

Fecha de publicació:
04/10/2017

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

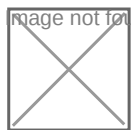
Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació
AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



La màgia del silenci

Kankyo Tannier

Un llibre senzill i pràctic per exercitar el silenci, la meditació i ser feliç.

Un llibre senzill i pràctic per exercitar el silenci, la meditació i ser feliç.

Kankyo Tannier practica el silenci des de fa anys en una idíl·lica cabana al cor dels boscos d'Alsàcia, en plena connexió amb els arbres i els animals. A partir de la seva experiència extraordinària, ens ensenya a incorporar la màgia del silenci (tant espiritual com físic) en el nostre dia a dia, i ens ajuda a millorar l'estat interior sense necessitat de canviar radicalment la nostra vida. El llibre ens condueix pels camins del silenci i de la felicitat: el silenci de paraules, per poder captar el que passa realment al nostre voltant; el silenci visual, perquè la nostra mirada aprengui a prescindir de la informació inútil, i el silenci corporal, per aprendre a escoltar el que ens diu el cos.

«Tant si vols entrar en el silenci a passos curts o a gambades; tant si vols picar en aquestes pàgines uns quants exercicis o empassar-te tot el llibre amb voracitat; tant si t'agraden les expansions líriques com els treballs pràctics; tant si vius a la ciutat com al camp; tant si ets home, dona o transgènere; angoixat, alegre o escèptic... He escrit aquest llibre per a tu a la mercè del vent i de viatges immòbils, tant a la ciutat com al bosc, però sempre, sempre, pensant en tu. Tant de bo et puguis passejar pel fons d'aquestes pàgines com per un univers familiar. Tant de bo hi puguis descobrir algunes melodies espirituals per omplir d'encís la teva vida quotidiana». Kankyo Tannier

Kankyo Tannier

Kankyo Tannier és monja budista de la tradició zen. Vivia en un monestir a Alsàcia fins que va decidir anar a viure sola en una cabana enmig del bosc, per estar en contacte amb els animals i la natura. Considera que la seva missió al món és ensenyar a aplicar les pràctiques budistes a la vida quotidiana, tant en l'àmbit professional com en el personal. També treballa com a periodista en mitjans com The Huffington Post i imparteix conferències TED.

www.dailyzen.fr