editorial Kairós

Hanh, Thich Nhat

Cómo sentarse

Esta colección de siete libros recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos ?meditadores avanzados o principiantes? que quieran armonizar su vida.

Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Cinco joyas de la sabiduría al alcance de todos.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Esenciales del mindfuness
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	128
Mida	140x140x10 mm.
Pes	129
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499885216
PVP	10,00 €
PVP sense IVA	9,62 €

9788499885216