

Image not found or type unknown



Fecha de publicació:

16/01/2019

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

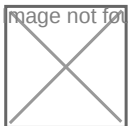
Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG:

Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Image not found or type unknown



Córrer i viure

Emelie Forsberg

El tàndem perfecte per un llibre d'skyrunning: el text optimista de la campiona sueca i les magnífiques fotografies de Kilian Jornet.

El tàndem perfecte per un llibre d'skyrunning: el text optimista de la campiona sueca i les magnífiques fotografies de Kilian Jornet.

Corris 3 quilòmetres o 50, aquest llibre canviarà la manera com mires aquest esport i li donarà

sentit i una motivació més profunda.

L'skyrunning és molt més que córrer per les muntanyes. És tot un estil de vida i una actitud

davant l'esport i la natura; té a veure amb la magnificència de l'infinit i d'allò minúscul i

simple. És un esport on el viatge sovint és més important que el destí i en què cal saber que,

a vegades, no agafar la ruta més ràpida et donarà molt més com a persona i esportista.

Aquest llibre parla de com fem les nostres tries. D'escoltar-nos i construir-nos segons el que

ens convé mentalment i física.

L'Emelie Forsberg és una corredora de muntanya professional. Campiona del món en aquest

esport, la seva passió i el seu tarannà han inspirat a moltes altres aficionats.

En aquest llibre

explica les seves experiències, i hi comparteix els exercicis pràctics, la pràctica del ioga i les

seves pròpies receptes per cuidar el cos i l'ànima.

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

Emelie Forsberg