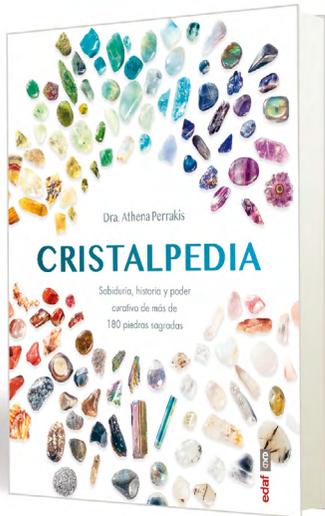




AVANIC

O T O Ñ O 2 0 2 4

SEPTIEMBRE · OCTUBRE · NOVIEMBRE



Cristalpedia

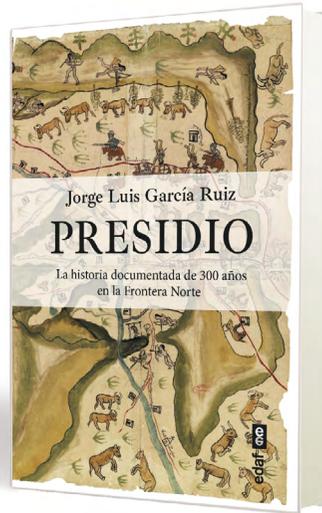
Sabiduría, historia y poder curativo de más de 180 piedras sagradas

Athena Perrakis

ISBN: 978-84-414-4329-7

P.V.P. aprox. 30 €

Descubre el poder curativo de más de 180 cristales con esta guía definitiva sobre la magia de los minerales. En este compendio de la A a la Z sobre la sabiduría de los cristales, diseñado tanto para principiantes como para terapeutas experimentados, Perrakis recopila por primera vez en un solo libro sus historias, geología, mitología y capacidades curativas



Presidio

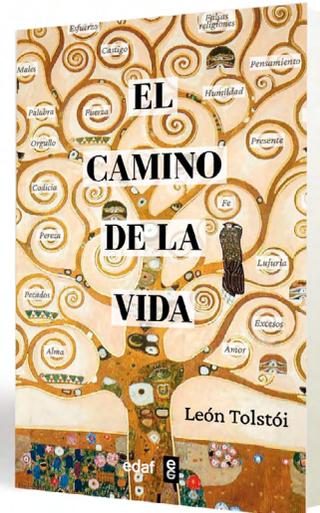
La historia documentada de 300 años en la Frontera Norte

Jorge Luis García Ruíz

ISBN: 978-84-414-4331-0

P.V.P. aprox. 32 €

Presidio es el título del primer volumen de la serie dedicada a los presidios españoles que se establecieron en el norte de la Nueva España y que fueron parte fundamental junto con las misiones en la conquista y cristianización de Norteamérica. La presencia española en Norteamérica se mantuvo trescientos años, y durante gran parte de ellos el presidio fue la piedra angular de la defensa del territorio, no solo de la amenaza interior representada por los indios, sino de la exterior, de las potencias que ansiaban los territorios españoles de ultramar.



El camino de la vida

León Tolstói

ISBN: 978-84-414-4332-7

P.V.P. aprox. 22 €

El camino de la vida es un clásico imprescindible, no solo por la vigencia de sus textos, sino por el contenido universal de sus páginas. Este constituye el auténtico legado filosófico y vital de Tolstói, en el que queda patente, por los aforismos y las citas de carácter filosófico y religioso de otros autores que recopiló a lo largo del tiempo, su visión del mundo. Este libro es una colección de parábolas y reflexiones de los grandes filósofos y pensadores religiosos de la historia agrupados en diversas temáticas. Tolstói destila la sabiduría de autores que van desde Platón o Epicteto hasta Schopenhauer o Kant. Cada sección destila la sabiduría de estos pensadores históricos en fragmentos fáciles de entender.



Manual del monje para encontrar la alegría

Cómo entrenar tu mente y transformar tu vida

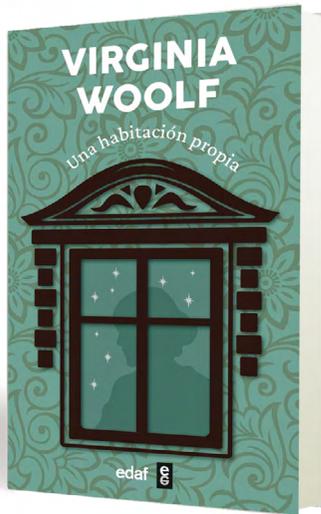
Khangser Rinpoche

ISBN: 978-84-414-4339-6

P.V.P. aprox. 18 €

El manual del monje para encontrar la alegría nos acerca la antigua tradición tibetana de entrenamiento mental a la vida del siglo XXI. A través de historias, ejemplos reales, reflexiones y prácticas de meditación, Khangser Rinpoche nos enseña a convertir nuestro sufrimiento en felicidad. Cuando entrenamos la mente a partir del contexto de la dificultad de nuestras emociones, logramos encontrar la verdadera alegría, de la misma manera que la ostra transforma un grano de arena en perla.

OCTUBRE 2024



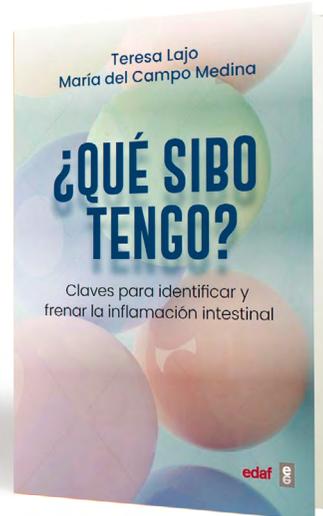
Una habitación propia

Virginia Woolf

ISBN: 978-84-414-4247-4

P.V.P. aprox. 8 €

Este ensayo publicado por primera vez en 1829 recoge un compendio de conferencias que Virginia Woolf impartió a finales de 1828 en los centros femeninos universitarios de Newnham College y el Girton College, pertenecientes a la Universidad de Cambridge. Considerado todo un alegato feminista, el argumento se fundamenta en las historias de escritoras famosas, sobre un contexto y espacio reales, aunque los personajes o escritoras parezcan ficticias. En esta divertida, provocadora y perspicaz obra, Virginia Woolf desafía a su audiencia de mujeres jóvenes a seguir adelante incluso en la oscuridad, a cultivar el hábito de la libertad y a ejercitar el coraje de escribir exactamente lo que piensen.



¿Qué SIBO tengo?

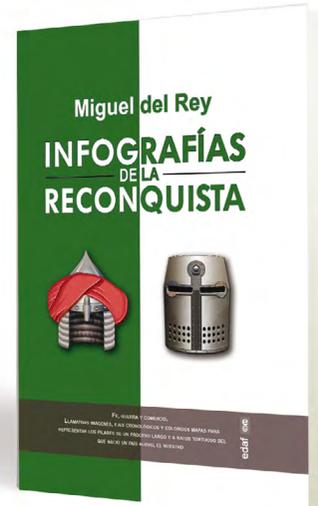
Teresa Lajo

María del Campo

ISBN: 978-84-414-4330-3

P.V.P. aprox. 22 €

“SIBO” ¿De dónde viene? ¿Lo he tenido siempre? ¿Es correcto este término? ¿Cuánto tiempo y qué debo comer para sentirme de nuevo como yo era? Con independencia a la moda actual de hablar constantemente de esta patología, esta obra pretende concienciar tanto a pacientes como a profesionales de la existencia de la misma, así como ofrecer una orientación tanto en el manejo dietético nutricional y otras herramientas, ya sean antibióticos herbáceos o farmacológicos de las situaciones de diversos tipos de sibo, tratamiento y protocolo a seguir para intentar identificarlo y tratarlo.



Infografías de la Reconquista

Miguel del Rey

ISBN: 978-84-414-4268-9

P.V.P. aprox. 34 €

La Reconquista, que se prolongó durante ocho siglos, fue la recuperación para la cristiandad de lo perdido ante el islam. Un largo proceso de expansión de los reinos cristianos surgidos en el norte peninsular, que buscó recobrar el territorio en manos musulmanas y culminó con la toma del reino nazarí de Granada en 1492. Una obra que nos da a conocer un ciclo de continuos intercambios entre los diferentes reinos, el territorio peninsular se convirtió en un auténtico crisol de culturas y pueblos que, con el tiempo, daría lugar al germen de lo que hoy somos. Una visión excepcional de una etapa inexcusable para conocer nuestra historia.



XXVIII Novela ganadora Premio de Novela Negra Ciudad de Getafe

P.V.P. aprox. 18 €

Premio de casi dos décadas de solidez y reconocimiento. Patrocinado por el Ayuntamiento de Getafe, da nombre a algunas de las plumas más importantes en el género negro.



Los perros siempre muerden a los buenos

Martin Wehrle

ISBN: 978-84-414-4333-4

P.V.P. aprox. 20 €

¿Se puede ser “demasiado amable”? El exitoso autor Martin Wehrle responde a esta pregunta con un rotundo sí. En este libro se nos muestra por qué a menudo la gente subestima y se aprovecha de las buenas personas, y enseña a estas personas amables el camino hacia una mayor confianza en sí mismas, una mayor autenticidad y alcanzar el éxito. Porque aquellos que establecen límites y defienden sus propias necesidades no solo son tomados más en serio por los demás, sino que también aumentan su autoestima. Un libro para todas las personas amables que quieren seguir siendo amables, pero ya no quieren ser amables con todos...



Curiosidades del arte en España

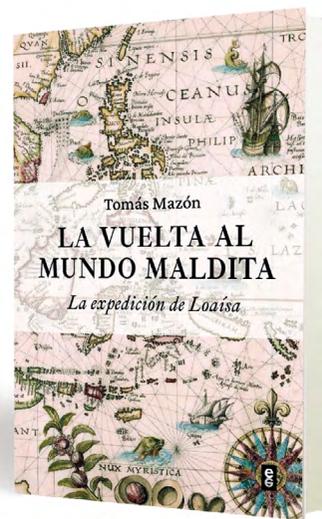
El gran museo de nuestra Historia

Gestas de España

ISBN: 978-84-414-4341-9

P.V.P. aprox. 25 €

Este nuevo libro del equipo de Gestas de España es una invitación para acercarte a nuestro pasado a través de cuadros, mosaicos y frescos producidos a lo largo de siglos y conozca, gracias a ellos, nuestra Historia. En esta selección nos encontraremos tanto obras de pintores tan universales y conocidos como Velázquez y Goya, como de artistas que han dejado joyas, pero cuyo nombre no sabemos nada, como los autores de las pinturas de la cueva de Altamira. A través de cincuenta obras de cincuenta pintores españoles de nacimiento o de adopción, podremos viajar por nuestro pasado y conocer no solo los acontecimientos trascendentales, sino también a nuestros antepasados.



La vuelta al mundo maldita

La expedición de Loaisa

Tomás Mazón

ISBN: 978-84-414-4334-1

P.V.P. aprox. 28 €

Este libro nos enrola en la Armada de Loaysa-Elcano, pero también vamos navegando por las hipótesis y los razonamientos del autor. Participamos en los derroteros, las tormentas, los vientos y la calma, el frío, la muerte de amigos y compañeros de rol, como si estuviéramos en alguno de los siete navíos, en plena zozobra. El autor nos ofrece una historia grande en su contexto: la feroz carrera oceánica entre España y Portugal por la hegemonía global. Y lo hace desde todos los testimonios y fuentes posibles: las relaciones y cartas de Andrés de Urdaneta, Hernando de la Torre, Vicente de Nápoles, Diego de Salinas, Hernando de Bustamante, Álvaro de Saavedra, Juan de Areizaga, etc.



Hackea tus hormonas

Davinia Taylor

ISBN: 978-84-414-4335-8

P.V.P. aprox. 22 €

Quando hablamos de hormonas, a menudo pensamos en ellas como un «asunto de mujeres». Pero nuestras hormonas regulan todo, desde nuestro sueño, hasta la forma en que comemos, nuestra respuesta al estrés y nuestros estados de ánimo. En *Hackea tus hormonas*, Davinia Taylor, empresaria y pionera del biohacking, analiza la mejor manera de optimizar todas nuestras hormonas. La autora nos brinda consejos, basados en la experiencia y respaldados por el conocimiento médico, sobre cómo cambiar nuestro estilo de vida y los suplementos que pueden equilibrar nuestro cortisol, adrenalina, dopamina, incluso la vitamina D (sí, es una hormona). Las respuestas pueden estar tan cerca como los armarios de tu cocina...