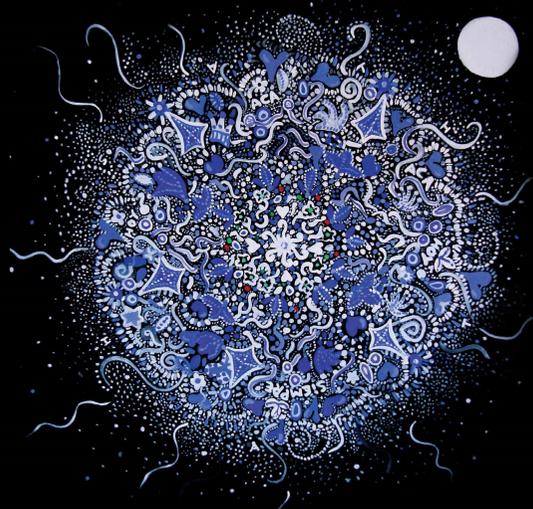


FABIÁN CIARLOTTI

AYURVEDA Y REJUVENECIMIENTO

El camino del rasayana



«Si uno no cambia de mente, la vida le cambia el cuerpo»

Lea

» Fabián Ciarlotti

Fabián J. Ciarlotti nació en Buenos Aires en 1959. Es Doctor en Medicina, por la Universidad de Buenos Aires, y ex cirujano. Es, además, Licenciado en Kinesiología recibido en esa misma institución. Se especializó en Cirugía Ortopédica y en Medicina Ayurveda, esta última en diversas universidades de la India (Jamnagar, Kerala, Puna y Haridwar Dev Sanskriti). Es profesor en la Universidad de Buenos Aires y en la Universidad Maimónides. Autor de numerosos libros de Ayurveda, Yoga y Filosofía. Es Director de AYUM Ayurveda Yoga en Universidad Maimónides y de la Escuela Espacio Om Ayurveda Yoga, ambas instituciones con acuerdos entre sí y convenios con universidades e institutos de India. Su amplia trayectoria y conocimiento lo han convertido en un referente del Ayurveda, medicina y filosofía de vida milenaria.

Ayurveda y rejuvenecimiento

El camino del rasayana

En sánscrito «rasayana» significa «rejuvenecimiento», una de las ramas centrales de la medicina ayurveda. Este libro ofrece y desarrolla, de manera clara y práctica, cada uno de los pasos de la visión védica del rejuvenecimiento, la longevidad y una mejor calidad de vida.

«Rasayana» es el vocablo sánscrito de la medicina ayurveda para el rejuvenecimiento, la longevidad y el mejoramiento de la calidad de vida. Es una ciencia muy desarrollada en el ayurveda y está íntimamente conectada con todos los aspectos de cada individuo. Su objetivo final es conferir longevidad, ralentizar el envejecimiento y prevenir las enfermedades, mejorando la inmunidad y la resistencia. No solo busca una vida más prolongada, sino también con una mejor calidad. Su esencia es la alquimia, y sus medios, la alimentación, la fitoterapia, la meditación, el cambio en los estilos de vida, el manejo mental y la utilización de técnicas respiratorias y del sonido para conectarse con la felicidad interior.

En «Ayurveda y rejuvenecimiento», el reconocido médico ayurveda Fabián Ciarlotti explica y desarrolla cada uno de los pasos del rasayana, en un camino hacia una vida más plena, más larga y siempre joven.

AYURVEDA • Alternativa • LEA España



Thema: VXHT
978-84-18648-43-4
256 páginas
Rústica con solapas
15 x 23 x 1.7 cm · 389 g
PVP: 15.95 €