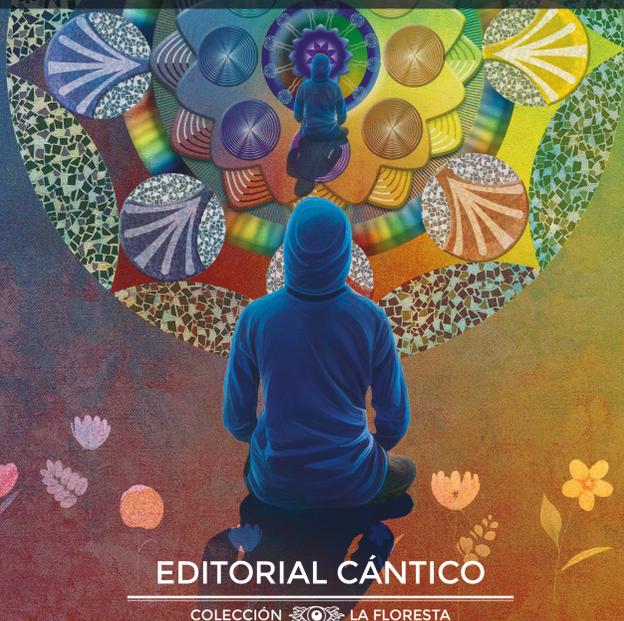


Cristina Pardo y Manuel Perea

# SANAR DESDE ADENTRO

LAS 5 LEYES BIOLÓGICAS Y MINDFULNESS

*Logra una salud integral  
combinando biología y meditación*



EDITORIAL CÁNTICO

COLECCIÓN  LA FLORESTA

## *Sanar desde adentro* *Medicina biológica y mindfulness*

"Sanar desde adentro: medicina biológica y mindfulness" representa un intento ambicioso aproximarse a la salud desde dos enfoques distintos: el mindfulness y las cinco leyes biológicas propuestas por el Dr. Hamer. A través de testimonios personales, los autores construyen un argumento sólido sobre la efectividad de estos métodos para mejorar la calidad de vida. Se resuelve como una guía que nos lleva de la mano en la relación entre la salud física y emocional dirigida a la idea de "despertar" y vivir con más confianza y plenitud a través de la conexión con la fuente de la vida y las raíces familiares. Hace énfasis en la importancia de atender las necesidades vitales de una persona con los mejores medios humanos y técnicos disponibles, abordando los síntomas biológicos restantes desde un lugar más pausado y en coherencia con la propia vivencia de cada persona. Este libro no es solo un manual de bienestar, sino una llamada a un tipo de realización conscientiva que integra mente, cuerpo y alma, y que promete llevar al lector hacia un viaje de autodescubrimiento y auténtica salud. Con su enfoque equilibrado y su profundo respeto por la complejidad humana, la obra constituye una contribución significativa al campo de la salud integral.

» Cristina Pardo Arquero & Manuel Perea Blanco

MEDICINA • La floresta • Cántico

Cristina Pardo Arquero (Córdoba, 1976), es Médica Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria aunque su labor profesional la ha desarrollado en Emergencias Extrahospitalarias en el 061 de Córdoba desde 2006.

A raíz de su maternidad (2011), comienza un camino de búsqueda personal y así se topa con la Nueva Medicina Germánica del Dr Hamer, iniciando su estudio y profundización con distintos docentes.

Desde 2017 se encuentra en formación continua con LÉcole de vie consciente de Quebec, donde recibe el curso de mayor impacto en su vida.

Co-creadora del Programa ENFOCATE 8 en 2023.

Manuel Perea Blanco (Córdoba, 1968) es licenciado en CC.EE. y Empresariales de estudios académicos, empresario en diversas actividades y consultor empresarial en esta vivencia material.

Buscador de quién ES realmente, apoyándose en la experiencia Mindfulness, acompaña como Consultor de Mindfulness, profesor de yoga y otras disciplinas de indagación y búsqueda interior.

En formación continua con LÉcole de vie consciente de Quebec desde 2017.

Co-creador del Programa ENFOCATE 8 en 2023.

Comunicación y prensa: José María Arévalo 639 149 886 • 957 467 081 • arevalo@almuzaralibros.com



9788419387868

Thema: VS; VXA  
978-84-19387-86-8  
160 páginas  
Rústica con solapas  
14 x 21.5 cm · 249 g  
PVP: 16.95 €