

El camino de la mujer feliz

Cómo vivir el mejor año de tu vida

Avant Stover, Sara

Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

ISBN: 9788496851917

Páginas: 338

Dimensiones: 15.5x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



SINOPSIS

Nuestros ancestros vivían en consonancia con los ritmos del día, de las estaciones y de los años por cuestión de necesidad. La vida moderna pasa por alto estos ciclos poniendo en peligro la salud y la felicidad de las mujeres. Son millones las mujeres que siempre intentan hacerlo todo, todo el tiempo, y terminan sintiéndose agotadas y sin una pizca de energía.

En su nuevo libro, Sara Avant Stover nos enseña unos ejercicios sencillos, naturales y divertidos que pondrán a las mujeres nuevamente en sintonía con sus propios ciclos y con los de la naturaleza. Cuando consideramos el tiempo de siembra de la primavera, el colorido del verano, la cosecha en otoño y la quietud del invierno, nuestro mundo interior entra en armonía con el mundo exterior.

Las ideas de Sara alimentan el cuerpo, tonifican la mente y elevan el espíritu, aportándoles los mismos beneficios que cualquier retiro espiritual.

El camino de la mujer feliz Incluye ilustraciones de posturas de yoga, apetitosas recetas y técnicas innovadoras de journaling, meditación y brainstorming que ayudan a restablecer la conexión con lo esencial, no sólo durante un fin de semana o una semana, sino durante un año entero y de por vida.