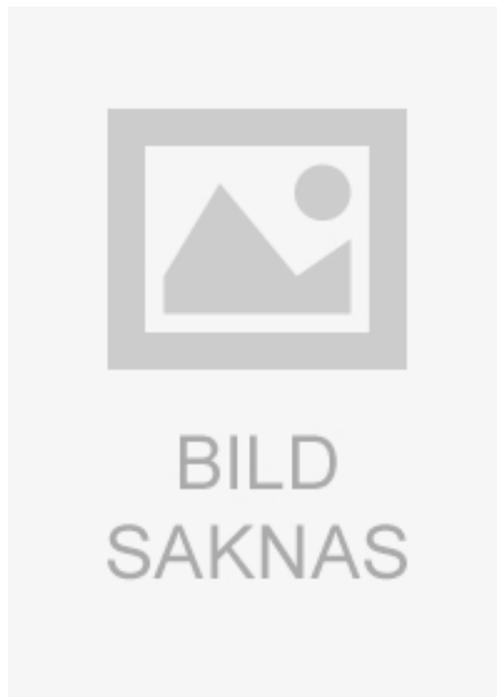


Japonisme. Ikigai, bagno nella foresta, wabi-sabi e molto altro

Ladda ner boken PDF



Erin Niimi Longhurst

Japonisme. Ikigai, bagno nella foresta, wabi-sabi e molto altro Erin Niimi Longhurst boken PDF

«Japonisme» racchiude l'antica arte giapponese del trovare l'appagamento e offre consigli e suggerimenti pratici per vivere una vita più felice, sana e consapevole. Qual è il vostro ikigai (lo scopo)?

Come potete coltivare la consapevolezza nel caos e nell'imprevedibilità della vita di tutti i giorni? Dallo shinrin-yoku (il bagno nella foresta) alla calligrafia, dall'ikebana (l'arte di disporre i fiori) alla cerimonia del tè e al rapporto con il cibo, i giapponesi hanno saputo raggiungere un senso di completezza attraverso tradizioni, filosofie e pratiche artistiche. Migliorate il vostro modo di vivere e arricchite lo spirito guardando la vita attraverso la lente del wabi-sabi (la natura impermanente di ogni cosa), il kintsugi (riparare le ceramiche con l'oro) o il kaizen (le tecniche per formare l'abitudine). Grazie a questo libro scoprirete come portare un po' di "japonisme" nella vostra quotidianità.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod