



# La magia del silencio

**Kankyo Tannier**

**Kankyo Tannier, la monja budista, nos enseña de forma sencilla y práctica a ejercitar el silencio, la meditación y a ser felices**

«Este libro está escrito para todos aquellos que alguna vez han dicho “no puedo más” o “me falta el aire” en esta época llena de tensiones en la que todo va demasiado rápido y en la que no cabe la opción de parar», KANKYO TANNIER

## **Fecha de publicación:**

03/10/2017



## **CONTACTO DE PRENSA**

Dtora. de Comunicación: Laura Franch

**Teléfono:** + 34 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

Laura Verdura

**Teléfono:** + 34 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es,  
comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

Fátima Santana

**Teléfono:** + 34 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es,  
comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

Laura Díaz (Área Ficción Internacional)

**Teléfono:** +34 93 492 82 76

**Email:** ldiaz@planeta.es

Desbordados por la falta de tiempo, por la sobreinformación y por una vida profesional y personal que a menudo nos exige más de lo que podemos dar, a veces explotamos y nos sentimos perdidos, cansados y hartos de todo. ¿Y si la solución fuera la magia del silencio? Kankyo Tannier, la autora de este libro, es monja budista laica y practica el silencio desde hace varios años en una idílica cabaña en los bosques de Alsacia, en plena conexión con la naturaleza y los animales. Kankyo parte de esa extraordinaria experiencia, nos enseña a incorporar la magia del silencio (espiritual y físico) en nuestro día a día y nos ayuda a mejorar nuestro estado interior sin necesidad de cambiar nuestra vida. A través de ejercicios sencillos y prácticos, este libro nos conducirá por la senda del silencio y de la felicidad: el silencio de palabras, para poder captar realmente lo que sucede a nuestro alrededor; el silencio visual, para que nuestra mirada sepa prescindir de sobreinformación inútil, y el silencio corporal, para aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice.