

editorial Kairós

palomas peix, maría teresa

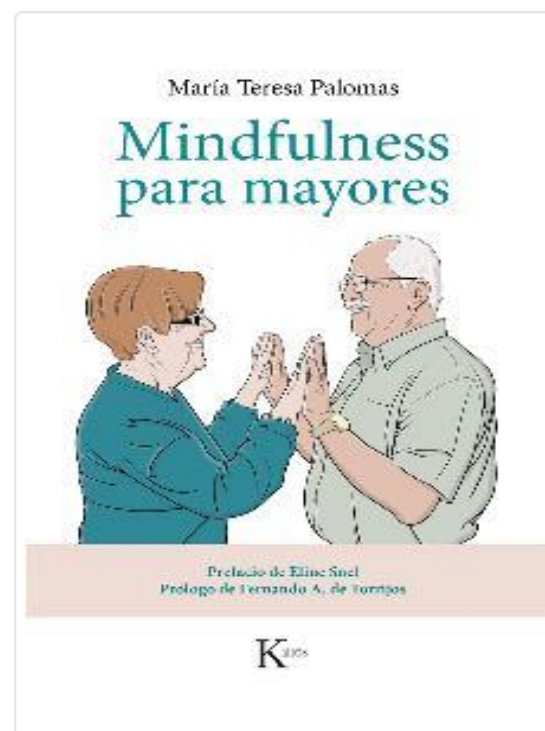
## Mindfulness para mayores

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos?  
¿Cómo lograr que sigan adelante, que vivan la vida con ilusión y en toda su plenitud?

Este manual es una sencilla guía para ayudar a las personas de edad en la última fase de la vida. Puede utilizarse a solas, en la intimidad del hogar, junto con los familiares o bien en centros de día o centros geriátricos, guiados por profesionales.

El libro consta de una serie de ejercicios y meditaciones breves basados en el reconocido método desarrollado por Jon Kabat-Zinn, que en los últimos treinta años se viene aplicando en hospitales, clínicas, consultas privadas y escuelas en numerosos países de todo el mundo.

El mindfulness aplicado a los mayores se centra en sus habilidades más que en las limitaciones que se puedan tener, brindándoles las herramientas necesarias para potenciar la fuerza interior, la confianza y la autoestima, consiguiendo así una mejora general en su salud y bienestar.



|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| Editorial   | Kairós                      |
| Colección   | Biblioteca de la Salud      |
| Páginas     | 192                         |
| Tamaño      | 200x130x mm.                |
| Peso        | 217                         |
| Idioma      | Español                     |
| Tema        | Religiones y espiritualidad |
| EAN         | 9788499884424               |
| PVP         | 17,00 €                     |
| PVP sen IVE | 16,35 €                     |

