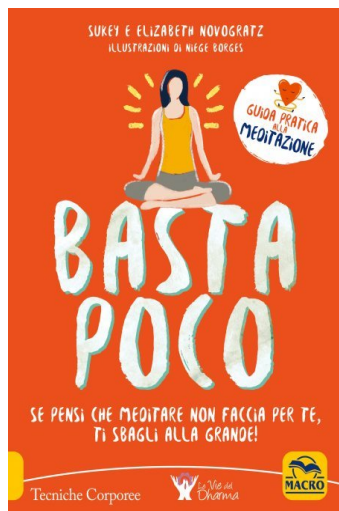




Comunicato Stampa del 24.08.2018



Sukey ed Elizabeth Novogratz

Basta Poco

Se pensi che meditare non faccia per te, ti sbagli alla grande!

Macro Edizioni

Collana: Tecniche Corporee Macro

Isbn: 9788893198653

Prezzo: € 16,50

Disponibile da: Settembre 2018

Basta Poco è una guida illustrata divertente per meditare seriamente!

La meditazione ti può cambiare la vita

Migliora la tua salute, ti rende più gentile e più paziente, un genitore migliore e un compagno o compagna più gentile e più creativo.

Ti abbassa la pressione sanguigna e migliora il sonno, ti aiuta a perdere peso, a scacciare le rughe, ad avere una vita sessuale migliore, a superare i lutti, ad affrontare i traumi, ad amare di più e combattere meno.

La meditazione ti fa risplendere. E tu cosa aspetti?

Il più grande segreto sulla meditazione è che non c'è nessun segreto: devi solo trovare ogni giorno un momento per sederti e meditare

I motivi per cui dovresti leggere questo libro:

- Perché non hai fatto un **respiro profondo** dall'ultima volta che ti sei tuffato in piscina.
- Perché consigli la **meditazione** a tutti gli altri e tu non la fai.
- Perché **ti arrabbi con te stesso** per esserti arrabbiato.
- Perché hai comprato un tappetino da **yoga** e non l'hai mai usato.
- Perché a volte la **meditazione funziona** meglio delle medicine.
- Perché pensi che la **meditazione** non sia per te... ma in realtà ti sbagli!

Contiene un piano di 8 settimane per meditare quotidianamente

Sukey ed Elizabeth Novogratz sono due dei fondatori della celebre newsletter dedicata al benessere The Well Daily. Insieme hanno girato il mondo per studiare la meditazione e per imparare a meditare con molti maestri rinomati. Elizabeth è co-autrice di Downtown Chic e Home by Novogratz, vive a Brooklyn (New York). Sukey è produttrice esecutiva degli acclamati documentari The Hounting Ground e I Am Evidence. Fa parte del consiglio di amministrazione della fondazione Joyful Heart Foundation e vive a New York City.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

tel 0547-346258 (910) – cell 333-3316546 (Beatrice Piva)

www.gruppomacro.com