

editorial Kairós

## Hanh, Thich Nhat **Cómo sentarse**

Esta colección de siete libros recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos ?meditadores avanzados o principiantes? que quieran armonizar su vida.

Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Cinco joyas de la sabiduría al alcance de todos.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Esenciales del mindfulness
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	128
Neurria	140x140x10 mm.
Pisua	129
Hizkuntza	Español
Gaia	Ciencias ocultas
EAN	9788499885216
PVP	10,00 €
PVP,BEZik gabe	9,62 €



9788499885216