

### UN MONITOR DE ACTIVIDAD... PARA TU MENTE

Hay dispositivos que te ayudan en tu relajación y controlan tu respiración, como **Spire**, el primer *wearable* que analiza tu estado de ánimo. Spire controla tus respiraciones profundas y te informa de tu nivel de tensión y de tranquilidad con la idea de mejorar tu bienestar. El dispositivo tiene forma de piedra y se engancha al cinturón o al sujetador. Se carga sobre un elegante soporte de corcho. **119,95 €**



### UN BUEN DÍA EMPIEZA LA NOCHE ANTERIOR

Con esta máxima la empresa londinense **eve Sleep** fabrica con mimo sus colchones. Todos ellos con una estructura de tres capas que combina una base de espuma de alta densidad, una capa media de espuma viscoelástica y la capa superior de espuma con memoria de última generación que aporta firmeza y cierto acolchamiento para evitar la sensación de hundimiento de los colchones tradicionales. Invertir en un colchón es invertir en descanso, salud y felicidad y... ¡a comerse el día! Precios desde **399 €**

### COMO UN FAQUIR

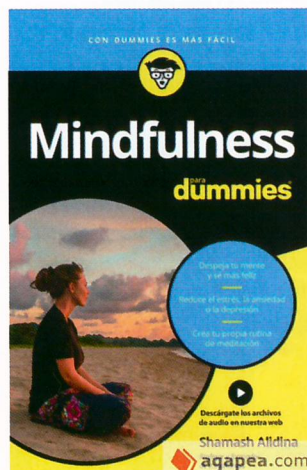
El primer vistazo a esta alfombra de pinchos no hace presagiar todo lo que este artículo puede hacer por nosotros y nuestra práctica de yoga. Alivia los dolores de espalda, mejora la celulitis, favorece el sueño, calma los dolores de cabeza... Y todo es gracias a los principios de la reflexología y la acupresión en los que se

basa la alfombra **Pranamat**. Al tendernos sobre ella la sesión de yoga se hace más eficaz: proporciona un masaje que relaja los músculos, estimula los puntos energéticos del cuerpo, mejora la circulación sanguínea y linfática y ayuda a la producción de endorfinas. Además, Pranamat Eco está fabricada con materiales 100% ecológicos para un mayor confort. Precios desde **80 €** (almohada), y **110 €** (esterilla).



### MINDFULNESS PARA DUMMIES

Sencillas herramientas para practicar la atención plena. La práctica constante del Mindfulness está relacionada con la reducción de la ansiedad, depresión, estrés y dolor, así como de la mejora de la aparición de sensaciones y emociones positivas y saludables. ¿Te animas? Cuesta **16,10 €**



### BICI ZEN

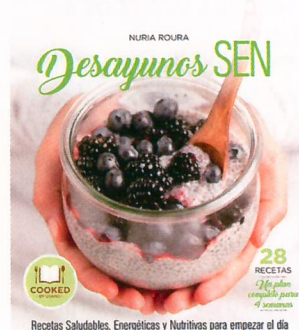
Ciclismo urbano como meditación. Detrás del auge y la moda del ciclismo urbano, este autor ha encontrado una vivencia cercana a la meditación. Desde el momento en que la persona se sube a la bici se despliega un mundo

### PLANIFICANDO MI SESIÓN DE YOGA

Pilar de Gonzalo, profesora de yoga, se dio cuenta de que necesitaba una herramienta que le permitiera crear clases eficaces y a la vez tener una referencia ordenada de las secuencias a enseñar. Así comenzó "Yowe", un planificador de fichas magnéticas que clasifica cada asana con un color en función de sus beneficios, nivel, contraindicaciones... Estas fichas se pueden colocar en la nevera o en una pizarra magnética a medida que imaginamos posibilidades de secuencias. Incluye un libro explicativo de las asanas. ¡Cuidado! Su uso provoca adicción. Cuesta **49,50 €** [www.yoweyoga.com](http://www.yoweyoga.com)



de posibilidades para encontrarse con su naturaleza más profunda. Siempre desde la atención plena, la consciencia y, ¿por qué no?, el disfrute del paseo sobre las dos ruedas. Cuesta **13,30 €**



### DESAYUNOS SEN

Sen (Saludable, Energética y Nutritiva). El libro de Nuria Roura defiende que no hace falta cambiar la dieta de arri-

ba a abajo de repente para adoptar un estilo de vida más saludable, sino que basta con asegurarnos de que la primera comida del día es de calidad, energética y nutritiva. Ofrece un plan completo de cuatro semanas a base de tentadores batidos, yogures, tostadas... Cuesta **11,40 €**

### HYGGE

La felicidad en las pequeñas cosas. Hygge es un término que no tiene traducción pero que representa el secreto de la conocida felicidad danesa. Este libro de Meik Wiking recopila pequeñas cosas que mejoran el estado de ánimo: desde escoger la luz adecuada y planear una cena festiva hasta arroparte con una cálida manta. Cuesta **16,10 €**

