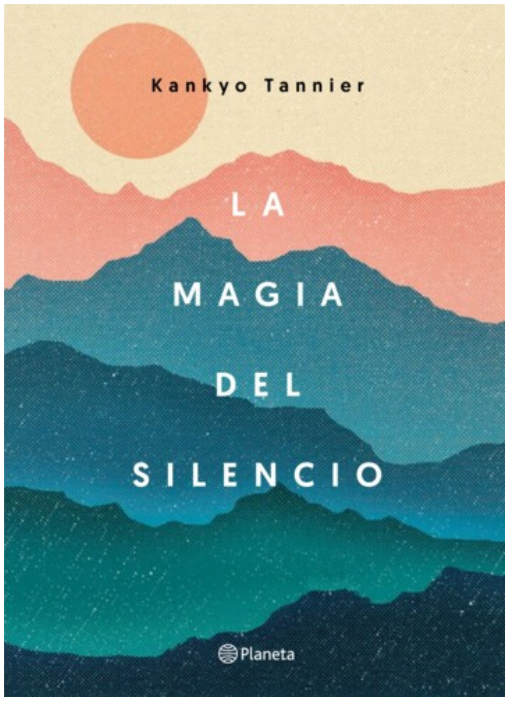


La magia del silencio

Kankyo Tannier

Kankyo Tannier, la monja budista, nos enseña de forma sencilla y práctica a ejercitar el silencio, la meditación y a ser felices

«Este libro está escrito para todos aquellos que alguna vez han dicho “no puedo más” o “me falta el aire” en esta época llena de tensiones en la que todo va demasiado rápido y en la que no cabe la opción de parar», KANKYO TANNIER

Desbordados por la falta de tiempo, por la sobreinformación y por una vida profesional y personal que a menudo nos exige más de lo que podemos dar, a veces explotamos y nos sentimos perdidos, cansados y hartos de todo. ¿Y si la solución fuera la magia del silencio? Kankyo Tannier, la autora de este libro, es monja budista laica y practica el silencio desde hace varios años en una idílica cabaña en los bosques de Alsacia, en plena conexión con la naturaleza y los animales. Kankyo parte de esa extraordinaria experiencia, nos enseña a incorporar la magia del silencio (espiritual y físico) en nuestro día a día y nos ayuda a mejorar nuestro estado interior sin necesidad de cambiar nuestra vida. A través de ejercicios sencillos y prácticos, este libro nos conducirá por la senda del silencio y de la felicidad: el silencio de palabras, para poder captar realmente lo que sucede a nuestro alrededor; el silencio visual, para que nuestra mirada sepa prescindir de sobreinformación inútil, y el silencio corporal, para aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice.

Fecha de publicación:
03/10/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 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

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Kankyo Tannier

Kankyo Tannier es monja budista. Habitaba en un monasterio en Alsacia, hasta que decidió vivir sola en una cabaña en medio de los bosques para estar en contacto con los animales y la naturaleza. Ella considera que su misión en el mundo es enseñar a practicar el budismo en nuestra vida cotidiana, ya sea en el ámbito profesional o en el personal. Asimismo, trabaja como periodista en medios como El Huffington Post e imparte charlas TED.