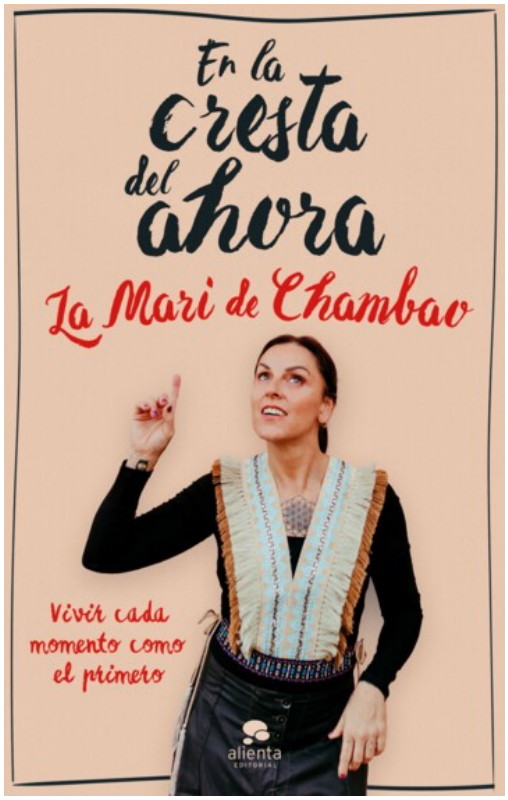


En la cresta del ahora

La Mari de Chambao

PORQUE TODOS PODEMOS TRANSFORMAR EL DOLOR EN UNA OPORTUNIDAD DE VIDA

PORQUE TODOS PODEMOS TRANSFORMAR EL DOLOR EN UNA OPORTUNIDAD DE VIDA

Tras superar una aguda crisis personal, en la que un cáncer de mama jugó un papel crucial, La Mari de Chambao decidió replantearse su vida por completo. En lugar de marcar un punto final, su caída se convirtió en un renacimiento desde el que levantarse más fuerte, más entera, más humana. Con la voluntad de reencontrar el equilibrio, se lanzó de lleno al autodescubrimiento y concienciándose de su vida.

En estas páginas, la cantante nos comparte los secretos de la meditación, el descanso y la alimentación, del cuidado de nuestro *yo* físico y de la inabarcable sabiduría que puede ofrecernos nuestro *yo* íntimo.

Echando mano de su conmovedora historia personal y su infatigable sentido del humor, nos ofrece su punto de vista para reeducar la mente, alcanzar la atención plena y recuperar la sintonía con uno mismo.

En la cresta del ahora es un recorrido por esa senda de reconstrucción, una oda sobre la importancia de amarnos y comprendernos con nuestras carencias y nuestras necesidades.

Y, ante todo, es una voz de aliento a quien en algún momento se ha creído derrotado, sin saber que guarda en su interior la fuerza para florecer y alcanzar una vida en la que cada segundo es un regalo.

Fecha de publicación:
10/09/2024

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



La Mari de Chambao

María del Mar Rodríguez, más conocida como **La Mari**, es la vocalista y compositora de Chambao, un grupo que revolucionó la música con su creatividad e innovación. Tras superar un cáncer de mama mientras estaba en la cumbre de su carrera, la cantante se dio cuenta de que el éxito puede tomar muchas formas, y quiso reenfocarse para sacar su máximo potencial dentro y fuera de los escenarios.

A través de cursos de desarrollo personal, hatha yoga y programación neurolingüística, La Mari emprendió un camino de autodescubrimiento que sigue recorriendo cada día. En 2019 cursó un Máster en Coaching e Inteligencia Emocional en la CEU de Córdoba y creó su propio método personal, especialmente diseñado para conocerse a uno mismo y aprender a gestionar tus capacidades.