

ediciones  
**Lectio**

Torralba, Francesc

## Correr para pensar y sentir

El filósofo Francesc Torralba hace más de veinticinco años que corre todos los días. Ha participado en carreras de fondo, maratones y carreras populares, y aquí comparte con el lector sus vivencias y sensaciones más personales: cómo correr le proporciona momentos para estar solo y meditar, lo conecta con su propio cuerpo, le carga las pilas, lo vincula con la naturaleza y el entorno. A lo largo del libro Torralba profundiza en la importancia de esta práctica para articular su actividad diaria y su actitud vital, ya que «correr es una perfecta metáfora de la vida».

- «Correr es un ejercicio que me llena, que me hace sentir vivo, doblemente vivo, lleno de fuerza y de ganas de existir. La primera palabra que asocio al ejercicio de correr es liberación.»

- «Corrí sobre la tierra seca y agrietada, y en un momento dado me detuve. No veía ninguna carretera, no veía ninguna casa, no oía nada, absolutamente nada, a excepción de mi respiración y el latido de mi corazón. Cuando me calmé totalmente, se hizo el silencio total. Una experiencia única que nunca más he vuelto a vivir.»

Una reflexión sobre las vivencias, los sentimientos y las sensaciones que aparecen mientras corres.



<b>Editorial</b>	Lectio
<b>Colección</b>	Cuadrilátero de libros - Práctico
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	176
<b>Tamaño</b>	230x145x mm.
<b>Peso</b>	254
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788416012435
<b>PVP</b>	14,90 €
<b>PVP sin IVA</b>	14,33 €


**9788416012435**