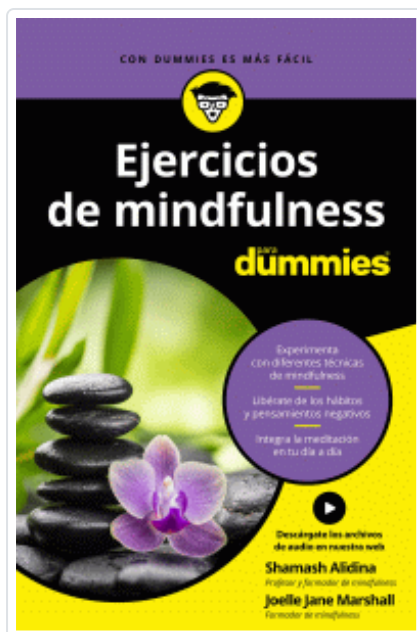


EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA DUMMIES



ALIDINA, SHAMASH / MARSHALL, JOELLE JANE

SINOPSIS

Restaura el equilibrio de tu vida y vive el momento con la técnica de meditación comprobada del mindfulness. El autor de Mindfulness para dummies regresa para mostrarte paso a paso cómo poner en práctica las lecciones de su libro. En su interior encontrarás una gran cantidad de ejercicios prácticos y técnicas para ayudarte a vivir en el presente, dejar de lado los pensamientos negativos, de distracción y de juicio, y lograr una mayor felicidad y satisfacción en la vida. Practica ejercicios de mindfulness y ayúdate a superar el estrés, la ansiedad o la depresión y a recuperar el equilibrio en tu vida personal. ...



Editorial	CEAC
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432904769
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	150x0x mm.
Peso	434
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/10/2018

Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



AUTOESTIMA PARA DUMMIES
SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN