

editorial **K**airós

## Christophe, André

### Tiempo de meditar

Tomarse tiempo para meditar es recuperar el equilibrio emocional, la calma interior, la lucidez, la tolerancia y la benevolencia...

En un mundo hiperacelerado que nos satura a diario con pantallas y exigencias, a menudo nos descubrimos desconectados de nosotros mismos y de nuestras auténticas necesidades.

Décadas de investigaciones científicas han confirmado las virtudes de la meditación y sus beneficios en nuestra salud física y mental. La meditación es al cerebro lo que el ejercicio físico al cuerpo.

Con Tiempo de meditar, el doctor Christophe André, uno de los pioneros de la meditación en Europa, nos guía con su particular claridad y sensibilidad hacia lo mejor y más profundo de nosotros mismos. En nueve capítulos muy accesibles, esta obra nos revela lo esencial para comprender y practicar la meditación:

- . ¿Qué es el mindfulness o meditación de «atención plena»?
- . ¿Qué dice la ciencia?
- . ¿De qué tradiciones procede?
- . ¿Cuáles son sus virtudes y limitaciones?
- . ¿Cómo se medita?



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	256
Mida	130x200x mm.
Pes	288
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499888392
PVP	18,00 €
PVP sense IVA	17,31 €



9788499888392