

## Mindfulness para caminar

Reflexiones en el sendero

Ford, Adam

Editorial: Librero

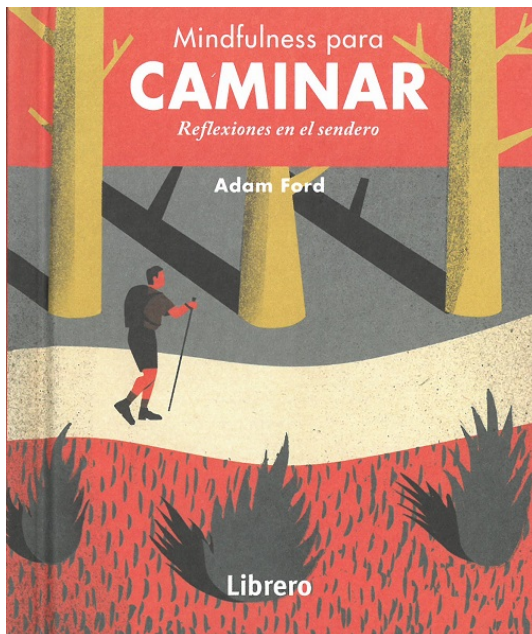
ISBN: 9789463591614

Páginas: 161

Dimensiones: 11.5 x 14 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 6,95 €



### SINOPSIS

Desde un tranquilo paseo a una rápida travesía a través de cumbres de montaña, esta lectura es una poderosa acompañante para caminantes rurales y urbanos.

El mindfulness es mucho más que una rutinaria serie de ejercicios; es una práctica que transforma nuestra vida y que podemos alimentar siendo conscientes del momento. Mindfulness para caminar explora a través de una serie de breves meditaciones el hecho de como el caminar es una oportunidad de aumentar nuestros niveles de conciencia física y espiritual.

Adam Ford es un sacerdote anglicano, ahora retirado. Es licenciado en religiones indias y ofrece regularmente charlas sobre budismo e hinduismo.