

Isabela Herranz

## Medicinas para el alma

Claves y métodos  
para relajarse  
y elevar el espíritu



**Fecha de publicación:**  
06/09/2016

**Sello Editorial:**  
Ediciones Luciérnaga

### Contacto de prensa

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es



## Medicinas para el alma

**Isabela Herranz Pérez**

Claves y métodos para relajarse y elevar el espíritu

Una solución a la multitud de problemas que acosan al hombre de hoy se encuentra en la práctica de una serie de disciplinas espirituales que ayudan a reforzar la personalidad y a desplegar los valores internos a través del desarrollo de la conciencia.

La mayor parte de estas poderosas disciplinas y técnicas para entrenar la mente nos han sido transmitidas por las grandes religiones orientales, pero junto a ellas existen otras occidentales que son de gran ayuda para la relajación profunda y el desarrollo personal. Las claves y secretos de todas ellas se describen ampliamente en este libro cuyo objetivo último es proporcionar una liberación de la tensión excesiva, mejorar la salud, la estabilidad emocional, la habilidad de aprendizaje y, fundamentalmente, allanar el camino para conseguir un aumento de la creatividad y de la satisfacción en el trabajo y en la vida.

### Isabela Herranz Pérez

**Isabela Herranz** es filóloga, traductora y escritora *freelance*, experta en análisis de la mano, análisis facial, fenómenos psíquicos, esoterismo y divulgación científica. Ha publicado cientos de artículos en revistas especializadas, incluidas algunas publicaciones internacionales como *Almanac of the Uncanny* (1995).

Ha sido redactora-jefe y coordinadora internacional de la revista *Enigmas*. Es autora de diversos libros y monografías.

Ha participado en numerosos programas de radio y televisión españolas («7 días 7 noches», «Date un respiro», «Crónicas marcianas», «El último mono», entre otros) y para la televisión americana (Dos Mundos Channel) en el programa «Despierta América». Vive en Madrid.