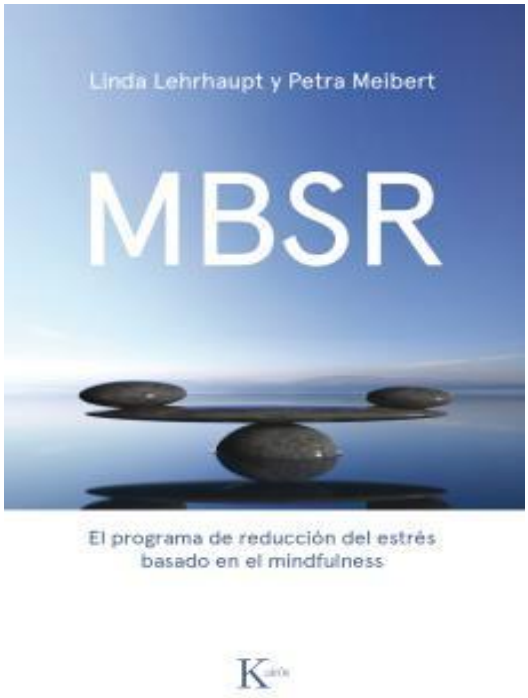
editorial Kairós



Lehrhaupt, Linda

MBSR

El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness

Este libro nos brinda una inmersión concisa, pero muy exhaustiva, en el curso de ocho semanas de la reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR): meditación sedente, meditación ambulante, meditar comiendo, yoga, escáner corporal y otras prácticas cotidianas informales. Está demostrado que el MBSR ayuda a aliviar los síntomas asociados con enfermedades crónicas, ansiedad, dolor, agotamiento, cáncer y otras condiciones relacionadas con el estrés.

Las autoras, dos destacadas formadoras de instructores de MBSR, proporcionan instrucciones detalladas, así como ejemplos ilustrativos procedentes de la vida real. Los lectores que emprendan el curso MBSR hallarán en aquí una guía clara, los instructores dispondrán de una herramienta valiosa para la enseñanza y cualquier persona que reciba tratamiento o experimente dificultades en su cuerpo, mente o espíritu encontrará en este texto una ayuda práctica e inspiradora.

Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	304
Neurria	130x200x mm.
Pisua	330
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886237
PVP	16,00 €
PVP,BEZik gabe	15,38 €

9788499886237