

editorial **K**airós

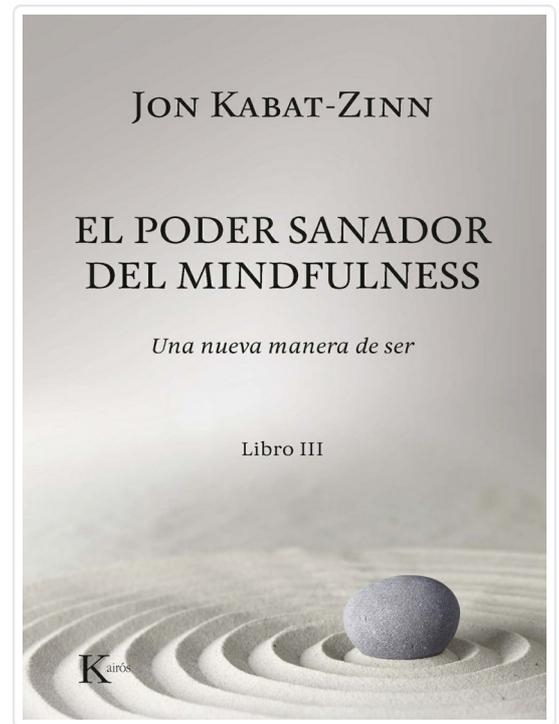
Kabat-Zinn, Jon

## El poder sanador del mindfulness.

### Una nueva manera de ser. Libro III

El poder sanador del mindfulness nos muestra el modo como el cultivo del mindfulness logra remodelar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo y nuestra mente. Kabat-Zinn resume nuestros conocimientos actuales sobre la neuroplasticidad y el cerebro, cómo afecta el mindfulness a nuestra biología y la salud y qué puede enseñarnos a la hora de afrontar los desafíos de la vida.

Publicado originalmente como las partes quinta y sexta de La práctica de la atención plena, este libro ha sido revisado y puesto al día por el autor. Si estás interesado en aprender más acerca de cómo la manera de ser del mindfulness contribuye a nuestra curación física y emocional, entonces te conviene este libro personal y –como dice el doctor Andrew Weil– también «profundamente optimista, fundamentado en la buena ciencia y repleto de recomendaciones prácticas para avanzar en la dirección correcta», de la mano de uno de los pioneros del movimiento mindfulness.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	384
Neurria	200x130x mm.
Pisua	416
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499887012
PVP	18,00 €
PVP,BEZik gabe	17,31 €



9788499887012