

Siruela

gilpin, richard

Cómo vencer la ansiedad a través de la meditación

La ansiedad es un estado que muchos conocemos bien, una maraña de nudos que no es fácil desenredar. Richard Gilpin nos guía en este libro en la transformadora práctica de la meditación en conciencia plena para alcanzar un mejor entendimiento de nuestra mente y dejar atrás la ansiedad.



Argitaletxea	Siruela
Bilduma	Tiempo de Mirar
Azalak	Tapa dura
Orrialdeak	160
Neurria	200x130x mm.
Pisua	262
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417454401
PVP	15,90 €
PVP,BEZik gabe	15,29 €

**9788417454401**