



**The Leaping, Hare**

**riverside**  
agency

## **Un año de bienestar**

Autor: The Leaping, Hare

Cinco Tintas

ISBN: 978-84-19043-20-7 / Tapa dura / 342pp | 158 x 242 cm

Precio: \$ 78.900,00

Practica mindfulness, quíete y cuídate de manera holística con este maravilloso calendario del bienestar que confortará tu corazón, mente, cuerpo y espíritu. Calendario para crear hábitos espirituales positivos Elige el mes y deja que tu mente vague por las páginas que siguen. Descubre afirmaciones, rituales, reflexiones, secuencias de yoga, recetas y conocimientos prácticos para alcanzar la atención plena creativa, la conexión con la naturaleza y la autocomprensión en esta guía que te ayudará a crear hábitos diarios de bienestar. Desde los corazones y las mentes de los mejores divulgadores y maestros, y con ilustraciones de la gran Raluca Spatacean (@madebyralu), Un año de bienestar es el manual definitivo para llevar una vida consciente todos los días del año.

Practica mindfulness, quíete y cuídate de manera holística con este maravilloso calendario del bienestar que confortará tu corazón, mente, cuerpo y espíritu. Calendario para crear hábitos espirituales positivos Elige el mes y deja que tu mente vague por las páginas que siguen.