

image not found or type unknown



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

Fecha de publicación:
20/11/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

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 podcast 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.