

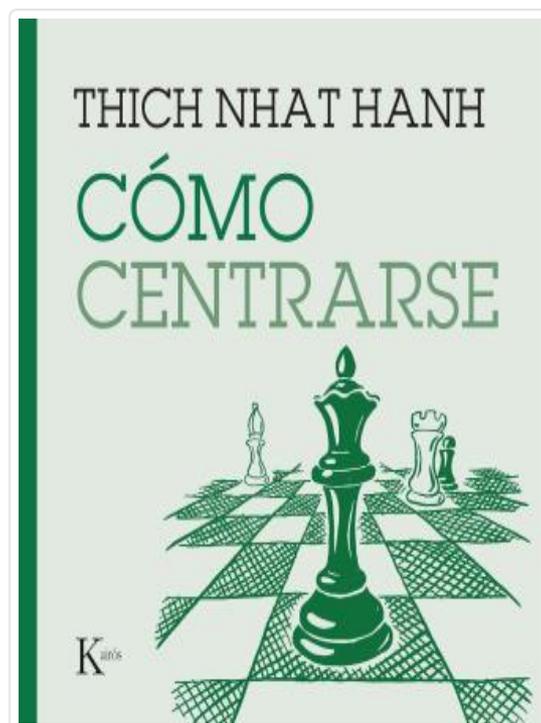
editorial **K**airós

## Nhat Hanh, Thich

### Cómo centrarse

Esta colección recoge breves meditaciones y prácticas de plena consciencia (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. Joyas de la sabiduría al alcance de todos.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	136
Neurria	140x140x mm.
Pisua	146
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411210669
PVP	10,00 €
PVP,BEZik gabe	9,62 €


**9788411210669**