



“Herbosa guía práctica que combina toda la información científica sobre los efectos  
terapéuticos de Shinrin Yoku con el amor a la naturaleza y el placer de los Baños de Bosque”



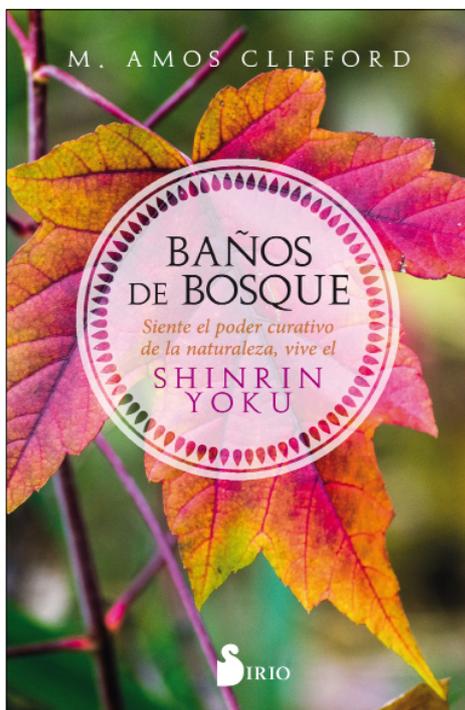
### El autor

**Amos Clifford** es una de las principales voces que promueven el movimiento Shinrin Yoku o Baños de Bosque en EE.UU. Fundador de la Asociación de Guías y Programas de Terapia de Naturaleza y Bosques que nace para integrar la terapia forestal en los sistemas de atención sanitaria. El autor y su equipo han entrenado a profesionales en esta disciplina en 22 países de 6 continentes.

[www.natureandforesttherapy.org](http://www.natureandforesttherapy.org)



9 788417 399252



Título: Baños de Bosque. Siente el poder curativo de la naturaleza, vive el Shinrin Yoku.

Título original: Your Guide to Forest Bathing

Autores: M. Amos Clifford

P. sin IVA: 11,49 €

PVP: 11,95 €

Tamaño: 13,5 x 21cm

Nº págs: 216

IBIC (Materia): VXHT

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788417399252

### CLAVES DE VENTA

- ✓ "El trabajo de Clifford, autor de este libro, ha sido presentado en diversas publicaciones estadounidenses como la revista Oprah, USA Today o The Washington Post. En enero de 2016 protagoniza el programa de National Geographic Explorer, "Call of the Wild".
- ✓ Incluye ejercicios guiados, consejos prácticos y otros recursos de interés.
- ✓ Interior ilustrado en blanco y negro que facilita la lectura y comprensión de las diferentes técnicas.
- ✓ Temática de tendencia que por calidad y precio, convierten a este ejemplar editado por Sirio, en una obra altamente competitiva en el mercado editorial.



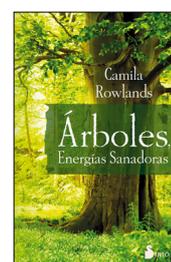
### TAGS

SHINRIN YOKU// NATURALEZA // TERAPIA//  
MINDFULNESS// RELAJACIÓN// ÁRBOLES//  
SILVOTERAPIA/MEDITACIÓN//BIENESTAR

### Sinopsis

Los baños de bosque, conocidos con el término Shinrin Yoku en la cultura japonesa, son una plácida práctica meditativa que nos conecta con la naturaleza y su enorme potencial sanador. Los sorprendentes estudios científicos que constituyen la base de esta obra muestran cómo esta práctica, fortalece el sistema inmune, gracias al pacificador efecto que ejerce previamente sobre el sistema nervioso parasimpático, y reduce los niveles de cortisol, una hormona directamente relacionada con el estrés. También nos descubren el apasionante papel de las fitoncidas, compuestos secretados por los árboles de forma natural cuando se sienten amenazados, objeto de estudio por parte de la comunidad científica por su curioso poder destructor de algunos agentes patógenos que constituyen una amenaza para la vida humana.

### Libros relacionados:



9 788416 579969