

TERAPIA DEL BOSQUE

TRANSFORMA TU SALUD Y TU VIDA
MEDIANTE EL PODER DE LA NATURALEZA

Sarah Ivens

Japón promueve desde hace años los beneficios del *shinrin-yoku* o «baños de bosque». En Estados Unidos proliferan los clubes de paseos conscientes en plena naturaleza. En los países escandinavos es tendencia la *friluftsliv* o vida al aire libre. Todo eso y más abarca la terapia del bosque, una práctica que está revolucionando el mundo por su capacidad para alargar la vida y contribuir a la felicidad. Sarah Ivens, experta en salud y bienestar, comparte los estudios científicos que apoyan esta tendencia en auge mundial y ofrece sugestivas propuestas para vivenciar la naturaleza de manera profunda y sanadora a lo largo de las cuatro estaciones.

¿Quién no ha sentido la tranquilidad y la energía que aportan un paseo por el bosque o un baño en el mar?

La inmersión en el mundo natural produce incontables beneficios psicológicos y fisiológicos, constatados en numerosos estudios científicos: mejora la salud, reduce el estrés y la fatiga mental, potencia el sistema inmunológico, agudiza la vista, aumenta la alegría, la vitalidad y la creatividad. Los beneficios de la terapia del bosque se deben, en parte, a los aceites esenciales que emanan las plantas, sustancias químicas con cualidades antibacterianas y antifúngicas. Respirar el éter del bosque y reconectar con tu origen natural no solo te devolverá la paz y la felicidad, sino que también te puede salvar la vida.

¿Cómo podemos nosotros, ajetreados urbanitas, restablecer el contacto con la naturaleza de forma significativa? ¿Cómo abrir los sentidos al cambio de



Colección:
Entorno y bienestar

P.V.P.: 16€
288 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2018

las estaciones, a los sonidos del bosque, al tónico del silencio? **Terapia del bosque** ofrece actividades y ejercicios de *mindfulness* para disfrutar del mundo natural tanto al aire libre como en el hogar. Son propuestas sencillas, de las más lúdicas a las más profundas, que te invitan a contactar con la tierra y contigo mismo, a experimentar la fascinación que favorecen paisajes y fragancias, a descubrir los dones que te brinda la naturaleza en cada estación. Diez minutos al día, si no dispones de más, serán suficientes para transformar tu vida y la de tu familia, porque la naturaleza es la mejor medicina para el cuerpo, la mente y el alma.

Sea cual sea tu edad y estilo de vida, tú también puedes beneficiarte de los elixires de la naturaleza, incluso sin salir de la ciudad.



Sarah Ivens

Es una conocida periodista británica, autora de varios libros superventas sobre vida sana y bienestar. Hace diez años dejó Inglaterra para lanzar la revista *OK!* en Estados Unidos. Tras cinco años en Nueva York se trasladó a Los Ángeles, donde colaboró con la cadena de televisión HBO como guionista, y obtuvo la titulación de coach vital. Actualmente está cursando un doctorado en Humanidades por la Universidad de Louisville, Kentucky, y colabora en medios tan importantes como *Daily Mail*, *The Daily Telegraph*, *Psychologies* o la CNN. **Terapia del bosque** nace de su experiencia de vivir en un entorno tóxico y urbano, que le pasó una grave factura y la llevó a buscar maneras de recuperar un contacto vivencial con la naturaleza.