

# ESENCIA MINIMALISTA



**TEROL, LUCIA**

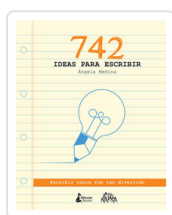
## SINOPSIS

Recupera tu espacio y disfruta de tu vida. Nuestro tiempo es limitado y queremos que sea de calidad. Buscamos el equilibrio y la calma, pero el día a día y la acumulación de objetos pueden llevarnos a situaciones de estrés que nos impiden gozar de una vida tranquila y feliz. Lucía Terol, especialista en minimalismo y organización, y creadora de [www.sencillezplena.com](http://www.sencillezplena.com), comparte su experiencia y multitud de consejos prácticos enfocados a lograr el equilibrio mental y físico. En Esencia minimalista encontrarás hábitos sanos y fáciles de poner en práctica, enmarcados en la filosofía del minimalismo, diseñados para ayudarte a disfrutar y dejar atrás la insatisfacción y la dependencia. ¿Estás listo para una vida sencillamente plena? ...

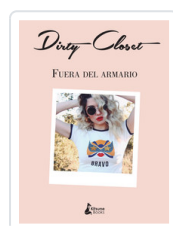


<b>Editorial</b>	KITSUNE BOOKS
<b>Materia</b>	AUTOAYUDA
<b>Colección</b>	KITSUNE
<b>EAN</b>	9788416788392
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	256
<b>Tamaño</b>	150x230x16 mm.
<b>Peso</b>	332
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	14,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	21/02/2020

## Títulos relacionados



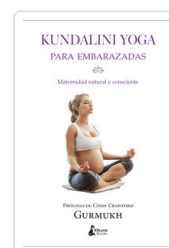
**742 IDEAS PARA ESCRIBIR**  
MEDINA, ANGELA



**DIRTY CLOSET**  
CLOSET, DIRTY



**DULCES PARA EL VERANO**  
DENIZ, JESSICA



**KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS**  
GURMUKH