



Mindfulness para todos los días

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.

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.

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.

Mindfulness para todos los días es el mejor regalo antiestrés.

Fecha de publicación:
13/11/2014

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es