

SHAMASH ALIDINA

VENCER EL ESTRÉS CON MINDFULNESS

*Programa de 8 semanas para fomentar
la salud, la felicidad y el bienestar*



PAIDÓS

Fecha de publicación:
23/06/2015

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Vencer el estrés con mindfulness

Shamash Alidina

¿El estrés se ha adueñado de tu vida? Libérate de él con este sencillo programa de 8 semanas

Este libro nos enseña lo sencillo que es dominar las técnicas probadas del programa de reducción del estrés basado en el mindfulness. Dicho programa ha ayudado a miles de personas a mejorar su bienestar físico y emocional; en tan solo diez minutos diarios, durante ocho semanas, recorrerás paso a paso una secuencia perfectamente estructurada de meditaciones guiadas y ejercicios de yoga sencillos.

Shamash Alidina

Shamash Alidina es un apasionado del mindfulness y la meditación. Desde 1998 enseña los beneficios de una vida de atención plena a adultos y niños. Estudió en la Universidad de Bangor y se ha formado con Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn, entre otros. Es autor del bestseller Mindfulness For Dummies.

Más información: www.shamashalidina.com