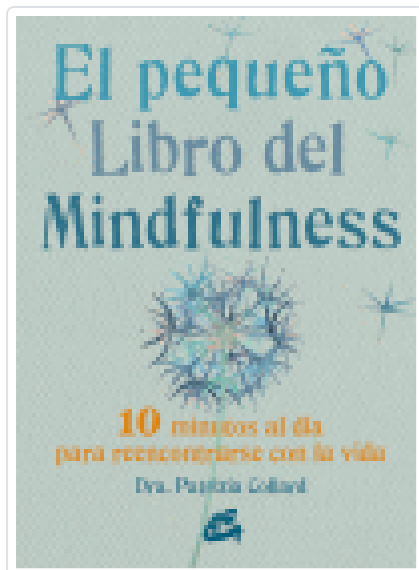


PEQUEÑO LIBRO DEL MINDFULNESS



COLLARD, PATRIZIA

SINOPSIS

El mindfulness (la práctica de la conciencia plena) es la vía más sencilla para librarse del estrés y situarse en el aquí y en el ahora en cualquier momento del día. En muy poco tiempo se ha convertido en la referencia del movimiento "slow way", el modo tranquilo de interactuar con el mundo moderno y mantenerse sereno, centrado y vital en medio de los vaivenes de la vida cotidiana. Esta obra contiene más de treinta sencillas prácticas para recobrar la calma y la presencia. Aplica estos ejercicios (de entre 5 y 10 minutos de duración) en cualquier momento del día para librarte del estrés, reencontrarte contigo mismo y redescubrir el sentido de la vida. ...



Editorial	GAIA
Materia	[VXM] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484455394
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	105xx9 mm.
Peso	135
Precio (Imp. inc.)	7,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/05/2026

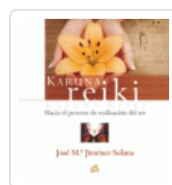
Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER
JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA