

editorial **K**airós

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.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	Esenciales del mindfulness
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	128
<b>Tamaño</b>	140x140x10 mm.
<b>Peso</b>	129
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	<Pendiente de asignación>
<b>EAN</b>	9788499885216
<b>PVP</b>	10,00 €
<b>PVP sin IVA</b>	9,62 €



9788499885216