

editorial **K**airós

Hanh, Thich Nhat

Cómo relajarse

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 mindfulness
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	120
Mida	140x140x mm.
Pes	123
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499885247
PVP	10,00 €
PVP sense IVA	9,62 €

**9788499885247**