



Mindfulness para todos

Autor: García Campayo, Javier; Navarro, Mayte

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574445

Páginas: 160

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,95 €

Sufrimos elevados niveles de estrés y de ansiedad, nos sentimos desmotivados por la rutina del día a día, insatisfechos con nuestro trabajo o atrapados en preocupaciones que nos generan gran sufrimiento. No somos capaces de dejar ir el pasado y poder disfrutar del presente.

“Mindfulness para todos” sirve como guía fácil y accesible para todo tipo de públicos. Propone un acercamiento al mindfulness desde el primer día, mediante breves ejercicios, mostrados todos ellos con ilustraciones que pueden ser aplicados de manera sencilla en cualquier momento y que invitan a relacionarnos con la vida de una manera más flexible, consciente y tranquila.