

image not found or type unknown



Lettering para el alma

Valentina Buso

Fecha de publicación:

22/06/2022

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

Un libro inspirador de *mindfulness* que enseña a utilizar el *lettering* para expresarse, conectar con los sentimientos y anclarse al momento presente

El lettering posee un poder enorme y tú lo tienes al alcance de la mano

¡Hola, alma creativa! Me llamo Valentina y me apasiona el arte y todo lo que tiene que ver con el desarrollo personal. En este libro quiero contarte cómo puedes usar el lettering para conectar con tu mundo interior y con el momento presente. El lettering fue un pilar fundamental para mí a la hora de superar una depresión. Por eso, mi propósito no sólo es ahorrarte tiempo de aprendizaje y muchos errores para quien se inicia en esta técnica, sino que comprendas cómo las letras te pueden ayudar a sanar y a canalizar tus emociones.

Verás que combino ejercicios prácticos con aspectos propios del crecimiento personal y del mindfulness, basados en mi propia experiencia, para ayudarte a que encuentres, a través de las letras calma, paz y relajación.

A lo largo de estas páginas quiero contagiarte la pasión tan grande que siento por esta herramienta tan mágica, porque seguro que ya intuyes que se trata de algo más que de escribir letras bonitas. Se trata de tener a mano un recurso que en momentos de bajón te puede ayudar a encontrarte mejor y reconectar contigo misma.

¿Estás lista para que comience la magia?

image not found or type unknown



Valentina Buso

Valentina Buso ayuda desde hace años a mujeres a aprender a ser más creativas, expresarse y conectar con su niña interior a través del lettering y las acuarelas. Para ella siempre ha sido indispensable creer que todos somos creativos y capaces de hacer lo que nos proponemos, fomentar el desarrollo personal y trabajar con pasión.

Define su trabajo como único porque ha vivido en primera persona los retos y dificultades de pasar por una depresión y de quedarse atrapada en un bucle de pensamientos negativos hasta que encontró una herramienta que la hizo brillar por completo y lidiar con ese dialogo interior tan perjudicial.

Lleva desde 2017 impartiendo talleres, mentorías y cursos online y ha trabajado con marcas como Flying Tiger, Tombow, Phoenix Art, Ikea o El Ayuntamiento de Gran Canaria.