

Michael James Wong

SEN BAZ URU

APRENDE A
CALMAR TU MENTE
CON EL ARTE
JAPONÉS DE LAS
GRULLAS DE PAPEL

DIANA

Senbazuru

Michael James Wong

Aprende a bajar el ritmo y encuentra la felicidad a través de la inspiradora filosofía del Senbazuru, pliego a pliego.

En Japón, la grulla de papel es un símbolo de paz, esperanza y curación. Se la considera el «pájaro de la felicidad», una criatura mística y majestuosa que, según el mito, puede vivir mil años. La tradición dice que si una persona dobla mil grullas de papel en un año, recibirá un deseo especial que le concederá una larga vida, la curación de una enfermedad o lesión y la felicidad eterna. La tradición de doblar mil grullas de papel se llama Senbazuru («sen» significa «mil» y «orizuru» significa «grulla de papel»).

En este libro, el reputado profesor de yoga y meditación Michael James Wong da vida al Senbazuru como una filosofía inspiradora que anima a reducir el ritmo frenético del día a día y te ayuda a dar pequeños pasos para mejorar tu vida. Es un libro de pequeños pasos y delicada sabiduría para sanar tu alma y ayudarte a encontrar tu propio camino hacia la felicidad.

Fecha de publicación:

05/10/2022

Sello Editorial:

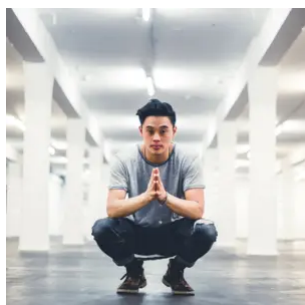
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Michael James Wong

Michael James Wong es una voz destacada en el movimiento mundial del mindfulness. Es activista, escritor, profesor de yoga y de meditación y orador. Se dedica a generar y ampliar la conversación sobre la mente y la salud mental. En 2016, Wong fundó Just Breathe, una organización centrada en promover el mindfulness. Los eventos de Just Breathe han reunido a más de 50.000 personas en algunos de los espacios internacionales más icónicos, como el Museo Británico y la Sala de Turbinas de la Tate Modern. En 2019, Wong fue mencionado en la lista de 100 personas más influyentes del mundo según el Balance Magazine. Wong ha aparecido también en *The Guardian*, *London Times*, *Telegraph*, *GQ*, *Men's Health*, *Women's Health*, *Huffington Post*, *Mind Body Green*, *BBC Radio*, y entre otros medios de comunicación. Ha dado conferencias en universidades de todo el mundo sobre el beneficio de la meditación y la atención plena como formas de reducir el estrés y aumentar nuestro bienestar.