

## ARTE JAPONES DE VIVIR EN PLENITUD. KYUREKI



ANTEFERMO, ANTONIO

## SINOPSIS

VIVE EN SINTON-A CON LOS RITMOS DE LAS ESTACIONES JAPONESAS Un libro práctico y con ilustraciones con un toque oriental para vivir una vida larga y plena. Combina haikus, técnicas de mindfulness y reflexiones sobre la naturaleza para vivir según el calendario tradicional japonés. La tradición milenaria japonesa ha generado una visión del mundo única, poética y muy atractiva para el resto de culturas. Observando las migraciones de las golondrinas, las flores de loto o las plantas de arroz, los japoneses dividen su calendario, kyureki, en 72 microestaciones marcadas por los cambios de la naturaleza. Para descifrar este lenguaje secreto, este libro propone al lector una práctica de mindfulness para cada microestación: un ejercicio diario para fortalecer el autoconocimiento y reconectar con nosotros mismos. Un auténtico viaje entre gotas de rocío, flores de cerezo y haikus para celebrar cada vibración de las estaciones y reconocer en nosotros la misma fuerza, la misma poesía. Descubre un nuevo enfoque del mundo, de nuestro entorno y de la vida, enriquecido por la maravilla y la sabiduría del pensamiento japonés. «A través de prácticas de mindfulness, este libro te ayudará a descubrirte.» «Un maravilloso viaje a través de la naturaleza y la poesía de Japón para conocerte.» «Cada página es un paso en tu proceso de crecimiento personal.» ...

Editorial	NEWTON COMPTON
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	NEWTON COMPTON
EAN	9788410359574
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	135x210x20 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Fecha de lanzamiento	26/05/2025

## Títulos relacionados



ULTIMO  
PRETORIANO, EL  
(ROMA CAPUT  
MUNDI)  
FREDIANI, ANDREA



UNA FAMILIA CASI  
PERFECTA  
SHEMILT, JANE



UN AMOR CASI DE  
REPENTE  
KINGSLEY, FELICIA



ENFERMERA DE  
AUSCHWITZ, LA  
STUART, ANA