

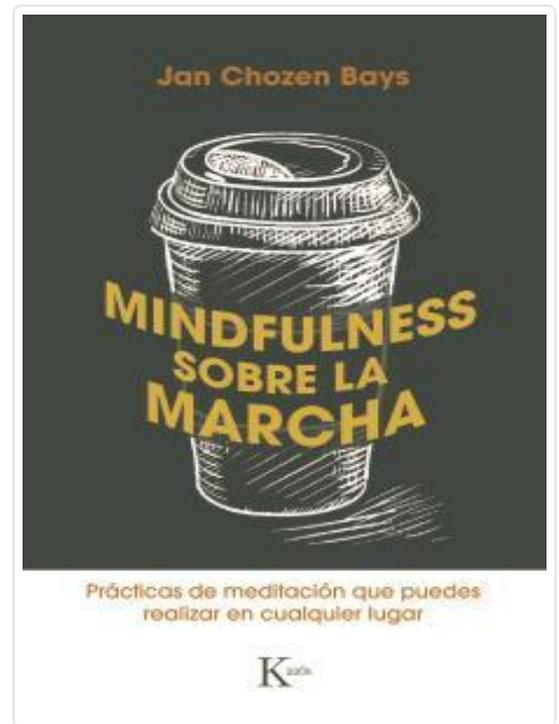
editorial **K**airós

Bays, Jan Chozen

## Mindfulness sobre la marcha

### Prácticas de meditación que puedes realizar en cualquier lugar

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
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	208
Tamaño	200x130x mm.
Peso	235
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788499887449
PVP	14,00 €
PVP sin IVA	13,46 €



9788499887449