



BYPASS HACIA LA INTERIORIDAD

Autor: Josean Manzanos

Editorial: Khaf

Año: 2016

Ha llegado el momento de incorporar a la cotidianidad, lenguajes y prácticas de interioridad nuevas. El autor regala un bypass para el corazón, una fuente de salud, a través de dinámicas y aprendizajes que permitirán a los miembros de la familia cuidar de forma intencional su vida interior.

La metodología se plantea sobre un acto de toma de consciencia de lo cotidiano y la conexión con el entorno. El otoño, el invierno, la primavera y el verano es el ciclo que se repite una y otra vez, incluso en nuestro propio cuerpo, y será la guía de la propuesta. Porque no es el calendario laboral o escolar el que marca nuestros cambios internos ni hábitos más profundos, sino el tiempo estacional que nos despierta hacia la totalidad de la que somos parte. Un movimiento integrativo durante 365 días del año con una sugerencia diferente para cada día.