

editorial Kairós

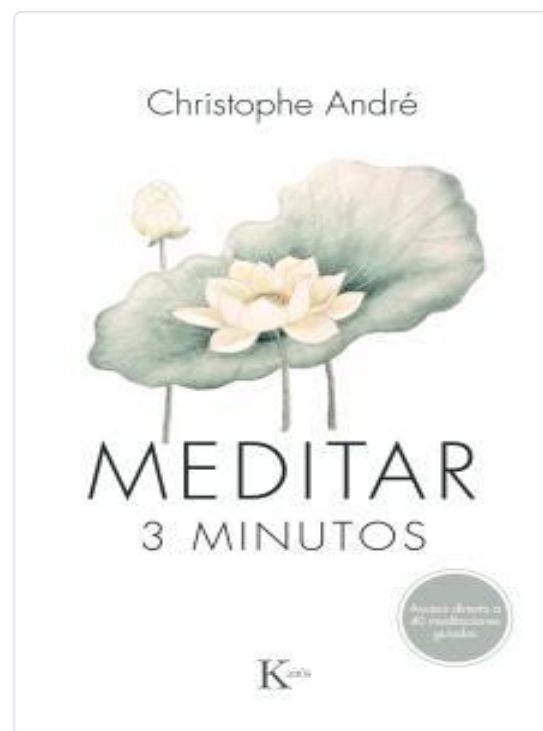
Christophe, André

Meditar 3 minutos

Hace más de dos mil años que se practica la meditación, tanto en Oriente como en Occidente. Actualmente, los beneficios de la meditación han sido confirmados por numerosos estudios científicos. Laico y muy accesible, el mindfulness (o meditación de plena consciencia) se practica en las consultas médicas, las escuelas, la empresa y hasta en los hogares. Nos ofrece serenidad, fuerza y lucidez, y también nos ayuda a resistir los males de nuestra época: egoísmo, materialismo, dispersión digital...

Este libro ofrece 40 ejercicios para concienciar nuestro estado interior, escuchar el rumor del universo o contemplar la naturaleza. Un auténtico tratado para entablar amistad con uno mismo y con el mundo que nos invita a un fascinante cuidado de la mente.

Si eres principiante, estos ejercicios –presentados por uno de los pioneros de la meditación laica en Europa– harán que tengas ganas de investigar más. Si ya meditas, pueden ayudarte a refrescar tu práctica y a vivirla a diario.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	232
Mida	200x130x mm.
Pes	259
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886275
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

