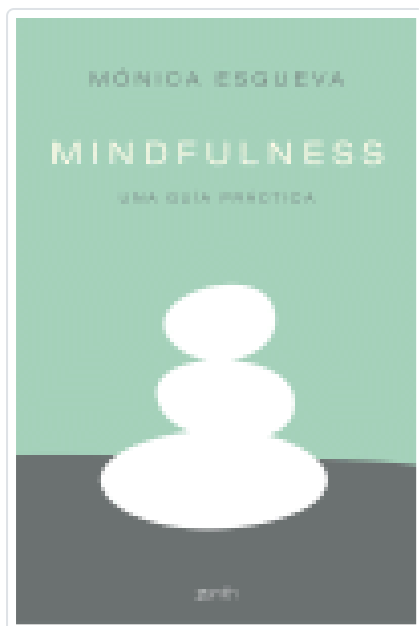


MINDFULNESS. UNA GUIA PRACTICA (ZENITH)



ESGUEVA, MONICA

SINOPSIS

+Sabías que las distracciones pueden llevarse más de dos horas de nuestro día? En la era de la dispersión, Mónica Esgueva nos propone el mindfulness para no perder nuestro foco y disfrutar del aquí y el ahora. Tras veinte años en el mundo de la meditación, la autora nos presenta una guía práctica en la que recoge todos sus conocimientos como especialista. No solo nos introduce en el mindfulness de una forma clara, sino que también nos propone ejercicios que nos ayudarán a mejorar nuestra concentración, liberarnos de nuestras preocupaciones y saborear la vida sin sentir que se nos escapa. ...



Editorial	PLANETA
Materia	MEDITACION
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408158554
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x0x mm.
Peso	383
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/09/2016

Títulos relacionados



**CURSO EN EL QUE
ME ENAMORE DE
TI, EL
(CUATROVIENTOS)**
ALVAREZ, BLANCA



**ULTIMOS OSOS
POLARES, LOS
(COMETA)**
HORSE, HARRY



**MARCABRU Y LA
HOGUERA DE
HIELO
(CUATROVIENTOS)**
TEIXIDOR, EMILI



**MANSION DE LAS
MIL PUERTAS, LA
(CUATROVIENTOS)**
SIERRA I FABRA,
JORDI