



# Mindfulness para runners

**J. Moisès González Martínez, Montse Rodrigues Fígols**

Consigue tu equilibrio interior mediante el running y el mindfulness.

¿Cuántas veces el running se convierte en algo puramente mecánico, en el que lo único que se trabaja son los músculos, mientras la cabeza vaga y vuelve una y otra vez sobre nuestros problemas y preocupaciones? ¿Y si ese rato lo aprovecharíamos para, además de correr, pensar de forma constructiva y enriquecernos interiormente?

Esta es la propuesta de los coach deportivos Moi González y Montse Rodrigues: una recopilación de ideas y pensamientos para que esos minutos de ejercicio físico lo sean también de ejercicio mental, para conseguir un cuerpo y una mente igualmente tonificados, ágiles y en forma.

**Fecha de publicación:**  
06/09/2016

**Sello Editorial:**  
Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordova@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

## J. Moisès González Martínez

Es *coach* profesional particular y de empresas desde hace años a través de su empresa Mo i Acció. Su lema es: No hay personas infelices capaces de dar buenos resultados. Fruto de su amplia experiencia acompañando y dirigiendo el cambio en personas (muchas de ellas deportistas profesionales) e instituciones, ha desarrollado una metodología activa para propiciar procesos de transformación, en la que el mindfulness, o *invisible training*, como él le llama, tiene un papel clave.



## Montse Rodrigues Fígols

**Montse Rodrigues** es coach profesional de personas y empresas desde hace años a través de su empresa Mo i Acció. Fruto de su dilatada experiencia acompañando y dirigiendo el cambio en personas (muchas de ellas deportistas profesionales) e instituciones, ha desarrollado una metodología activa para propiciar procesos de transformación, en la que el mindfulness, o *invisible training*, como ella le llama, tiene un papel clave.