



# La práctica de la inmortalidad

Ishan Shivanand

Una guía práctica y transformadora para aprender a vivir de verdad en el presente, de la mano de un monje del Himalaya que fusiona la sabiduría ancestral con herramientas para la vida moderna.

**Una guía práctica y transformadora para aprender a vivir de verdad en el presente, de la mano de un monje del Himalaya que fusiona la sabiduría ancestral con herramientas para la vida moderna.**

**Sabiduría ancestral para la vida moderna**

**El viaje transformador de un monje indio que revela cómo despertar nuestro potencial ilimitado.**

Transforma tu percepción del tiempo y aprende a vivir de verdad en el presente con esta guía inspiradora de Ishan Shivanand, monje del Himalaya, investigador en salud mental y reconocido líder espiritual.

Nacido en la India, Ishan pasó sus años de formación en distintos monasterios, donde aprendió la importancia de alcanzar el Mahakaal, un estado en el que, en lugar de limitarte como un ser finito, expandes infinitamente tu relación con el tiempo para crear salud, éxito, felicidad y positividad.

Basado en los principios de la meditación y el mindfulness, *La práctica de la inmortalidad* ofrece lecciones probadas y efectivas para volverte "inmortal". El libro está inspirado en el viaje transformador del propio Ishan, que lo motivó a compartir la sabiduría de su linaje con el mundo.

Un viaje de autodescubrimiento que invita a soltar el pasado, dejar de temer al futuro y vivir con propósito, claridad y plenitud. Una guía inspiradora que desarrolla técnicas ancestrales para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Descubre la sabiduría atemporal de un monje del Himalaya y utiliza este libro como:

- Herramienta de reflexión diaria.
- Guía para reducir el estrés.
- Práctica matinal de enraizamiento.
- Ritual nocturno de pacificación.

## Ishan Shivanand

Ishan Shivanand es un reconocido conferenciante internacional, coach especializado en rendimiento y líder espiritual. Nació en la India y pasó sus años de formación en monasterios del Himalaya, bajo la guía de su maestro y padre, el Dr. Avdhoot Shivanand. Con una sólida base en las tradiciones del yoga, la meditación, las artes marciales, la narración y la medicina herbal, desarrolló los programas *Yoga of Immortals* (YOI): un método científico, no invasivo y no farmacológico, diseñado para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión, y promover la salud individual y comunitaria.

**Fecha de publicación:**

20/03/2026

**Sello Editorial:**

Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordova@planeta.es