

editorial Kairós

Velasco, Alejandro; Velasco Sotomayor, Alejandro

**Mindfulness la meditación de conciencia plena**

## Una aproximación contemporánea a la meditación bu

La meditación de conciencia plena o mindfulness es la puerta a un genuino sosiego y bienestar. Al emprender la senda de la meditación son necesarias instrucciones precisas que nos guíen hacia dónde y cómo dirigir la mirada contemplativa. Este libro es una aproximación contemporánea y práctica al mindfulness explicado a través de cinco principios fundamentales, desde los aspectos más básicos hasta los niveles más sutiles. Con la práctica continuada podremos:

- liberarnos de las emociones aflitivas;
- desactivar los patrones de tensión somática;
- descubrir nuestros hábitos negativos de pensamiento;
- transformar el sentido del ser y de la vida.

Mindfulness: la meditación de conciencia plena resulta una herramienta inestimable para expandir los estados de conciencia y vivir una vida plena que redunde en beneficio propio y de los demás.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Páginas	192
Tamaño	220x140x mm.
Peso	286
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499883076
PVP	18,00 €
PVP sen IVE	17,31 €

