

image not found or type unknown



Yo, aquí ahora

The Mindfulness Project

Fecha de publicación:

24/11/2015

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma

Cordón

Teléfono: 93 492 86

33

Email:

pcordon@planeta.es

Ya está aquí el cuaderno de ejercicios ilustrado, especialmente diseñado por The Mindfulness Project, uno de los centros de referencia sobre esta práctica

Yo, aquí ahora es una guía práctica y accesible para descubrir los beneficios del mindfulness de forma divertida y creativa, con ejercicios que te inspirarán y te ayudarán a explorar el mundo con curiosidad, para descubrir todos aquellos momentos «mindfulness» en tu vida cotidiana, liberar tu faceta más creativa y sentirte mucho mejor.

The Mindfulness Project

The Mindfulness Project nació como una plataforma para compartir información sobre la técnica del mindfulness. Fundada en 2013 por Alexandra Frey y Autumn Totton, y con sede en Londres, es uno de los centros de referencia en el tema.