

editorial **K**airós

kaliman, perla

## La ciencia de la meditación

### De la mente a los genes

Un recorrido por los descubrimientos más recientes sobre los riesgos del estrés

y los beneficios de las prácticas meditativas en la salud del cerebro, el envejecimiento celular y la epigenética.

«Ningún científico riguroso ni ningún maestro de meditación comprometido con su práctica dirá que las técnicas de mindfulness, ni la meditación en general, son adecuadas para prevenir o curar todos los males. Pero lo que sí es cierto es que la meditación, poco a poco, nos entrena a percibir la realidad de una manera menos dolorosa, a detectar y aceptar las situaciones que no podemos cambiar, a ser proactivos sobre las que sí podemos cambiar y a cultivar emociones positivas. Como describo a lo largo de este libro, entre los beneficios de integrar este tipo de prácticas a nuestros hábitos cotidianos encontramos mejoras en la resistencia al estrés, transformaciones en el cerebro y también cambios más microscópicos que se instalan en las células y adornan nuestro ADN.»

De la mano de una de las investigadoras punteras en este terreno, La ciencia de la meditación constituye un fascinante recorrido a través de los descubrimientos científicos más recientes sobre los riesgos del estrés crónico y los beneficios de las prácticas meditativas; de...

PERLA KALIMAN

## LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

De la mente a los genes



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Nueva ciencia
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	144
Neurria	200x130x mm.
Pisua	172
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499885780
PVP	16,00 €
PVP,BEZik gabe	15,38 €



9788499885780