



LIFESTYLE

OCIO

DECO

GASTRO

VIAJAR

WOMANPOWER

SEXO & PAREJA



@helenowen / INSTAGRAM

Practica el 'Happiness' y desconcta



El movimiento slow recorre el mundo como un antídoto contra nuestro ritmo trepidante. ¿Moda o necesidad? Bienvenido sea para apaciguar el ánimo y aprender a disfrutar más y vivir mejor. Aquí tienes recetas de **bienestar** para practicar e incorporar después a tu día a día.



Sponsored



[Teka no deja de sorpren...](#)

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias



LO MÁS VISTO



[Teka no deja de sorpren...](#)

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias



LO MÁS VISTO

01

Y llegó Penélope Cruz, con Javier Bardem, al Festival de Venecia

02

El vestido de lunares más buscado del otoño es de Bershka



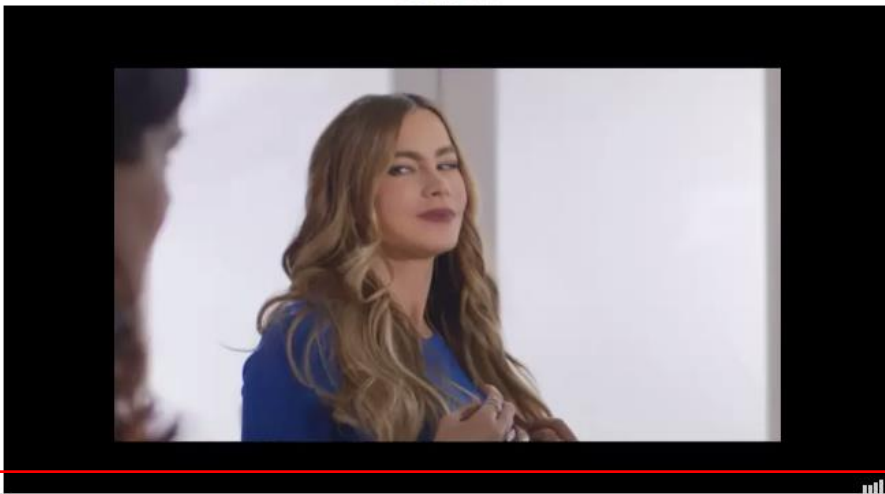
MYRIAM SERRANO | WOMAN.ES

11 de septiembre de 2017

1. Descubre el Higge.

La nueva filosofía de moda ha sido el boom editorial de la última feria del libro de Frankfurt. ¿Por qué todos queremos saber más de esta palabra que solo los nórdicos pronuncian bien? El hygge, que en teoría encierra el secreto de la felicidad de los daneses –encabezan el informe sobre la Felicidad Mundial–, es una sensación de bienestar, una forma de disfrutar de la vida con las cosas sencillas, ya sea pasando tiempo con amigos y familia o tomando una taza de cacao a la luz de las velas. Para saber más: “Hygge, la felicidad en las pequeñas cosas” (Cúpula, 16,95 €) y “Hygge, el arte de disfrutar de las cosas sencillas” (Zenith, 16,95 €).

PUBLICIDAD



14. En un Spa.

Siempre, siempre, una gran idea: regálate un tratamiento. Hemos descubierto uno de los más nuevos y sugerentes en el Hotel Claris de Barcelona: Mayan Secret Spa, con terapias, sonidos y objetos de arte mayas, como la sauna artesanal Temazcal (foto), que precede todos los masajes. Elige uno de ellos para evadirte del mundo o apuesta por un ritual facial de lujo de Carita (desde 60 euros).

TAGS: [Mindfulness](#), [Salud](#)

RELACIONADOS



Sponsored



[Teka no deja de sorpren...](#)

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias

SUSCRÍBETE

LO MÁS VISTO

01

Y llegó Penélope Cruz, con Javier Bardem, al Festival de Venecia

02

El vestido de lunares más buscado del otoño es de Bershka

SUSCRÍBETE

LO MÁS VISTO

01

Y llegó Penélope Cruz, con Javier Bardem, al Festival de Venecia

02

El vestido de lunares más buscado del otoño es de Bershka

03

Michelle Salas, la hija de Luis Miguel, muy sexy en la Fashion Week de Nueva York

04

Un cisne blanco en Venecia llamado Penélope Cruz