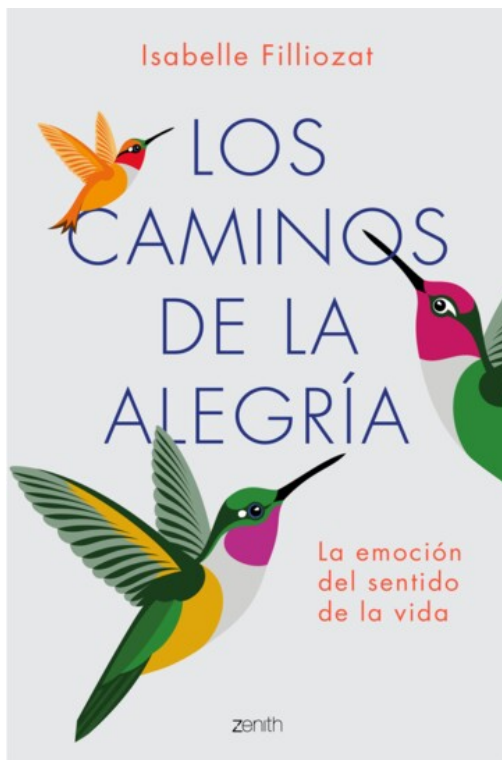




Los caminos de la alegría

Isabelle Filliozat

¿Sabes cuál es la diferencia entre alegría y felicidad? ¿Por qué la comodidad no rima necesariamente con bienestar? ¿Conoces las hormonas de la felicidad?

Isabelle Filliozat explora las raíces de la alegría, su expresión, su fisiología, sus hormonas, lo que aporta a nuestras vidas y cómo podemos suscitarla. Muchísima información y varios ejercicios para abrir nuestro campo de conciencia y aumentar la alegría que experimentamos en nuestra vida cotidiana.

Siempre nos han dicho que no debemos extendernos en las celebraciones, no sea que nos durmamos en los laureles, pero lo cierto es que la felicidad nos invita a ir siempre un poco más lejos.

Fecha de publicación:

20/11/2018

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Isabelle Filliozat

Isabelle Filliozat, psicóloga, pedagoga y psicoterapeuta, es autora de varios libros de gran éxito, entre ellos *El mundo emocional del niño*, publicado por Oniro. En 2005 fundó la Escuela de las Inteligencias Relacionales y Emocionales desde donde impulsa la formación de profesionales especializados en relaciones interpersonales y educación emocional.