

**Siruela**

gilpin, richard

## Cómo vencer la ansiedad a través de la meditación

La ansiedad es un estado que muchos conocemos bien, una maraña de nudos que no es fácil desenredar. Richard Gilpin nos guía en este libro en la transformadora práctica de la meditación en conciencia plena para alcanzar un mejor entendimiento de nuestra mente y dejar atrás la ansiedad.



Editorial	Siruela
Colección	Tiempo de Mirar
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	160
Tamaño	200x130x mm.
Peso	262
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417454401
PVP	15,90 €
PVP sin IVA	15,29 €

**9788417454401**