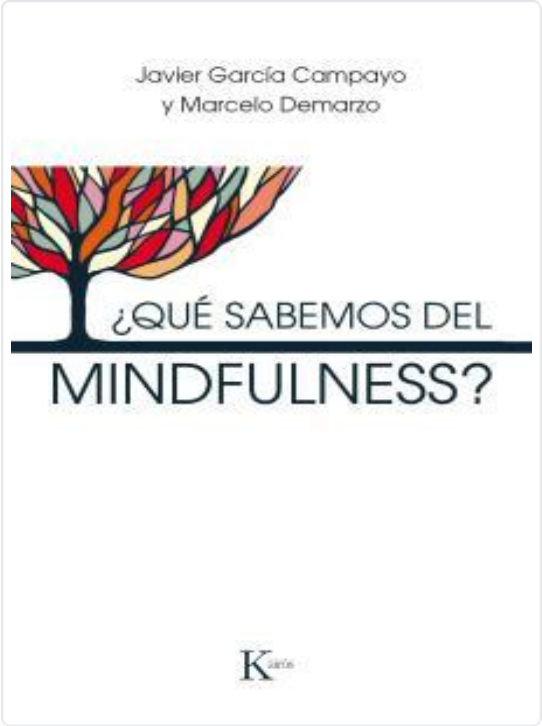
editorial Kairós

García Campayo, Javier

¿Qué sabemos del mindfulness?

Este completísimo libro reúne prácticamente toda la evidencia científica acumulada en los casi cuarenta años de la existencia de los programas modernos de mindfulness. Aborda más de cien cuestiones clave sobre todos los aspectos del mindfulness, desde los cambios que su práctica genera en la persona hasta las limitaciones que presenta. En cada apartado incluye las referencias bibliográficas apropiadas.

El libro es especialmente útil para docentes e instructores, porque les permite resolver las dudas que continuamente plantean los alumnos, pudiendo contestar desde la evidencia científica contrastada. Pero también es útil para cualquier practicante, ya que está diseñado como una forma de iniciarse en el mindfulness.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	672
Tamaño	230x150x mm.
Peso	922
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886305
PVP	25,00 €
PVP sen IVE	24,04 €

9788499886305