Image not found or type unknown

Autocuidado para todas las estaciones

Eva Villar

Un recorrido por las estaciones del año y los rituales para conectar con nuestro cuerpo y nuestra mente.

La naturaleza se adapta al medio de manera cíclica y nosotros deberíamos inspirarnos en ella, por eso, cada estación del año nos ofrece una fantástica oportunidad para revisar el estado de nuestro cuerpo y nuestra mente y nos permite realizar los ajustes necesarios para sentirnos de la mejor manera posible en cada momento.

En este libro Eva Villar recorre los doce meses del año y nos da consejos tanto del cuidado físico como mental para aportarnos energía y equilibrio, que se traducirán en una belleza singular y única para cada una de nosotras.

Fecha de publicación: 31/03/2021

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Image not found or type unknown

Eva Villar

Eva Villar es peluquera, maquilladora, empresaria y experta en belleza natural. Desde que descubrió el ayurveda ha profundizado en esta filosofía a través de libros, cursos y retiros en los que se familiarizó con el yoga y la alimentación consciente hasta lograr llevar un estilo de vida coherente con su forma de pensar. Decidió crear Eva Villar Beauty, un pequeño espacio en el corazón de Madrid donde recibe a sus clientes de forma íntima.