

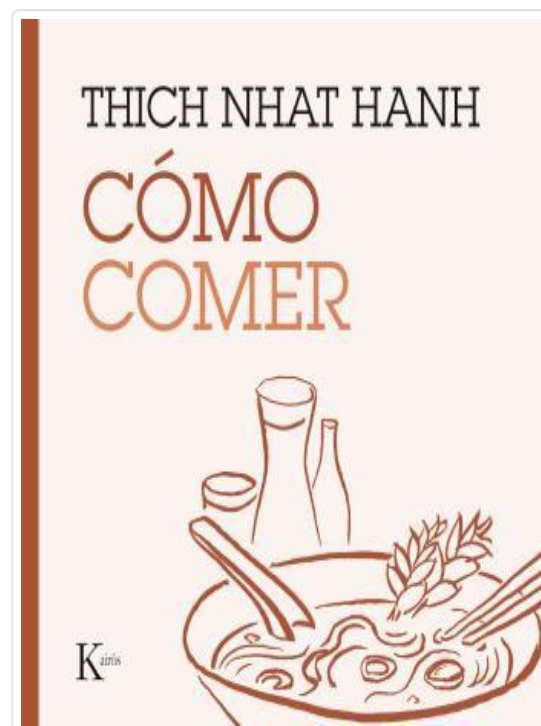
editorial **K**airós

Hanh, Thich Nhat

**Cómo comer**

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        | 140x140x mm.                     |
| Pisua          | 130                              |
| Hizkuntza      | Español                          |
| Gaia           | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN            | 9788499885223                    |
| PVP            | 10,00 €                          |
| PVP,BEZik gabe | 9,62 €                           |

**9788499885223**