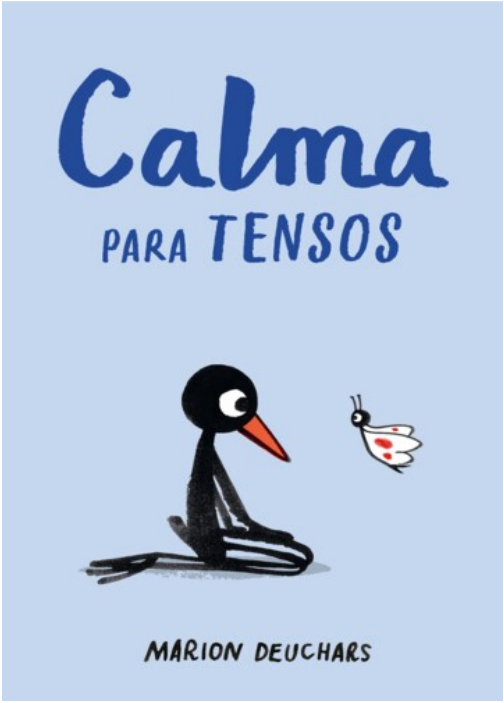


Calma para tensos

Marion Deuchars

Aquí empieza tu calma diaria. Si este pajarito puede, tú también lo lograrás.

Aquí empieza tu calma diaria. Si este pajarito puede, tú también lo lograrás.

En un mundo que nunca se detiene, encontrar un momento de calma puede parecer un lujo. ***Calma para tensos*** reúne **más de cincuenta pequeñas prácticas inspiradas en el mindfulness, la meditación y el autocuidado** para ayudarte a bajar el ritmo, respirar, reconectar contigo y disfrutar del presente. De la mano del entrañable pajarito y con las inconfundibles ilustraciones de Marion Deuchars, este libro demuestra que **la serenidad puede encontrarse en los gestos más cotidianos:** dar un paseo, observar un árbol, respirar despacio, dibujar, reír o simplemente prestar atención. Una invitación amable, práctica y llena de humor para cultivar el bienestar un pequeño momento cada día.

El complemento perfecto para su anterior libro, ***Yoga para tiesos.***

Fecha de publicación:
08/01/2027

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es

Marion Deuchars

Marion Deuchars, autora de la serie superventas *Let's Make Some Great Art,* es una laureada lustradora escocesa que cuenta con un estilo reconocible en todo el mundo. Su destacable trabajo de rotulación a mano e ilustración se ha utilizado tanto en campañas publicitarias de Samsung y HP como en carteles para la Fórmula 1 y en sellos para el servicio postal de Reino Unido.

Ha recibido seis premios internacionales de diseño e ilustración por sus libros. Es miembro de la Alliance Graphique Internationale y ha sido nombrada Royal Designer for Industry, el mayor reconocimiento de la industria del diseño británica. Vive en el norte de Londres con su marido y sus dos hijos.