

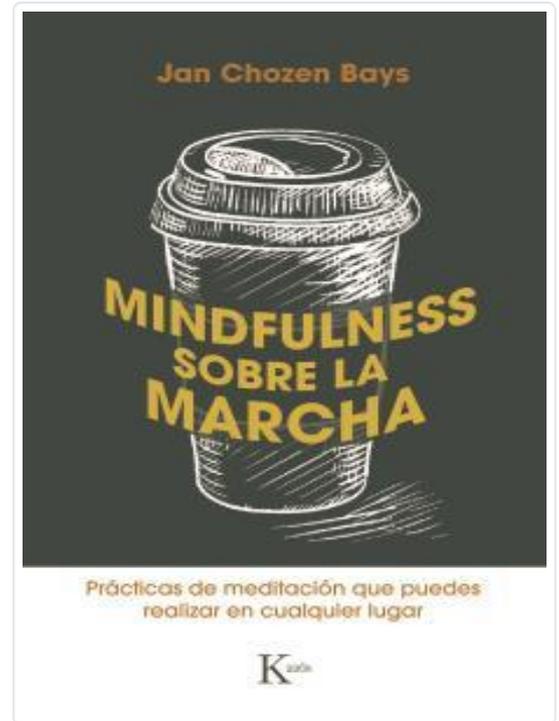
editorial **K**airós

Bays, Jan Chozen

Mindfulness sobre la marcha

Prácticas de meditación que puedes realizar en cu

Si has oído hablar de los beneficios de la práctica del mindfulness pero crees que no tienes tiempo en tu ajetreada vida, prepárate para que te demuestren que estás afortunadamente equivocada o equivocado. El mindfulness se puede practicar en todo momento, incluso ahora mismo, tal y como la maestra zen Jan Chozen Bays enseña en estos ejercicios de mindfulness de veinticinco minutos que se pueden realizar en cualquier lugar. Utilízalos para cultivar la gratitud y la perspicacia que produce prestar atención a los pequeños momentos de la vida con el cuerpo, el corazón y la mente.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	208
Mida	200x130x mm.
Pes	235
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788499887449
PVP	14,00 €
PVP sense IVA	13,46 €



9788499887449