

Respiración mindfulness

La manera más sencilla de alcanzar la atención plena

Elliot, Rose

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457114

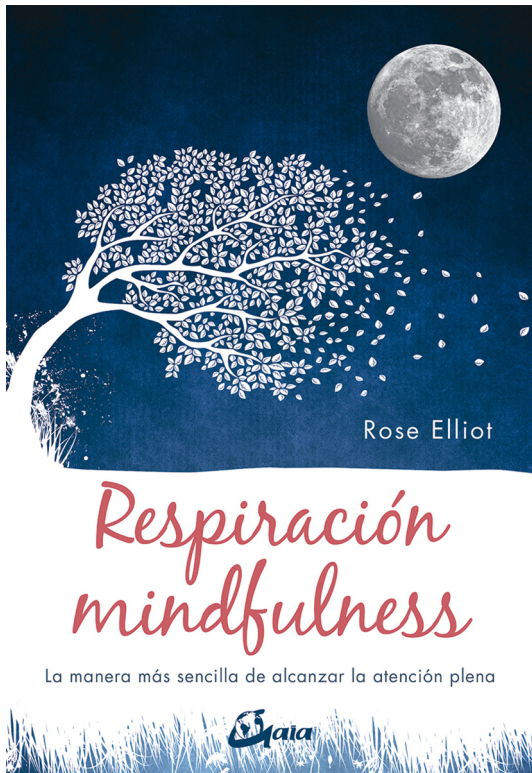
Páginas: 192

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

Todos nacemos con la herramienta perfecta para practicar mindfulness

Se trata de un recurso que nos acompaña siempre, al que podemos acceder en cualquier momento y lugar independientemente de nuestras circunstancias y que, sobre todo, jamás nos falla: nuestra propia respiración.

Si puedes ser consciente de tu respiración, puedes estar presente sin esfuerzo