



Estar bien para vivir mejor

Ramón P. Villaamil

Una cuidada selección de las mejores técnicas, disciplinas y reflexiones para alcanzar el bienestar físico, mental y espiritual.

Estar bien para vivir mejor es el legado de un incansable explorador de la vida y la salud: Ramón P. Villaamil, quien lleva más de treinta y cinco años investigando los múltiples caminos del bienestar. En este libro nos ofrece una cuidada selección de técnicas, disciplinas y reflexiones para lograr el equilibrio entre la vitalidad física y la serenidad mental y espiritual. ¿Qué actividad física es la más saludable? ¿Tenemos el poder para hacer que nos sucedan las cosas que deseamos? ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para mitigar el estrés y la ansiedad?

La primera guía global que ahonda en los múltiples beneficios de las principales tendencias del bienestar, de la mano de uno de los mayores expertos en nuestro país.

Fecha de publicación:
10/03/2015

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Ramón P. Villaamil

Nacido en Madrid, España, hace poco más de cinco décadas, Ramón Pérez Villaamil es un experto en el mundo del bienestar físico y mental desde hace 30 años. Además es empresario, consultor y fundador de www.canalbienestar.com. En sus palabras, "Creemos que la vida es para vivirla con humor, entusiasmo y equilibrio. Que todo el mundo debería intentar sentirse pleno en algún momento. Y que estar bien no debe depender de nada exterior ni de las circunstancias que te rodean".