

Mindfulness para ciclistas

Buscando la armonía sobre dos ruedas

Moore, Nick

Editorial: Librero

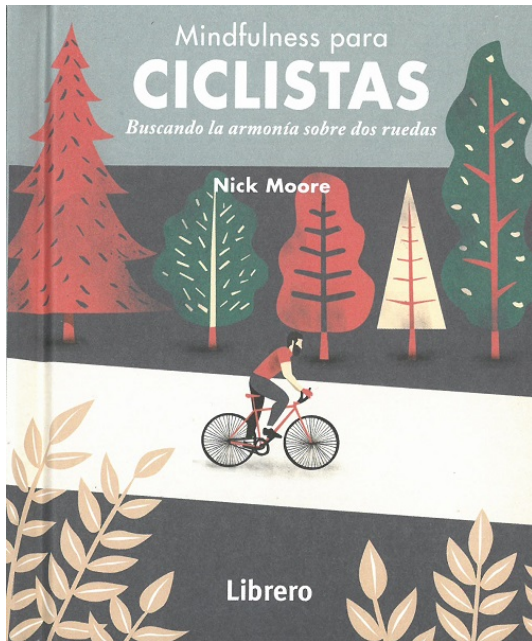
ISBN: 9789463591584

Páginas: 161

Dimensiones: 11.5 x 14 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 6,95 €



SINOPSIS

Desde descender una colina a encontrar la parte positiva de un pinchazo, Nick Moore nos conduce por un revelador viaje a través de la verdadera importancia de andar en bicicleta.

El ciclismo es más que la competición, el maillot y la resistencia física; trata de la alegría, del prodigio de la meditación y el enriquecimiento espiritual. Mindfulness para ciclistas presenta una serie de meditaciones acerca de cómo y por qué el ciclismo puede ser una poderosa práctica de mindfulness.

Nick Moore es ciclista, escritor y periodista de ciclismo. Escribe un blog diario sobre ciclismo y este es su primer libro.