

Ulli Felber

# BAÑOS DE BOSQUE

Shinrin Yoku: ejercicios y meditaciones para el bosque

NUEVO PVP: € 9,90 (9,52 sin iva)

Fecha 2ª EDICIÓN: Noviembre 2024

Página: 96 a colores

Rústica 11 x 17 cm

ISBN 9788417080365

Thema: VXA

ISBN: 978-8417080365



- Libro de fácil lectura y práctico
- Con ejercicios y meditaciones divididos en tres áreas: cuerpo (para fortalecer el sistema inmunológico), mente (para la reducción del estrés y la relajación) y alma (rituales simples de la naturaleza y la fuerza)

*La práctica del Shinrin Yoku libera del estrés, fortalece el sistema inmunitario, mejora la calidad del sueño y la capacidad de concentración, y ayuda a bajar la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre.*

## La Autora

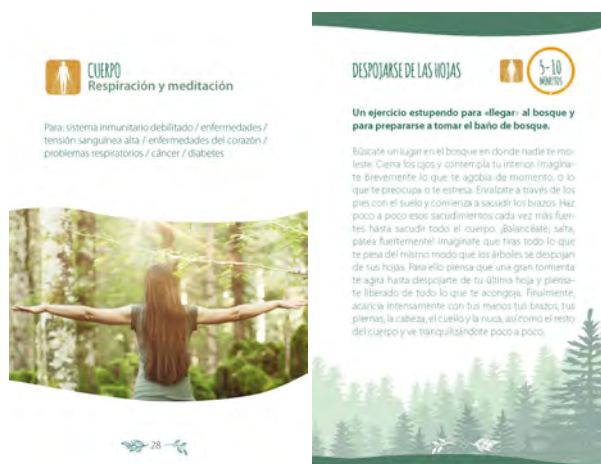
ULLI FELBER nació en Graz y estudió ciencias de la comunicación en Salzburgo. Ha estado trabajando como redactora por más de 12 años. Hoy ofrece entrenamientos y talleres individuales sobre el tema del "baños de bosque" y ha desarrollado muchos ejercicios por sí misma.



De la misma Colección:

INCIENSOS

ISBN 9788417080341 - € 7,90



¿Sabías que un día en el bosque puede incrementar la formación de células inmunitarias de la sangre un 40%? ¿Y que el efecto permanece durante dos semanas?

Además, durante la estancia en el bosque se fomenta la producción de las tres proteínas anticancerígenas más importantes de nuestro organismo y de la hormona DHEA que protege nuestro corazón, así como de otros componentes que fortalecen nuestra salud.

Este libro te ofrece ejercicios y meditaciones para beneficiar de los Baños de Bosque o Shinrin Yoku para el bienestar de tu cuerpo, mente y espíritu.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

TEL. 667 300 542