

riverside
agency

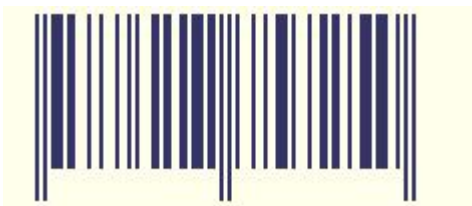
Camine

Autor: Sholto, Radford

Blume

ISBN: 978-84-17757-25-0 / Tapa dura / 144pp | 120 x 150 mm

Precio: \$ 1.495,00



Sholto, Radford

Es investigador en el Centre for Mindfulness Research and Practice en la Bangor University, con una enorme pasión por los exteriores y caminar. En 2012 fundó Wilderness Minds, combinando sus pasiones y sus principales cursos y retiros con un énfasis en el desarrollo de la consciencia y el bienestar del momento presente, del tiempo que cada uno de nosotros pasamos en el mundo natural y caminando. Es, asimismo, un experto montañista.

* Salga de casa. Caminar es sencillo y gratuito. Nos alimenta física y emocionalmente. Permite cultivar nuestra capacidad de consciencia y el bienestar. Deambule por las páginas de este libro y aprenda a cambiar su ritmo y su perspectiva. Caminar nos ayuda a incrementar los niveles de energía, mejorar la salud física, reconectar con la naturaleza y reducir el estrés. Caminar puede ser más que una actividad física, un modo de desplazarse de A a B o de conocer un lugar desconocido. Puede convertirse en un arte o una práctica, en un modo consciente de explorar nuestra experiencia humana, de abrir nuestras vidas y cultivar la capacidad de la consciencia plena y el bienestar. Este libro podrá despertar su voz interior y, tal vez, cierta curiosidad sobre el potencial de un acto de movimiento aparentemente simple. Así pues, cálcese y camine.