

editorial Kairós

Hanh, Thich Nhat  
**Cómo sentarse**

Esta colección de siete libros recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos ?meditadores avanzados o principiantes? que quieran armonizar su vida.

Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Cinco joyas de la sabiduría al alcance de todos.

THICH NHAT HANH  
**CÓMO SENTARSE**



|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| Editorial     | Kairós                     |
| Colección     | Esenciales del mindfulness |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica      |
| Páginas       | 128                        |
| Tamaño        | 140x140x10 mm.             |
| Peso          | 129                        |
| Idioma        | Español                    |
| Tema          | Ciencias ocultas           |
| EAN           | 9788499885216              |
| PVP           | 10,00 €                    |
| PVP sen IVE   | 9,62 €                     |



9788499885216