

# Un pueblo, un libro, una historia.

Encuentros literarios  
en la provincia de Burgos



+info: [cultura.burgos.es](http://cultura.burgos.es)

\*I- Imprenta Provincial

\*d- [www.einf.es](http://www.einf.es)



EXCMA. DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL DE BURGOS  
Unidad de Cultura y Turismo.



C/ Madrid, 18 (esquina calle San José) - Telf. 947 206 156 - 947 250 495  
[bañea.educadoburgos@gmail.com](mailto:bañea.educadoburgos@gmail.com) - [www.bañeaeduburgos.blogspot.com.es](http://www.bañeaeduburgos.blogspot.com.es)





NICOLÁS BAROQUE

## “APRENDIENDO A VIVIR SALUDABLEMENTE”

Nicolás Baroque, ingeniero y escritor, autor del exitoso libro “En el nombre del Táper”, nos cuenta su experiencia y nos ayuda a aprender a sentirnos bien, mediante unos pequeños cambios en nuestros hábitos.

### NICOLÁS BAROQUE

Burgos 1970. Desde muy temprana edad se vio atraído por la creatividad y la inventiva. Para dar forma técnica a ese impulso, fue orientando su vida académica. Tras finalizar sus estudios de Ingeniería se traslada a vivir a Leipzig (Alemania), donde comenzó a experimentar un crecimiento personal que le hizo comprender la relación entre cuerpo, mente y espíritu.



Desde entonces su apertura al mundo, a los viajes de contacto y al enriquecimiento cultural le ha regalado un nuevo mapa del ser humano. Conexiones nuevas, pero de gran sencillez, que unen situaciones aparentemente aisladas, con resultados sorprendentes.

Una plantilla donde, una a una, las piezas huérfanas del puzle de la vida van encajando.

### SINOPSIS DE SU OBRA

Este libro enseña de forma clara, sencilla y sin culpas, como recuperar tu bienestar. Simplemente eliminando

de raíz lo que te hace daño dejando que todo se genere en orden. Disfruta del placer de comer. Mantén los sabores que te gustan, siéntese ligero después. Aprende a estirar tu cuello y espalda y a ser como el bambú: erguido, flexible y fuerte. Un viaje a un cuerpo con paz interior.