editorial Kairós

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
Colección	Esenciales del mindfuness
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	120
Tamaño	140x140x mm.
Peso	123
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499885247
PVP	10,00 €
PVP sin IVA	9,62 €

9788499885247