## RESPIRA/

Calma tu mente. Concéntrate.

Actúa.

Michael Townsend Williams







## Michael, Townsend Williams

Es un hacedor al que le gusta ser. Michael pasó de una vida de «hacer» en el mundo de la publicidad a una vida de «ser» como profesor de yoga y mindfulness. En la actualidad trabaja en la integración de ambos. Su empresa, Stillworks, imparte coaching sobre productividad consciente y atención plena a particulares, equipos y organizaciones. También es cocreador de la aplicación de iPhone BreatheSyncTM, que sincroniza respiración y frecuencia cardíaca para reducir el estrés y mejorar la concentración. Cree que el mundo necesita calmarse y que todos haríamos muchas más cosas si lo lográramos.



## Respira

Autor: Michael, Townsend Williams

Koan

ISBN: 978-84-18223-34-1 / Rústica / 128pp | 120 x 178 cm

Precio: \$ 14.900,00

Para todos aquellos que se sienten abrumados por las exigencias y ansiedades de la vida cotidiana, Respira ofrece prácticas para fomentar la relajación, la atención y la concentración. Cuando encuentras el equilibrio en la vida, puedes hacer cosas increíbles: crear, subirte a un escenario, liderar un equipo, emprender un negocio, formar una familia. Pero muy a menudo, frente a los cambios, permitimos que el estrés se apodere de nosotros y nos sentimos descentrados. Michael Townsend Williams, expublicista convertido en profesor de yoga y mindfulness, defiende el «buen hacer», abogando por una vida productiva, pero no a costa de nuestra salud y bienestar. ¿Y cuál es la clave para lograr esto? El aliento. Nuestra respiración, que es la conexión directa entre nuestra mente y nuestro cuerpo, refleja aquello con lo que estamos lidiando en cada momento. Nos avisa cuando algo nos sobrepasa. Con sencillos ejercicios de respiración y elementos de yoga, meditación y atención plena, Respira te ayudará a: ? Reducir el estrés y aumentar tu bienestar ? Mejorar la concentración y la productividad? Cultivar nuevos buenos hábitos y abandonar los malos ? Desarrollar el coraje y la resiliencia ¿Estás preparado para respirar mejor?

Para todos aquellos que se sienten abrumados por las exigencias y ansiedades de la vida cotidiana, Respira ofrece prácticas para fomentar la relajación, la atención y la concentración.