



Fecha de publicación:
20/11/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Hulk no aplasta. Practica la conciencia plena como todo un Súper Héroe

Amy Ratcliffe

LECCIONES DE MINDFULNESS INSPIRADAS EN LOS HÉROES MÁS PODEROSOS

LECCIONES DE MINDFULNESS INSPIRADAS EN LOS HÉROES MÁS PODEROSOS

Como Hulk, podemos aplastar o decidir no hacerlo. Podemos ser flexibles como el Señor Fantástico, confiar en nuestro equipo como Rocket Raccoon, resolver problemas como Shuri y ampliar nuestra percepción como Doctor Strange.

Esta guía explora el concepto de conciencia plena la práctica de estar en el presente y encontrar la calma a partir de los Héroes más legendarios de Marvel. Cada entrada se inspira en las cualidades de tus personajes favoritos y te ofrece ejercicios para enfocar tu atención: meditaciones, técnicas de respiración y hasta series de estiramientos.

Con ilustraciones a todo color, este novedoso cruce entre el *mindfulness* y el universo Marvel pone a tu disposición las herramientas necesarias para desarrollar la conciencia plena de la forma más heroica.

Amy Ratcliffe

es autora de *Star Wars: Women of the Galaxy*, editora de Nerdist, presentadora y reportera de entretenimiento para *starwars*(sitio web), *Star Wars Insider*, *IGN* y más. Es coanfitriona del pódcast *Lattes with Leia*. Vive en Los Ángeles con su esposo y dos gatos; le gusta dar caminatas conscientes y conectarse con la naturaleza en Descanso Gardens.