

image not found or type unknown



Mindfulness para todos los días

Fecha de publicación:
13/11/2014

Mediante consejos y ejercicios sencillos, este libro nos acerca a una técnica que nos permitirá calmar la mente y relajar el cuerpo para sentirnos mejor día a día.

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Con *Mindfulness para todos los días* aprenderemos, mediante consejos y ejercicios sencillos, una técnica que nos permitirá relajar la mente y el cuerpo; alejar el estrés y las tensiones y atraer la calma, la alegría y la felicidad a nuestra vida.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

La práctica del mindfulness nos permite recuperar el equilibrio interno cuerpo-mente-espíritu para abrir las puertas a nuevas posibilidades, acercándonos al aquí y el ahora e invitándonos a vivir de forma plena el presente.

Teléfono: 91 423 37 11

Mindfulness para todos los días es el mejor regalo antiestrés.

Email:
lescudero@planeta.es