



Pedram Shojai

## Il Monaco Urbano

*The Urban Monk. Saggezza orientale e rimedi moderni*

**Macro Edizioni**

**Collana:** Nuova Saggezza

**Isbn:** 9788893191234

**Pagine:** 352 - **Prezzo:** € 16,50

**Disponibile da:** Novembre 2017

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 contato 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.

Sicuramente non si sarebbero trasferiti altrove, né si sarebbero fatti monaci e monache. I suoi pazienti avevano figli, bollette da pagare, cani... e molto altro da affrontare nella vita quotidiana, ed era proprio lì che avevano bisogno di aiuto. Avevano bisogno di soluzioni nel quotidiano.

Durante tutta la sua vita professionale, Pedram si è impegnato a rendere accessibile l'antica saggezza dell'Oriente all'uomo della strada nelle nostre città e metropoli e questo libro deriva da **migliaia di esperienze di successo** che si sono realizzate con i pazienti che hanno seguito le sue pratiche.

Questo libro è ricco di **pratiche preziose** da usare nella vita quotidiana, **qui e ora**, per trovare la pace e aumentare la propria energia. Bastano cinque minuti per praticare la respirazione e per riconnettersi all'infinita fonte di energia e di pace che ad ognuno di noi spetta di diritto.

### **Chi è l'autore**

**Pedram Shojai**, dopo aver studiato Biologia all'Università della California ha affiancato alla formazione occidentale lo studio delle discipline orientali. È maestro di *qigong* e fondatore di *well.org*. **Il Monaco Urbano**, per settimane fra i best-seller del *The New York Times*, è il suo primo libro disponibile in Italia.



**Gruppo Editoriale Macro** - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

tel 0547-346258910

www.gruppomacro.com