

# CÓMO ESCUCHAR



## NHAT HANH THICH

### SINOPSIS

Esta colección recoge breves meditaciones y prácticas de plena consciencia (mindfulness) para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos –meditadores avanzados o principiantes– que quieran armonizar su vida.

Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Joyas de la sabiduría al alcance de todos....



<b>Editorial</b>	KAIROS
<b>Materia</b>	[VXM] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN
<b>EAN</b>	9788411213929
<b>Status</b>	Disponible
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	10,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	08/10/2025