

# PAZ ESTA EN TU INTERIOR. PRACTICAS DIARIAS DE MINDFULNESS



**NHAT HANH, THICH**

## SINOPSIS

En sus viajes por su país y el mundo, el maestro zen y Thich Nhat Hanh observó una creciente infelicidad entre las personas que iba conociendo. El ritmo desenfrenado de nuestras vidas cotidianas erosiona nuestra salud y bienestar. En respuesta, el célebre maestro se sentó a escribir *La paz está en tu interior*, un libro que hace accesibles a todos las enseñanzas esenciales del Buda. Thich Nhat Hanh nos muestra cómo podemos trascender la prisa febril de nuestros días y descubrir en el aquí y el ahora nuestra capacidad innata de experimentar la paz y felicidad interior. Con la caligrafía original de Thich Nhat Hanh, *La paz está en tu interior* es un libro oportuno, lleno de sabiduría atemporal y consejos prácticos. ...

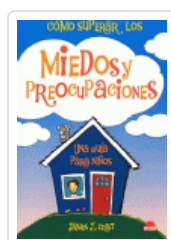


Editorial	EDICIONES ONIRO
Materia	RELIGION - ESPIRITUALIDAD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788497545716
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	120
Tamaño	135x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/01/2012

## Títulos relacionados



YOGA PARA PEQUEÑOS EXPLORADORES  
ANGUITA, MARIA / ORTEGA, JUDITH



COMO SUPERAR LOS MIEDOS Y PREOCUPACIONES  
J. J. CRIST



QUE DICEN LOS BEBES ANTES DE EMPEZAR A HABLAR  
HOLINGER, PAUL C. / DONER, KALIA



VIVIR CON UN ADOLESCENTE - ENTENDERTE CON TU HIJO ES POSIBLE  
CERVANTES, SONIA