



**Arouna, Lipschitz**

Filósofa de las relaciones e investigadora de la espiritualidad, también es directora de cine. Autora de numerosas obras, conferenciante internacional, fundó La Voie de l'amoureux que enseña durante talleres y en su escuela en línea.

**riverside**  
agency

## Rituales energéticos

Autor: Arouna, Lipschitz

Autor: Stephan, Jaulin

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-252-8 / Rústica / 160pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.000,00

¿Y si cuidar de tu cuerpo se convirtiera también en una herramienta para el desarrollo espiritual? Aquí tienes 21 rituales de bienestar. 21 melodías para el cuerpo y el alma. Respiraciones, frutas y verduras, zumos de hierbas, aceites esenciales, hidrolatos, arcilla, baños de pies, movimientos... Con el paso de los días y de las estaciones, estas prácticas nos proporcionan más energía, un mejor sueño, una inmunidad fortalecida, una tez más luminosa, pero también más ligereza, relajación y alegría de vivir. Más allá de sus beneficios para nuestra salud, estos rituales se convierten en un camino iniciático, una vía de transformación y de belleza cuando se practican conscientemente. Así, el enjuague bucal con aceite de sésamo depura el cuerpo, pero también las palabras y los pensamientos; la coherencia cardíaca regula el estrés y desarrolla el valor, mientras que el cepillado en seco restaura suavemente nuestra luz barriendo las células muertas y la falta de autoestima.

Respiraciones, frutas y verduras, zumos de hierbas, aceites esenciales, hidrolatos, arcilla, baños de pies, movimientos... Con el paso de los días y de las estaciones, estas prácticas nos proporcionan más energía, un mejor sueño, una inmunidad fortalecida, una tez más luminosa, pero también más ligereza, relajación y alegría de vivir.