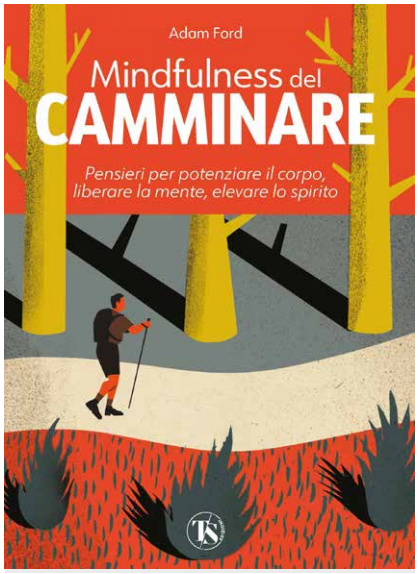
MINDFULNESS DEL CAMMINARE
PENSIERI PER POTENZIARE IL CORPO, LIBERARE LA MENTE, ELEVARE LO SPIRITO

NOVITÀ MARZO [2022]



Profilo dell'opera

La mindfulness è molto più di una serie di esercizi di meditazione quotidiana; è una pratica di crescita e di trasformazione della vita cosciente che possiamo coltivare tornando a essere attenti al momento presente. Se applicata al camminare, può aiutarci a mettere ordine nella nostra vita caotica e frettolosa e ad affrontare domande esistenziali che sovente restano sopite nel profondo del nostro animo: "Chi sono?", "Da dove vengo?", "Cosa ci faccio qui?" e "Dove sto andando?".

Adam Ford invita a scoprire il potere ricreativo di una pratica antica, che libera dal tumulto interiore e guarisce le ferite dell'io, restituendo ossigeno al corpo, lucidità alla psiche, letizia allo spirito.

Un passo dopo l'altro, il marciatore principiante, così come il *walker* allenato, troverà in questo libro tante pillole motivazionali per vivere al meglio una rigenerante attività fisica negli spazi aperti della natura, senza disdegnare i parchi e i giardini delle nostre città.

L'Autore

Adam Ford è un *coach* che insegna da anni l'arte di camminare e i benefici della "camminata meditativa". Studioso di religioni e delle interconnessioni spirituali fra Oriente e Occidente, è autore di *The Art of Mindful Walking* (2011), *Seeking Silence in a Noisy World* (2011), *Mindfulness & the Art of Urban Living* (2013) e *Galileo & The Art of Ageing Mindfully* (2015).

Adam Ford
Mindfulness del camminare
Pensieri per potenziare il corpo, liberare la mente, elevare lo spirito
TS Edizioni, Milano 2022

anche in e-book

PAGINE	160	FORMATO	13x18 cm (brossura con alette)
PREZZO	12,00 €	ISBN	9788862409643

TS Edizioni – via Gherardini, 5 - 20145 Milano – www.tsedizioni.it – tel. 0234592679
Ufficio stampa: Elena Grazini – elena@elenagrazini.it – 338 190 24 36 – ufficiostampa@tsedizioni.it