



El milagro de mindfulness

Thich Nhat Hanh

Recuperamos el libro bestseller de Thich Nhat Hanh, una de las grandes figuras de la espiritualidad a nivel mundial.

El milagro de mindfulness nos presenta unos ejercicios para aprender el arte de mindfulness. Asimismo, el maestro acompaña su explicación con emotivas anécdotas que nos ayudarán a entender mejor sus enseñanzas y a lograr una mayor paz interior.

Fecha de publicación:
27/05/2014

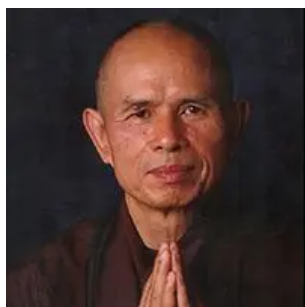
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.