

Mindfulness para runners

Libertad en la carrera

Wardley, Tessa

Editorial: Librero

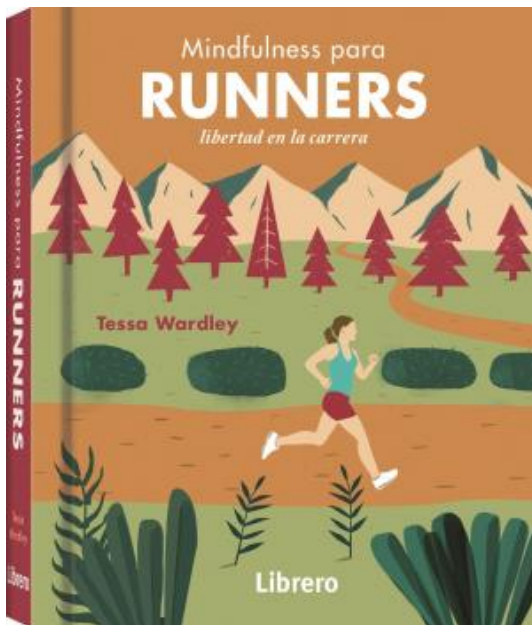
ISBN: 9789463596107

Páginas: 160

Dimensiones: 1,10 x 13,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 6,95 €



SINOPSIS

Este estimulante libro te guiará por los altibajos del running sin importar la distancia que corras, ya sea un tranquilo recorrido alrededor de tu casa o un agotador maratón.

Correr es mucho más que una forma de ejercicio es una actividad que te ayuda a alcanzar la consciencia plena mientras te ofrece libertad y calma.

Mediante una serie de motivadoras reflexiones, este libro explora como correr puede conectarnos con el mundo natural, con nuestra comunidad y con nosotros mismos.