

Mindfulness para urbanitas

La alegría de la vida en la ciudad.

Scott, Lucy Anna

Editorial: Librero

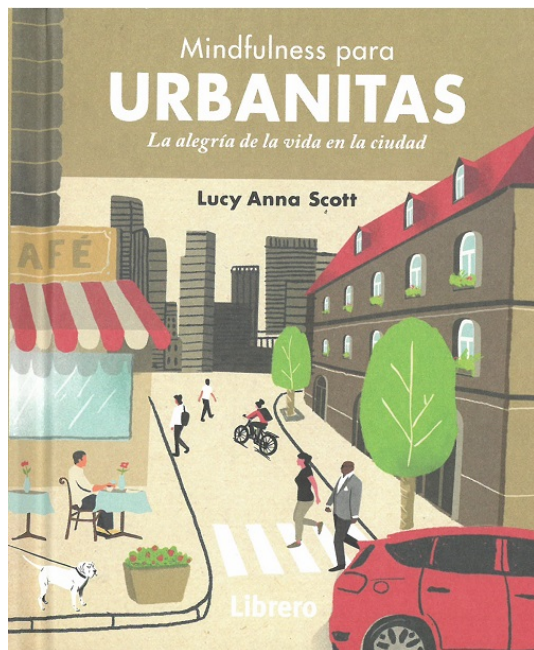
ISBN: 9789463591591

Páginas: 161

Dimensiones: 11.5 x 14 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 6,95 €



SINOPSIS

Desde conectar con tu comunidad hasta reconocer la naturaleza urbana, Lucy Anna Scott explora la abundancia de bienestar que ofrece la vida en la metrópolis.

La ciudad es un lugar creativo y enriquecedor que puede beneficiar a nuestra salud espiritual, estimulando nuestra mente mientras nos sumergimos en las infinitas oportunidades que nos ofrece. Mindfulness para urbanitas nos presenta un viaje a través de una de las mayores invenciones humanas, y revela las maneras en las que puedes alimentar una conciencia plena en la ciudad.

Lucy Anna Scott es una de las creadoras de Lost in London , una revista que celebra todo lo bello que existe en la ciudad. Ha practicado meditación y yoga durante más de 20 años.