



riverside
agency

Menos prisa, más vida

Autor: Lee, Holden

Koan

ISBN: 978-84-10-35833-1 / Rústica / 304pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 41.500,00

El poder transformador de lo lento. «Una invitación a detenernos y reconectar con la energía vital.» James Nestor, autor de *Respira*

Frente al agotamiento, la falta de entusiasmo y las interminables listas de tareas pendientes, desacelerar de manera consciente no es una renuncia: es recuperar presencia, energía y foco. Lee Holden —maestro internacional de qi gong seguido por miles de personas en todo el mundo— ha dedicado tres décadas a explorar cómo la sabiduría ancestral puede transformar la vida moderna. En estas páginas comparte el Método Slow, un sistema que combina técnicas orientales milenarias con investigación científica actual para devolver calma, claridad y vitalidad a tu día a día. A través de prácticas accesibles y concretas, aprenderás a calmar la mente con respiración consciente y meditación, a revitalizar el cuerpo mediante movimientos suaves y el contacto con la naturaleza, y a cultivar relaciones más profundas a través de la comunicación auténtica. Sin cambios drásticos ni renuncias: pequeños ajustes que generan transformaciones duraderas. Este libro es una guía práctica para reducir el estrés, reconectar con tu vitalidad y mejorar tus vínculos. Porque cuando bajas el ritmo con consciencia, todo empieza a avanzar en la dirección que realmente deseas... a tu propio ritmo. La crítica ha dicho... «Lee es una fuente constante de inspiración. Tiene la extraordinaria habilidad de acercar la sabiduría ancestral a nuestro día a día. Simplemente brillante.» Mantak Chia, fundador de Universal Healing Tao «Menos prisa, más vida supone una revolución para el estilo de vida actual. Lee nos brinda prácticas sencillas y útiles para cualquiera, transmitiendo la sabiduría que los místicos de todos los tiempos han compartido, ahora al alcance de todos.» Deepak Chopra «Lee Holden es un maestro excepcional. Lo recomiendo sin dudar.» Vishen Lakhiani, CEO de Mindvalley «Lee desvela las raíces de nuestro malestar contemporáneo y nos guía con pasos claros y efectivos para transformarlo. Una invitación a detenernos y reconectar con la energía vital.» James Nestor, autor del libro superventas *Respira* «Lee Holden es un maestro en la sabiduría del cuerpo y en el arte de transformar la energía en vitalidad. En este libro nos revela el poder de lo lento y nos guía con prácticas



Lee, Holden

Lee Holden es maestro de qi gong y meditación, además de doctor en medicina china y licenciado en acupuntura. Autor de *7 Minutes of Magic* y cofundador del Santa Cruz Integrative Medicine y del Chi Center, es reconocido por su capacidad para traducir la sabiduría ancestral al lenguaje del bienestar moderno. Ha enseñado a miles de personas a reducir el estrés y aumentar la vitalidad a través de sus cursos, libros y programas de televisión. Sus entrenamientos online llegan a estudiantes de todo el mundo y lo han consolidado como uno de los principales referentes internacionales en prácticas de energía y salud integral. Vive en Santa Cruz, California, junto a sus cuatro hijas. Más información en holdenqigong.com.

transformadoras para reconectar con el ritmo ancestral del bienestar.» Doug Abrams, autor «Cada palabra nos invita a frenar, respirar hondo y realinearnos con el ritmo sagrado de la vida, un ritmo que Lee ha sabido captar y compartir con generosidad.» Maureen J. St. Germain, autora y fundadora de la St. Germain Mystery School «Lee traduce la sabiduría oriental en herramientas simples y prácticas para nuestro día a día. Un auténtico atajo hacia una vida más plena.» Dave Asprey, fundador de Bulletproof y autor «Lee es un auténtico maestro en el arte de la energía interna. Con Menos prisa, más vida logra un equilibrio profundo entre cuerpo, mente y espíritu. Un libro absolutamente recomendable.» Marie Diamond, maestra de feng shui y autora «El antídoto perfecto contra el caos de nuestras vidas saturadas y aceleradas.» Juliet Starrett, autora

Frente al agotamiento, la falta de entusiasmo y las interminables listas de tareas pendientes, desacelerar de manera consciente no es una renuncia: es recuperar presencia, energía y foco.