

BAÑOS DE BOSQUE



CLIFFORD, AMOS

SINOPSIS

El Baño de bosque, conocido con el término Shinrin Yoku en la cultura japonesa, es una plácida práctica meditativa que nos conecta con la naturaleza y su enorme potencial sanador. Aunque siempre podemos disfrutar de un baño de bosque con fines lúdicos, la práctica consciente del Shinrin Yoku, experimentada plenamente a través de los cinco sentidos, ejerce un asombroso efecto benéfico sobre la salud física, emocional y mental. Los sorprendentes estudios científicos que constituyen la base de esta obra muestran cómo la práctica del Shinrin Yoku fortalece el sistema inmune, gracias al pacificador efecto que ejerce previamente sobre el sistema nervioso parasimpático, y reduce los niveles de cortisol, una hormona directamente relacionada con el estrés. También nos descubren el apasionante papel de las fitoncidas, compuestos secretados por los árboles de forma natural cuando se sienten amenazados, objeto de estudio por parte de la comunidad científica por su curioso poder destructor de algunos agentes patógenos que constituyen una amenaza para la vida humana. No hay nada como la naturaleza para reconectar con nosotros mismos. Cuando nuestra vida se aleja de los ciclos naturales, nuestra fuerza vital disminuye. Afortunadamente, el antídoto está tan cerca de ti como el espacio silvestre que tengas más cerca de casa. ...



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399252
Status	Disponible
Páginas	216
Tamaño	210x135x mm.
Peso	304
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Fecha de lanzamiento	26/06/2018

Títulos relacionados



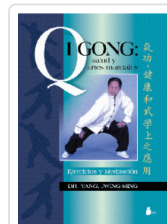
INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL
CHI KUNG
CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING