

EL LIBRO

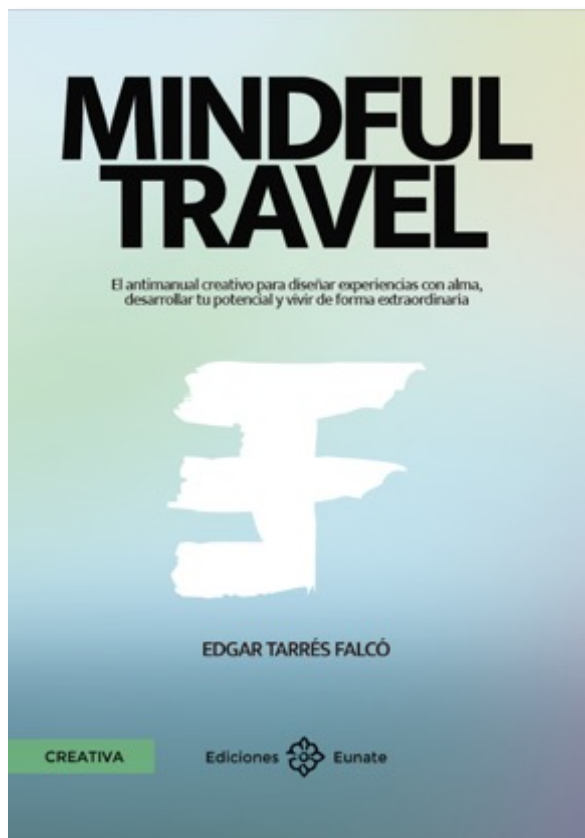
El mundo que conoces ya te es desconocido. Solo una mentalidad fuerte, creativa y saludable te permitirá desarrollar todo tu potencial para ponerlo al servicio de tu propósito. *Mindful Travel* es una patada en el culo. Una llamada. Una revolución personal que anima a viajar y crear una mentalidad a la altura de las circunstancias. Un antimanual que inspira y guía para diseñar, desde experiencias que nos toquen el alma, hasta nuestra vida.

Un libro abierto y versátil, lleno de experiencias, conocimientos, anécdotas, propuestas, vivencias, ideas y unos cuantos empujones para:

- Conocerle profundamente
- Liderar tu vida
- Crear experiencias que toquen el ALMA
- Desarrollar tu consciencia y ponerla al servicio de tu proyecto
- Indagar sobre el Mindful Travel o el Turismo de Bienestar para vivir de forma creativa y resiliente
- Empezar a diseñar tu vida para que sea una auténtica obra de arte
- Pegarte una patada en el culo y empezar a moverte

El mejor momento para empezar es ahora. No habrá otro más idóneo. Así que, si eres una persona inquieta, con ganas de disfrutar tu vida a nivel superior; si te gusta viajar; si te apasiona sacar lo mejor de ti y ponerlo en acción; o si eres o quieres ser profesional del turismo y quieres lanzarte a crear experiencias y proyectos de bienestar creativos, auténticos y extraordinarios, este es tu libro. Incluye audiomeditaciones y **mindful tips** con los que empezar a actuar.

¡PONTE LAS PILAS, EL MUNDO TE NECESITA!
Despierta tu mentalidad hacker y conviértete en un ser creativo al servicio de un mundo más bonito.



Título: Mindful Travel

Subtítulo: El antimanual creativo para diseñar experiencias con alma, desarrollar tu potencial y vivir de forma extraordinaria

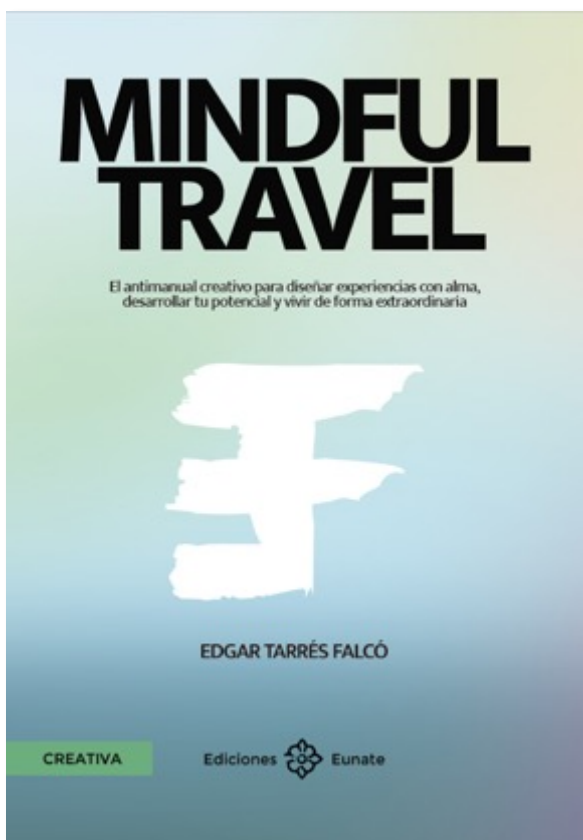
Autor: Edgar Tarrés Falcó

PVP: 17 €

Nº de pág.: 272

Fecha publicación: 3 de marzo 2022

ISBN: 978-84-7768-441-1



EL AUTOR

Edgar Tarrés Falcó – Hacker del bienestar

Cofundador de l'Institut del Silenci.

Diseñador de experiencias de bienestar y programas formativos para organizaciones.

Consultor Mindful Travel.

Director del posgrado de Turismo de Bienestar de la Universitat de Girona.

Profesor de bienestar y felicidad en la facultad de turismo de la Universitat de Girona. Profesor del Master Mindfulness Remind de la Universitat de Barcelona. Colaborador en las universidades de Vigo, Rovira i Virgili y Ostelea.

Guía de viajes de autor, conferenciante y compositor.

Qué significa ser hacker del bienestar

Ser Mindful Hacker es introducirse en la cotidianeidad para transformarla.

Estamos inmersos en un sistema que hace lo posible para secuestrar nuestra atención, para promover la mediocridad y la normalidad. Ser Mindful Hacker es crear una mentalidad singular, extra-ordinaria y coherente para que no interfiera en nuestros sueños.

En este libro que tienes en tus manos propone desarrollarla través de los viajes; de las experiencias. Todo con un solo objetivo: crear la vida que es coherente con lo que nuestro corazón nos pide a gritos.



MINDFUL TRAVEL

Este es uno de los primeros libros escritos en español sobre turismo del bienestar, llamado Mindful Travel. Recoge ideas y experiencias muy desarrolladas ya en otros países, como los baños de bosque, y que en nuestro país están todavía desarrollándose.

Se trata de un libro pionero, que sirve para que cualquier persona se plantee su objetivo y/o dirección vital y que busque herramientas para empezar a trabajar su interior y escucharlo.

Además, una vez se establece esa necesidad de mirar hacia dentro, conocerse y escucharse, con gran importancia del silencio y de la meditación, Edgar Tarrés propone el viaje (tanto ese interior inicial como el físico posterior) como una herramienta transformadora.

Se trata de un libro útil para personas en replanteamiento vital, para profesionales del turismo, para autónomos o profesionales con pequeños negocios a los que todavía se puede aportar un sello único y singular que provenga de su propia esencia, para instituciones y profesionales del turismo que quieran comenzar un camino equilibrado, ecológico y perdurable en el tiempo.

- Contiene consejos o **mindful tips** en cada apartado para reflexionar, escribir y meditar sobre lo que se ha leído o sobre aspectos que deben removerse.
- Incluye además tanto **listas de reproducción** (Playlist) con música y sonido que favorecen una lectura tranquila y calmada, como **audiomeditaciones** guiadas con las que practicar los aspectos más importantes del libro.



- ✉ María Oset García
- ✉ eunate@eunateediciones.com
- 🏠 www.eunateediciones.com
- ☎ 948 575791 / 625163006
- 📍 C/ Curia, 5, 2º. 31001, Pamplona.