

## EL EFECTO BIOFILIA

CLEMENS G. ARVAY / EDITORIAL URANO / 12 € / 251 PÁGINAS



Una obra revolucionaria e inspiradora sobre el poder terapéutico y curativo de los espacios naturales. Basada tanto en experiencias personales como en los últimos descubrimientos científicos, esta obra describe los mecanismos neuroquímicos y los efectos psicológicos de jardines, bosques y sabanas. Propone ejercicios de meditación y visualización, y sigue tendencias como el retorno a la vida sana y natural, el senderismo, la neuropsicología y la medicina holística, entre otras. Clemens G. Arvay no sólo nos descubre el efecto «Biofilia», sino que además nos enseña cómo beneficiarnos de su influencia con la ayuda de determinados ejercicios en el bosque o en el propio jardín.