

Santa Pazienza

# CROCHET CONSCIENTE

10 patrones a crochet  
para conectar  
con tu interior



» Santa Pazienza

## Crochet consciente

### 10 patrones a crochet para conectar con tu interior

Tejer, además de un fascinante proceso creativo, también es una forma de meditar con las manos. Con el ritmo pausado de cada puntada, los pensamientos se desenredan como los hilos en las manos.

Crochet consciente es una invitación a tejer desde la calma, la presencia y el placer. Un libro que pone el foco en el proceso más que en el resultado, y que propone disfrutar del momento presente mediante la atención plena.

Estefanía G. Vázquez, más conocida como Santa Pazienza, reúne en estas páginas diez preciosos, especiales y únicos patrones a ganchillo para tejer desde una mirada consciente. Prendas de vestir, accesorios, complementos y piezas decorativas pensadas para curiosos y amantes del crochet de distintos niveles; desde aquellos que ahora se inician hasta quienes llevan tiempo tejiendo. Cada proyecto está acompañado de sugerencias que invitan a disfrutar, sin prisas, de esta fascinante danza silenciosa entre las manos, el hilo y el alma.

Además, el libro incluye una selección de ejercicios de estiramientos diseñados específicamente para personas que tejen; porque cuidar el cuerpo también es parte importante del ejercicio de escucha profunda que reside en el arte de tejer.

Descubre por qué millones de personas han encontrado en el crochet, no solo un pasatiempo, sino su refugio: un espacio sagrado donde el ruido se apaga, la mente se calma y el tiempo se detiene. Y entonces, cuando solo quedan el hilo, las manos y la paz de reencontrarse con uno mismo, todo parece recobrar el sentido.

Estefanía González Vázquez (Algeciras, 1980) más conocida como Santa Pazienza, comenzó a tejer sin saber muy bien a dónde la llevaría el hilo... y acabó construyendo una comunidad que hoy reúne a miles de personas en todo el mundo. Diseñadora de patrones de crochet, profesora y autora, gracias a su formación en magisterio y a su sensibilidad creativa ha hecho del ganchillo una experiencia accesible, cuidada y personal. Sus diseños destacan por su estilo moderno y su enfoque didáctico y están pensados para disfrutar del proceso tanto como del resultado. Su marca ha conseguido que el crochet se convierta en un refugio cotidiano para muchas tejedoras y tejedores que encuentran en cada puntada un momento para sí mismos. Este libro contiene una nueva colección de preciosos patrones, pero sobre todo se trata de una invitación a tejer con atención, a cuidar el cuerpo y a reconectar, a través del proceso de crear, con lo que de verdad importa: nuestro bienestar.



Thema: WFBS2  
978-84-10354-60-9  
216 páginas, ilustrado  
Rústica con solapas  
17 x 24 x 1.2 cm  
PVP: 25 €