

image not found or type unknown



Arquitectura de la calma

Vicenç Alujas, Guillermo Simó

Fecha de publicación:

09/09/2014

Una guía práctica para encontrar y disfrutar de la calma a través de la meditación inmediata

Sello Editorial:

Ediciones Luciérnaga

Arquitectura de la calma sigue la estructura de cualquier edificación arquitectónica (cimientos, estructura y fachada) y propone un método para lograr la calma interior mediante ejercicios de meditación y consejos prácticos. Finalmente, se procede a la «entrega de llaves» del maravilloso edificio de la calma.

Contacto de prensa

¡Que la calma sea siempre tu aliada!

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Vicenç Alujas

Vicenç Alujas (Barcelona, 1962) es sociólogo. Máster en Psicología Clínica y en Desarrollo Personal y Liderazgo por la Universidad de Barcelona. Es coordinador de la Unidad Hospitalaria Psiquiátrica Penitenciaria de Cataluña. También ha cursado estudios de Mindfulness en la Universidad Internacional de Valencia. Es el Creador y divulgador de la "Meditación Inmediata" y ha escrito un libro con este mismo nombre.

Guillermo Simó

Guillermo Simó es coach ejecutivo y formador en temas de desarrollo personal, habilidades de liderazgo y relaciones humanas.