

editorial **K**airós

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 afflictivas;
- 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.

Kavindu

MINDFULNESS

La meditación de conciencia plena



Biblioteca de la Salud

Kairós

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 €



9788499883076