

El pequeño libro del Mindfulness

10 minutos al día para reencontrarse con la vida

Collard, Patrizia

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455394

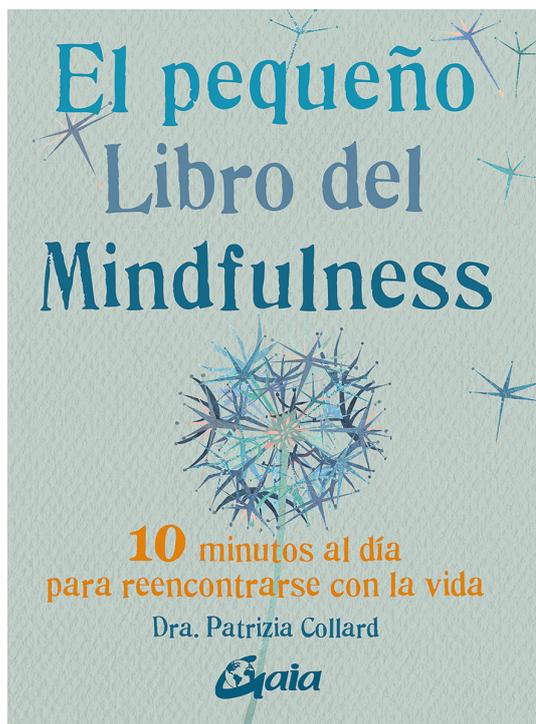
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €

Colección: Pequeño Libro



SINOPSIS

El mindfulness (la práctica de la conciencia plena) es la vía más sencilla para librarse del estrés y situarse en el aquí y en el ahora en cualquier momento del día.

En muy poco tiempo se ha convertido en la referencia del movimiento "slow way", el modo tranquilo de interactuar con el mundo moderno y mantenerse sereno, centrado y vital en medio de los vaivenes de la vida cotidiana.

Esta obra contiene más de treinta sencillas prácticas para recobrar la calma y la presencia. Aplica estos ejercicios (de entre 5 y 10 minutos de duración) en cualquier momento del día para librarte del estrés, reencontrarte contigo mismo y redescubrir el sentido de la vida.