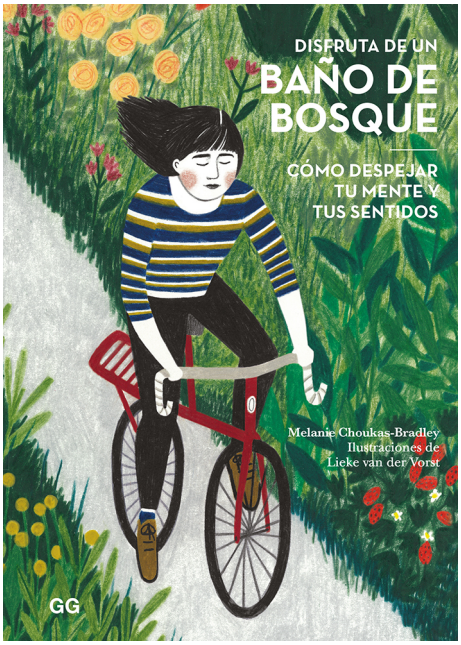


**Melanie, Choukas-Bradley**
Es guía de terapia forestal y natural acreditada por la Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs. En octubre de 2017 recorrió todo Japón en un viaje de terapia forestal. Es la premiada autora de A Year in Rock Creek Park, City of Trees y de dos libros sobre el monte Sugarloaf, en Maryland.

# Disfruta de un baño de bosque

Autor: Melanie, Choukas-Bradley

GG
ISBN: 978-84-252-3163-6 / Tapa dura / 128pp | 140 x 205 cm
Precio: $ 55.900,00

Los japoneses son los inventores del término karoshi, que significa muerte por exceso de trabajo, y también del que designa a su codiciado antídoto: el shinrin-yoku o baño de bosque. Si sientes que el ritmo cotidiano te supera, tu mente se bloquea y se atrofia tu creatividad, puede que sea el momento de reconectar con la naturaleza y darse un baño forestal. Esta bonita guía ilustrada te descubre cómo hacerlo en cada estación del año y en función de tus necesidades. Con sencillos métodos y consejos, aprenderás a disfrutar en calma de la naturaleza con un paseo por el bosque, el parque, la playa o la montaña, liberando de nuevo tu espíritu creativo.

Los japoneses son los inventores del término karoshi, que significa muerte por exceso de trabajo, y también del que designa a su codiciado antídoto: el shinrin-yoku o baño de bosque. Si sientes que el ritmo cotidiano te supera, tu mente se bloquea y se atrofia tu creatividad, puede que sea el momento de reconectar con la naturaleza y darse un baño forestal.