

Vencer la depresión

Descubre el poder de las técnicas
del mindfulness



MARK WILLIAMS JOHN TEASDALE
ZINDEL SEGAL JON KABAT-ZINN

Vencer la depresión

Mark Williams / John Teasdale / Zindel Segal / Jon Kabat-Zinn

Un libro que aplica las técnicas del mindfulness y dirigido a todos aquellos que desean superar una depresión.

Enlaces relacionados

Web

Mindfulness en Barcelona <http://andresmartin.org/>

Fecha de publicación:

22/01/2015

Sello Editorial:

Ediciones Paidós