

image not found or type unknown



Diez minutos para sentirse zen

Sioux Berger

Fecha de publicación:
14/01/2010

10 minutos son suficientes para eliminar las tensiones del día a día. Un inspirador libro en la línea de *Diez minutos de pequeños placeres* de Françoise Reveillet, también en Paidós

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

10 minutos para sentirse zen nos propone un método rápido y fácil para contrarrestar los imperativos de la vida moderna. El libro recoge consejos y ejercicios que podemos practicar en casa, en el trabajo, en situación de urgencia, con los hijos. Con ellos aprenderemos a detenemos a respirar, a disfrutar del agua, o a practicar el auto-masaje.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Actualmente, el zen es la práctica budista que tiene más seguidores en Occidente, (centros y asociaciones de terapias orientales, terapias naturales, meditación, etc.)

Teléfono: 93 492 86 33

Este libro es reflejo de la experiencia personal de la autora. A los 20 años, Sioux Berger dejó sus montañas natales para sumergirse en el estrés de la capital. Después de vivir en plena naturaleza, en armonía con su cuerpo y sus sensaciones, descubrió la multitud, la ciudad, el ruido y los horarios desfasados. Se planteó, pues, perseguir un objetivo: aplicarse diariamente una filosofía de vida en armonía consigo misma, demostrando que es posible permanecer zen y estar activa al mismo tiempo.

Email:
pcordon@planeta.es

Sioux Berger

Sioux Berger. Periodista, ex redactora jefa de la revista *aufeminin.com*, esta especializada en temas de bienestar.