

image not found or type unknown



Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness

Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Fecha de publicación:

17/03/2016

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma

Cordón

Teléfono: 93 492 86

33

Email:

pcordon@planeta.es

¡Llega la nueva colección PsicoPrácticos de Zenith! Este cuaderno de ejercicios es ideal para aplicar las ideas y conceptos aprendidos en el día a día

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar conceptos, ya que nos ayudan a tomar conciencia, entender mejor y aplicar en nuestra vida diaria ideas para mejorar y progresar de manera mucho más eficaz.

¡Porque a veces, un pequeño cambio conlleva a una vida mucho más placentera y feliz!

Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Antonio F. Rodríguez es licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad de Málaga y diplomado en Comunicación. Ha trabajado como coordinador y curador de textos para muchos libros sobre espiritualidad y mindfulness y se dedica a la traducción para editoriales como Paidós, Oniro, Kairós y Océano, entre otras..