

image not found or type unknown



# Shinrin-yoku. El arte japonés de los baños de bosque

**Fecha de publicación:**  
26/04/2018

**Héctor García, Francesc Miralles**

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

Tras el *Hygge* y el *Ikigai*, llega la última gran tendencia para alcanzar la felicidad, el Shinrin yoku

## Contacto de prensa

El ser humano siempre ha estado íntimamente ligado a los bosques, que le han procurado alimento, cobijo y serenidad espiritual. Vivir en laberintos de hormigón nos ha apartado de nuestro hábitat natural, desatando toda clase de trastornos del cuerpo y de la mente.

**Nombre:** Isabel Santos

Tal como han demostrado las últimas investigaciones en Japón, el *shinrin-yoku*, los «baños de bosque», eleva el estado de ánimo y desactiva el estrés y la ansiedad, a la vez que promueve cambios muy positivos en todas las áreas de nuestra existencia.

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**  
isantos@planeta.es

Este libro inspirador, tan ameno como práctico, nos enseña cómo volver a los bosques puede salvar nuestra vida y devolvernos a la senda de la felicidad.

**Nombre:**  
INTERNACIONAL:  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**  
pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**  
lfranch@planeta.es

**Nombre:**  
INTERNACIONAL:  
Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**  
emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**  
lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**  
fsantana@planeta.es

## Héctor García

Bajo el nombre de Kirai, Héctor García es un perfil popular en redes. Nacido en Alicante, vive en Tokio desde 2004 y desde entonces escribe sobre Japón en su blog kirainet.com, que con más de un millón de visualizaciones mensuales, es una referencia mundial en cultura popular japonesa. Es el autor del libro *Un Geek en Japón*, que ha vendido más de 200.000 ejemplares. Publica el thriller *La era de la eternidad* con Minotauro.

## Francesc Miralles

**Francesc Miralles** es un autor varias veces galardonado que ha escrito numerosos libros de éxito. Nacido en Barcelona, se licenció en filología alemana y ha trabajado como editor, periodista y terapeuta artístico. Actualmente da conferencias en todo el mundo y escribe sobre psicología y espiritualidad en diferentes medios. Autor de *Wabi-sabi* y *Ojalá estuvieras aquí*. Su novela *amor en minúscula* ha sido traducida a 28 idiomas. Su ensayo pionero *IKIGAI: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, coescrito con Héctor García, ha sido publicado en 44 idiomas, con un millón y medio de ejemplares vendidos en todo el mundo.