



## Meditarte

Ignacio Mateos

Un innovador método de meditación a través del arte que te ayudará en tu día a día con su poder emocional, terapéutico y transformador

**Un innovador método de meditación a través del arte que te ayudará en tu día a día con su poder emocional, terapéutico y transformador**

Los dispositivos electrónicos, la inteligencia artificial y los algoritmos controlan nuestros hábitos y la forma que tenemos de relacionarnos, en un tiempo en el que el miedo domina e inunda cualquier conversación. Poner en orden nuestra mente para poder disfrutar de las numerosas maravillas que nos rodean nunca fue tan complicado. Hasta ahora.

**Meditarte** nos revela un poderoso método de meditación y un conjunto de herramientas y recetas para vincularnos, por medio de la simple y relajada observación de obras de arte, con aquellos aspectos vitales que creíamos olvidados en nosotros mismos. Una vez aprendamos a localizar y a reconectar con los valores más esenciales de nuestro ser, lograremos una existencia agradable y clara, repleta de salud y de un mayor significado.

**Fecha de publicación:**  
04/06/2025

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es

**EL PODER DEL ARTE RESIDE EN SU PROMESA DE UNA MAYOR CLARIDAD Y FELICIDAD.**

«Meditarte es un viaje imprescindible para llegar a una vida plena». **Amaia Montero**, cantante y compositora

«Una lectura esencial con un enfoque innovador que nos ayuda a alcanzar, a través del arte, la serenidad y el sosiego necesarios para nuestro bienestar».

**Aurora Zubillaga**, CEO de Sotheby's España



## Ignacio Mateos

**Ignacio Mateos** es máster *cum laude* en Mercado del Arte por el Sotheby's Institute of Art de Nueva York, donde se graduó tras la concesión de una beca de La Caixa, y licenciado en Bellas Artes, con la especialidad de Pintura, por la Universidad Complutense de Madrid. También se formó en el Instituto de Artes da UNICAMP en São Paulo gracias a una beca Santander-CRUE. Antigo miembro del Zen Buddhist Temple de Nueva York, aprendió la práctica de la meditación bajo la orientación de su fundador, el venerable Samu Sunim. Tras trabajar en reconocidas galerías, casas de subastas y ferias del mercado internacional de las artes, fundó **Artpath**, organización pionera en la práctica de la meditación a través de la contemplación de arte, cuyas metodologías han sido adaptadas por los departamentos de educación de algunos de los más prestigiosos museos del mundo. Toda esta labor tiene como objetivo acercarnos al poder de la observación relajada como herramienta para el disfrute y el ordenamiento de nuestras emociones. Además, es colaborador de *El Confidencial*, donde escribe en el ámbito de las artes plásticas.

Instagram: @ignaciomateos\_