

Manual práctico mindfulness

Manual Práctico

MINDFULNESS

CURIOSIDAD Y ACEPTACIÓN

Javier García Campayo y Marcelo Demarzo



 siglantana


ILUSBOOKS
ILUSTRACION ILUSTRATED

Curiosidad y aceptación

Demarzo, Marcelo; García Campayo, Javier

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788415227922

Páginas: 256

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,95 €

SINOPSIS

Mindfulness, una forma diferente de enfrentarse a la ansiedad, las enfermedades, el estrés y el dolor.