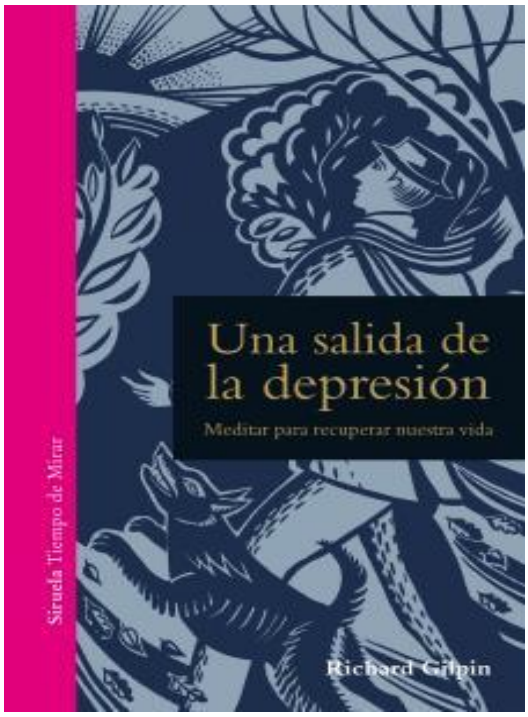
Siruela

gilpin, richard

Una salida de la depresión

Meditar para recuperar nuestra vida

Richard Gilpin, orientador, psicoterapeuta e instructor de meditación, ofrece en este libro esclarecedoras reflexiones sobre la depresión, y nos revela cómo la conciencia plena puede generar una vía para salir de ella.



Editorial	Siruela
Colección	Tiempo de Mirar
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	168
Tamaño	200x130x mm.
Peso	260
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788417624323
PVP	15,90 €
PVP sin IVA	15,29 €

9788417624323