

# DESCANSER DESCANSAR PARA SER



**TORO, JOSE MARIA**

## SINOPSIS

En este libro se plantea una visión renovada del sentido y modo de gestionar el descanso en una sociedad caracterizada por la velocidad, la tensión, el estrés, la fatiga, el cansancio y la prisa. Su lectura es una invitación a investigar y ahondar en el propio descanso. Descanser es la acción de descansar para ser. A través de ella, la persona puede recuperar su centro, retornar a su identidad más profunda, renovar su materia-energía y reavivar su espíritu para ser devuelta al mundo con una nueva calidad de presencia. Aunque versa sobre el descanso, éste no es un libro para dormir sino para despertar. Despertar a una nueva comprensión del papel nuclear del descanso en una vida más humana, saludable y gozosa. Despertar a una reconsideración del descanso, no como lujo sino como necesidad y no sólo como derecho sino también como obligación con el propio cuerpo y con el resto del mundo, al tiempo que como necesidad política y urgencia cósmica. Se aborda el descanso siguiendo los latidos y rasgos específicos de cada una de las cuatro estaciones del año. Asimismo se incluye la descripción de un buen número de ejercicios y experiencias de descanso, en las que se reconoce y promueve el silencio como su expresión más relevante y significativa. José Mª Toro (Lora del Río, 1961) es maestro de enseñanza primaria, actualmente en excedencia voluntaria y dedicado a tareas de formación de diversos colectivos, especialmente en el ámbito de la educación y en el sanitario. Ha dictado numerosas conferencias y seminarios así como cursos específicos y ponencias en buena parte de las ciudades y universidades de nuestro país. Su libro Educar con Co-razón, publicado por esta misma editorial y traducido ya al portugués, está conmocionando los espacios educativos y es lectura obligada en varias Facultades de Ciencias de la Educación y Escuelas de Magisterio. Es autor también de los libros La Vida Maestra y La Sabiduría de Vivir. ...



|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| <b>Editorial</b>            | DESCLEE DE Brouwer S.A., EDITORIAL |
| <b>Materia</b>              | AUTOAYUDA                          |
| <b>Colección</b>            | A LOS CUATRO VIENTOS               |
| <b>EAN</b>                  | 9788433024510                      |
| <b>Status</b>               | Disponible                         |
| <b>Encuadernación</b>       | Tapa dura                          |
| <b>Páginas</b>              | 300                                |
| <b>Tamaño</b>               | 150x210x17 mm.                     |
| <b>Peso</b>                 | 392                                |
| <b>Precio (Imp. inc.)</b>   | 17,99€                             |
| <b>Fecha de lanzamiento</b> | 16/11/2010                         |

## Títulos relacionados



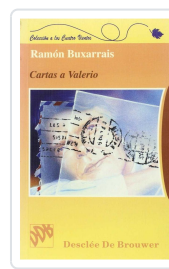
LEER LA VIDA. 2ª EDICION  
BUXARRAIS, RAMON



FEMINIDAD EN UNA NUEVA EDAD DE LA HUMANIDAD  
HEBRARD, MONIQUE



CALLEJON CON SALIDA  
REDONDO, RAFAEL



CARTAS A VALERIO  
BUXARRAIS, RAMON