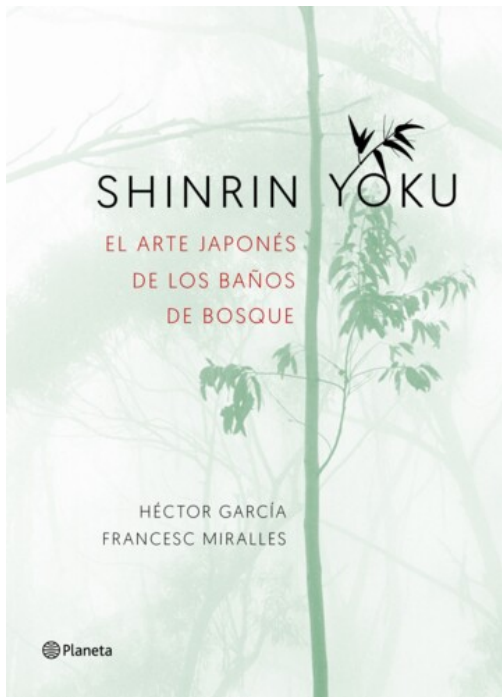




Shinrin-yoku. El arte japonés de los baños de bosque

Héctor García, Francesc Miralles

Tras el *Hygge* y el *Ikigai*, llega la última gran tendencia para alcanzar la felicidad, el Shinrin yoku

El ser humano siempre ha estado íntimamente ligado a los bosques, que le han procurado alimento, cobijo y serenidad espiritual. Vivir en laberintos de hormigón nos ha apartado de nuestro hábitat natural, desatando toda clase de trastornos del cuerpo y de la mente.

Tal como han demostrado las últimas investigaciones en Japón, el *shinrin-yoku*, los «baños de bosque», eleva el estado de ánimo y desactiva el estrés y la ansiedad, a la vez que promueve cambios muy positivos en todas las áreas de nuestra existencia.

Este libro inspirador, tan ameno como práctico, nos enseña cómo volver a los bosques puede salvar nuestra vida y devolvernos a la senda de la felicidad.

Fecha de publicación:

01/07/2018

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

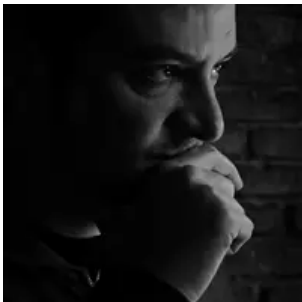
Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe

Héctor García

Nobuo Suzuki es autor y filósofo. Estudió arte y literatura en Europa antes de comenzar a escribir sobre creatividad y desarrollo personal. En su tiempo libre, disfruta tocando el piano, viajando por el mundo y compartiendo la vida con sus gatos. Su primer libro, *Wabi Sabi para la vida cotidiana*, explora la belleza de la imperfección y cómo este concepto puede transformar nuestra vida. En su segundo título, *Ganbatte: El arte japonés de vencer las dificultades*, profundiza en el poder de la resiliencia en el mundo moderno.



Francesc Miralles

Francesc Miralles es un autor varias veces galardonado que ha escrito numerosos libros de éxito. Nacido en Barcelona, se licenció en filología alemana y ha trabajado como editor, periodista y terapeuta artístico. Actualmente da conferencias en todo el mundo y escribe sobre psicología y espiritualidad en diferentes medios. Autor de *Wabi-sabi* y *Ojalá estuvieras aquí*. Su novela *amor en minúscula* ha sido traducida a 28 idiomas. Su ensayo pionero *IKIGAI: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, coescrito con Héctor García, ha sido publicado en 44 idiomas, con un millón y medio de ejemplares vendidos en todo el mundo.