



## **Las 8 sendas del mindfulness**

Prácticas sencillas para librarse del estrés y vivir en el presente

---

Autor: Collard, Patrizia

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455721

Páginas: 160

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 16,95 €

---

*Las 8 sendas del mindfulness* explica los principios del mindfulness y de la atención plena, y enseña a ponerlos en práctica en ocho áreas fundamentales de la vida como son la reducción del estrés, la alimentación consciente, el enfrentamiento al miedo, a la enfermedad y a la pérdida, la autoaceptación, la depresión, el tránsito a la madurez y, en general, la capacidad de estar presente en el ahora.

En esta amable guía hallarás prácticas sencillas y divertidas, pero muy eficaces, que te ayudarán a encontrar tu senda hacia una vida mejor y con las que aprenderás a estar más presente en tu día a día, a relajarte en la existencia, a ir mas despacio y a desarrollar una mayor conciencia de tus pensamientos, tu acciones y lo que te rodea en cada momento.

En estas páginas encontrarás detallados ejercicios de respiración, meditaciones con sonido, indicaciones para caminar con plena conciencia y secuencias de movimiento inspiradas en el chi kung, el tai chi y el yoga cuyo resultado común es trasladar la mente y el cuerpo al momento presente.

La destacada educadora de mindfulness Patrizia Collard, autora del superventas "El pequeño libro del mindfulness" descubre en estas páginas bellamente ilustradas las prácticas de atención y los movimientos corporales que te permitirán combatir el estrés y la ansiedad, afrontar los miedos, comer mejor, manejar los cambios, amar más y, en especial sentir la alegría de estar vivo en el aquí y el ahora.