



## **THE PSYCHOLOGY OF SPAS & WELL-BEING A Guide to the Science of Holistic Healing**

**Jeremy McCarthy.**

**Autoeditado.**

El libro es la culminación de muchos años de investigación en psicología positiva y en los distintos factores que inciden en el bienestar integral de las personas. Su autor, un reconocido experto internacional del universo wellness, actualmente director de la división Spa del grupo Mandarin Oriental, explora las distintas líneas de actuación para mejorar la industria del spa desde una perspectiva holística que abarca el bienestar humano en su conjunto, teniendo en cuenta el cuerpo, la mente y el espíritu y la interacción entre estos dominios.

McCarthy analiza la estrecha relación entre el bienestar psicológico y la salud, aborda las últimas investigaciones en el campo de la psicología positiva, analiza las distintas tendencias para aliviar la tensión y el estrés y describe los principales elementos de un estilo de vida sano. La aplicación de todas estas premisas en los centros orientados a la salud y el bienestar constituyen la clave para conseguir el éxito.