

## DIBUJA Y RESPIRA

## Tom Granger

EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN,  
EL MINDFULNESS Y LA MEDITACIÓN

**Respira conscientemente a través de una serie de ejercicios simples, relajantes y creativos con este libro magníficamente ilustrado.**

Explora las sensaciones relajantes de tu propia respiración de una forma revolucionaria con los ejercicios simples, rápidos y originales de este libro. Magníficamente ilustrado, este libro no se parece a ninguna otra obra sobre la meditación. Recomendado por algunos de los principales autores e investigadores clínicos del mundo del *mindfulness*, **Dibuja y respira** no solo es ideal para novatos, sino también para expertos que buscan recuperar su "mente de principiante" observando las técnicas de meditación de una forma nueva.

Combinando las filosofías de la respiración profunda, la atención plena y la psicología, junto con creatividad, bienestar y los libros para colorear de una manera totalmente única y accesible, este libro te ayudará a realizar cambios "impresionantes" en tu vida.

**Dibuja y respira** contiene:

- Más de 200 patrones guiados, formas y mandalas para ayudarte a dibujar y descubrir un ritmo de respiración fluido y naturalmente relajante.
- Pautas simples y conscientes de "respiración libre" que se pueden dibujar en cualquier lugar y en cualquier momento para obtener beneficios inmediatos.
- Más de 75 fantásticas ilustraciones inspiradoras que te ayudarán a ser más consciente de tu respiración.
- 30 actividades únicas y sencillas que te ayudarán a explorar de forma creativa la conexión entre cuerpo y mente.



Colección:  
Técnicas corporales  
P.V.P.: 19,50€  
160 páginas  
Lanzamiento:  
junio de 2021

No necesitas ser un artista; no necesitas ser un yogui; no necesitas nada más que un lápiz y tu respiración. Combinando *mindfulness*, yoga y creatividad, este es el libro perfecto para aprender a respirar bien.

## Tom Granger

Escritor, diseñador e ilustrador afincado en Reino Unido.

Trabaja como consultor creativo para algunas de las empresas de asistencia sanitaria más innovadoras del mundo. Colabora desde hace años con el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido y con Breathworks, la organización para la formación de instructores de *mindfulness* más importante del Reino Unido.

Además de su carrera como autor e ilustrador, Tom también dirige talleres interactivos que fusionan la meditación con el arte y profundizan en cómo los cambios sutiles en la perspectiva pueden cambiar la forma en que experimentamos el mundo.

Puedes obtener más información sobre estos eventos en su sitio web: [drawbreath.com](http://drawbreath.com).

Sus obras más irreverentes están escritas bajo el seudónimo Tom Devonald.

