

# MINDFULNESS A CASA

## PER L'ARMONIA DELLO SPAZIO VITALE



### Profilo dell'opera

Fare di una casa un nido accogliente non è sempre facile. Spesso troppi oggetti e un eccessivo disordine generano ansia. Bisogna trovare il coraggio di buttare via e diventare minimalisti. Meno è meglio.

Perché non provare le tecniche della mindfulness e del *feng shui* per progettare una casa che trasmette calma e serenità a chi ci vive? In questo prezioso manuale si invita il lettore a utilizzare i principi fondamentali di queste pratiche scoprendo le importanti ricadute sulla vita quotidiana.

I suggerimenti per sfruttare il vecchio mobilio, restaurare i complementi di arredo e disfarsi degli oggetti inutili puntano a valorizzare l'ordine fisico dello spazio per favorire il relax mentale e la ricarica spirituale sfruttando al meglio le zone d'ombra e di luce.

Perché un'abitazione è fatta di muri e travi, ma una casa è intessuta di amore e di sogni.

### L'Autrice

**Kate Peers.** Direttrice del *Dept Store for the Mind*, è una scrittrice di *lifestyle* e guru dei social media. Ha lavorato come *home stylist* per il marchio britannico Next, ha studiato filosofia ayurvedica in India e ha contribuito al saggio *Why Washing Up is Good for You* (Octopus, 2017). Pratica la mindfulness nella vita quotidiana in casa e da anni tiene seminari su yoga e depressione.

Kate Peers  
**Mindfulness a casa**  
*Per l'armonia dello spazio vitale*  
TS Edizioni, Milano 2023

anche in  
**e-book**

PAGINE 160

FORMATO 13x18 cm (brossura con alette)

PREZZO 13,90 €

ISBN 9791254711514



TS Edizioni – via Gherardini, 5 - 20145 Milano – [www.tsedizioni.it](http://www.tsedizioni.it) – tel. 0234592679

Ufficio stampa: Elena Grazini – [elena@elenagrazini.it](mailto:elena@elenagrazini.it) – 338 190 24 36 – [ufficiostampa@tsedizioni.it](mailto:ufficiostampa@tsedizioni.it)