

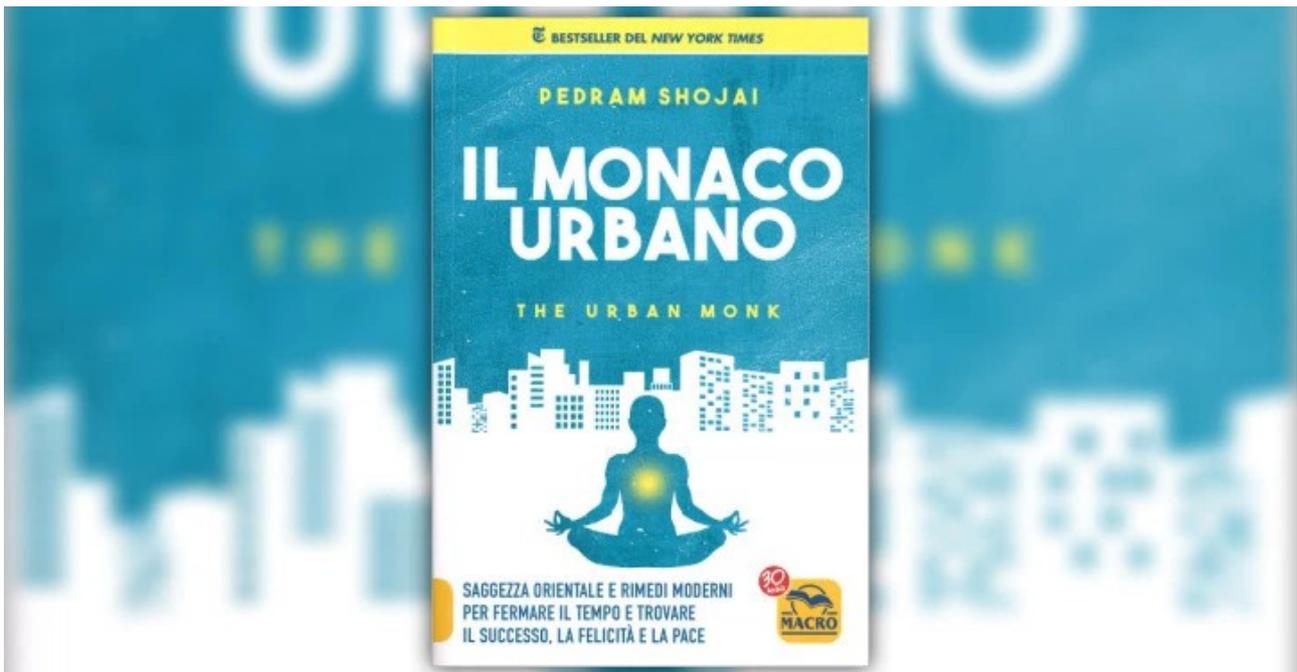


**Oasi Sana**

percorso olistico spirituale di Benessere naturale, Biologico e Vegan



## **Come vivere meglio? Ecco i consigli del Monaco 'Urbano'**



La crisi del sistema sanitario occidentale non può essere risolta a suon di pillole. La chiave risiede nello stile di vita. Il Monaco urbano presenta con eleganza uno stile di vita equilibrato, capace non solo di riportarci in salute ma anche di aiutarci a rilassarci e a sorridere.

L'autore, Pedram Shojai, presenta una prospettiva di vita nuova e unica nel mondo moderno. È veramente un Monaco Urbano che col suo stile accattivante coinvolge il Lettore nel proprio viaggio. Se si ha a che fare con lo stress, con il tempo conteso e con le sfide di una vita piena di impegni, questo libro è molto consigliato!

Pedram Shojai ha viaggiato per il mondo per imparare da maestri spirituali e ha appreso tecniche di guarigione da alcune persone virtuose. La sua formazione era destinata a portare equilibrio e pace nel mondo da cui proveniva. Quando è sceso dall'Himalaya, non impiegò molto tempo per rendersi conto che i suoi pazienti, persone normali che lavorano a Los Angeles, non avrebbero mai fatto ciò che avevo fatto lui. Non sarebbero andati a fare ritiri di meditazione di un mese, non avrebbero praticato il qigong per molte ore al giorno o esplorato il mondo entro breve tempo.