono ogni tre minuti indica l'esatto momento di cambio di posizione delle mani, senza dover controllare da sé il tempo.



BIJA MANTRA DI S.V. GOVINDAN

*Per la meditazione e per il Massaggio Energetico Spirituale*

Musica e mantra cantati per accompagnare il trattamento di Massaggio Energetico Spirituale creato dal Maestro Govindan o da usare come sottofondo per la meditazione, per lo yoga o semplicemente per creare un'atmosfera di pace e di introspezione nel proprio ambiente.

I "bija mantra" sono sette brevi vibrazioni sonore altamente energetiche la cui ripetizione continuativa, secondo la plurimillennaria tradizione tantrica e del kundalini yoga, serve per far risuonare ed attivare i rispettivi centri psichici nel corpo sottile (i "chakra"), ai quali essi corrispondono.



OFFERTA SPECIALISSIMA:

UN CD: 15,00 Euro; DUE CD: 24,00 Euro;  
TRE CD: 30,00 Euro!!!

## - LE DISPENSE -

### PRATICITÀ DELLE DISPENSE

**Le nostre dispense sono un po' come dei MANUA-  
LI BIGNAMI DELLA CULTURA OLISTICA: dicono  
l'essenziale senza appesantire troppo il discorso,  
dando risalto soprattutto alla parte tecnica e prati-  
ca.**

**Per questo molte persone, guardanti al concreto e  
poco amanti del leggere, le apprezzano e le prefe-  
riscono ai libri, perfino adesso che i libri li produ-  
ciamo noi!**

**Il catalogo dettagliato, esaminante i contenuti di  
ogni volume, dispensa per dispensa, è disponibile  
a parte, dietro vostra richiesta (gratuitamente). In  
questa sede, ci limitiamo a fornirvi l'elenco comple-  
to delle dispense in catalogo attualmente disponi-  
bili.**

**Tutti i seguenti titoli sono in formato "rivista" (quin-  
di: "gigante", ovvero in "A4").**

### IL CATALOGO GENERALE AGGIORNATO DELLE DISPENSE

#### ARTE DEL MASSAGGIO (manuali illustrati)

- D0. Elementi di Anatomia - Supporto illustrato per gli operatori di tecniche del massaggio
- D1. Corso di Massaggio: VOL. 1° - Basi, principi & preparativi
- D2. Corso di Massaggio: VOL. 2° - Le tecniche illustrate & tavole anatomiche
- D3. Corso di Massaggio: VOL. 3° - Tecniche avanzate
- D4. Introduzione al Massaggio Circolatorio - La base del massaggio estetico, sportivo e fisioterapico
- D5. Terapia del Massaggio - introduzione al massaggio curativo
- D6. Tecniche di Automassaggio
- D7. Corso di Linfodrenaggio
- D8. Corso di Massaggio Connettivale
- D9. Corso di Riflessologia Plantare: VOL. 1° (viola) - Riflessologia Psicosomatica
- D10. Corso di Riflessologia Plantare: VOL. 2° (giallo) - Mappe & Procedimenti Terapeutici
- D11. Corso di Massaggio Thailandese
- D12. Manuale dello Shiatsu: principi & tecniche base (1° volume)
- D13. Manuale dello Shiatsu: principi & tecniche base (2° volume)
- D14. Massaggio Ayurvedico & Principi di Ayurveda
- D15. Manuale del Massaggio Californiano
- D16. Il Massaggio Psicosomatico Rilassante

- D17. L'arte del Massaggio Sensuale Illustrato

### TERAPIE NATURALI & ALIMENTAZIONE

- D18. La salute è la tua natura - Guida al benessere naturale in 20 lezioni
- D19. Introduzione alla medicina ayurvedica
- D20. Yoga e artrite (con esercizi terapeutici)
- D21. Omeopatia & Yoga
- D22. Distensione Psicofisica - L'arte del Rilassamento
- D23. Manuale di Cromoterapia
- D24. Corso di Alimentazione Naturale: VOL. 1° - Dieta & Alimenti: basi, principi e indicazioni
- D25. Corso di Alimentazione Naturale: VOL. 2° - Ricette per 4 stagioni: Primavera / Estate
- D26. Corso di alimentazione naturale: vol. 3° - ricette per 4 stagioni: autunno / inverno
- D27. Corso di erboristeria - Manuale di base
- D28. Curarsi con le erbe e con le piante - vol. 1 - Erboristeria & fitoterapia operative
- D29. Curarsi con le erbe e con le piante - vol. 2 - Erboristeria & fitoterapia operative
- D30. Guida alla floriterapia di bach
- D31. Guida agli oli essenziali
- D32. Agopuntura: mappe, meridiani, proprietà e funzionalità dei "punti"
- D33. Medicina Tradizionale Cinese: tecniche energetiche ed esoteriche - VOL. 1°
- D34. Medicina Tradizionale Cinese: tecniche energetiche ed esoteriche - VOL. 2°

### YOGA & SPIRITUALITÀ

- D35. La via del Tantra: Yoga, Amore e sessualità - Vol. I - teoria ed esercizi per coppie
- D36. La via del Tantra: Yoga, Amore e sessualità - Vol. II - teoria ed esercizi per coppie
- D37. La scienza della respirazione - Vol. I - Tecniche Respiratorie di Base
- D38. La scienza della respirazione - Vol. II - Tecniche Esoteriche e Curative
- D39. Hatha Yoga Esoterico - Il Vero Volto dello Hatha Yoga
- D40. Hatha Yoga Pratico VOL. 1° - Manuale con esercizi illustrati
- D41. Hatha Yoga Pratico VOL. 2° - Manuale con esercizi illustrati
- D42. Hatha Yoga Pratico VOL. 3° - Manuale con esercizi illustrati
- D43. Iniziazione al Kundalini Yoga - VOL. 1° - Sequenze e pratiche di base
- D44. Iniziazione al Kundalini Yoga - VOL. 2° - Sequenze e pratiche avanzate
- D45. Kundalini Yoga per i Chakra - Sequenze pratiche di attivazione
- D46. Karma: esiste veramente la morte?

- D47. la Via del Dharma Yoga: verso un Cosciente Destino Superiore  
 D48. Guida allo Yoga Mentale - corso di concentrazione e meditazione

PSICOSOMATICA & PSICOLOGIA  
 APPLICATA

*come sviluppare le proprie risorse fisiche e mentali per vivere meglio*

- D49. Usare la ragione per cambiare - manuale di auto-terapia cognitiva  
 D50. Corso base di P.N.L. Vol. 1° - (rosa) - manuale con esercizi illustrati  
 D51. Corso base di P.N.L. Vol. 2° - (blu) - manuale con esercizi illustrati  
 D52. Autoipnosi medica & tecniche ipnotiche di base  
 D53. Formulario di autoipnosi  
 D54. Strategicamente VOL. 1  
 La memoria e i suoi segreti; La gestione dello stress; L'arte di apprendere  
 D55. Strategicamente VOL. 2  
 La lettura efficace; Studiare bene; La gestione del tempo; L'arte della creatività  
 D56. Strategicamente VOL. 3  
 La risoluzione dei problemi; Vincere l'emotività; L'arte della comunicazione  
 D57. Corso di Bioenergetica VOL. 1 - Principi base e manuale con esercizi illustrati  
 D58. Corso di Bioenergetica VOL. 2 - Analisi bioenergetico-emozionale con esercizi illustrati

*Ogni dispensa: 7,00 Euro*

**Coloro che sono interessati a ricevere il CATALOGO DETTAGLIATO DELLE DISPENSE, titolo x titolo, possono richiederlo: sarà inviato per e.mail o per posta**

CORSO DI ANATOMIA E  
 FISILOGIA UMANA  
 ESSENZIALE IN DISPENSE  
 ILLUSTRATE

Un'interessante ed originale collana che propone la spiegazione (chiara, essenziale e scorrevole) dell'anatomia e della fisiologia umana, con numerose illustrazioni che servono a fissare bene nella mente il funzionamento del nostro corpo.

Quest'opera è *indispensabile* per tutti coloro che operano professionalmente nell'ambito del massaggio e delle terapie naturali (soprattutto quelle manuali, che sono molte e probabilmente le più diffuse).

Numerose ricerche hanno rivelato, infatti, che buona

parte di questi operatori sono spesso "deboli" nella conoscenza del funzionamento dei vari distretti corporei (tessuti, sistemi, organi ed apparati), fatto grave per chi dovrebbe occuparsi responsabilmente della salute del prossimo.

Questo accade, solitamente, sia perché nei corsi preposti alla formazione la materia viene appena e sbrigativamente accennata, sia perché, oggettivamente, essa risulta essere assai pesante e noiosa per i più. Il vantaggio di questo corso in dispense illustrate è di essere veramente accessibile e completo, ma mai sterile e noioso.

Con la serie completa dei 9 volumi, ogni terapeuta disporrà così di una MAPPA COMPLETA DEL CORPO UMANO, quindi di un valido aiuto nello studio e nella comprensione dei meccanismi anatomici e fisiologici, indispensabile per lavorare meglio e per garantire ai propri pazienti un'assistenza sicuramente più onesta e qualificata.

- VOL. I - I TESSUTI E I FENOMENI VITALI  
 VOL. II - NUTRIZIONE E METABOLISMO  
 VOL. III - SISTEMA DIGERENTE  
 VOL. IV - CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E LINFATICA  
 VOL. V - SISTEMA RESPIRATORIO  
 VOL. VI - SISTEMA ESCRETORIO  
 VOL. VII - SISTEMA ENDOCRINO  
 VOL. VIII - SISTEMA RIPRODUTTIVO  
 VOL. IX-X (volume doppio): SISTEMA NERVOSO CENTRALE & AUTONOMO; IL SISTEMA LOCOMOTORE (MUSCOLI & SCHELETRO)

Ogni dispensa illustrata:

- da VOL. I a VOL. VIII: 7,50 Euro

- VOL. IX-X: 13,00 Euro

# LA NOSTRA "CARTA D'IDENTITÀ"

## ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

Nato a Roma, il 21 giugno 1989, da padre single

Residente a Roma, in  
Lungotevere Portuense, 158 (zona Testaccio/Porta Portese)

### SEDE DEI CORSI:

Lungotevere Portuense, 158 - 00153 Roma

Tel 349 6539246  
Fax: 0761 609362

### MAGAZZINO & LABORATORIO CREATIVO:

Area Viterbese, in atmosfera etrusca

### SITI WEB:

[www.istitutodiscienzeumane.org](http://www.istitutodiscienzeumane.org)  
[www.isuedizioni.com](http://www.isuedizioni.com)

### E-MAIL:

[isu.informa@yahoo.it](mailto:isu.informa@yahoo.it)

(Per ordinazioni, informazioni, suggerimenti, critiche e coccole telematiche)

### ORARIO DI SEGRETERIA PER VISITE ED INFORMAZIONI:

A Roma, sabato & domenica mattina, su PREAVVISO TELEFONICO

*Un vivo e sentito ringraziamento a tutti coloro che ci aiutano a diffondere le nostre pubblicazioni e tutte le altre attività didattiche di divulgazione dei corsi.*

*We love Them!*