

image not found or type unknown



Mindfulness para runners

J. Moisès Gonzàlez Martínez, Montse Rodrigues Fígols

Fecha de publicación:

06/09/2016

Consigue tu equilibrio interior mediante el running y el mindfulness.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

¿Cuántas veces el running se convierte en algo puramente mecánico, en el que lo único que se trabaja son los músculos, mientras la cabeza vaga y vuelve una y otra vez sobre nuestros problemas y preocupaciones? ¿Y si ese rato lo aprovecháramos para, además de correr, pensar de forma constructiva y enriquecernos interiormente?

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Esta es la propuesta de los coach deportivos Moi González y Montse Rodrigues: una recopilación de ideas y pensamientos para que esos minutos de ejercicio físico lo sean también de ejercicio mental, para conseguir un cuerpo y una mente igualmente tonificados, ágiles y en forma.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

J. Moisès Gonzàlez Martínez

Es *coach* profesional particular y de empresas desde hace años a través de su empresa Mo i Acció. Su lema es: No hay personas infelices capaces de dar buenos resultados. Fruto de su amplia experiencia acompañando y dirigiendo el cambio en personas (muchas de ellas deportistas profesionales) e instituciones, ha desarrollado una metodología activa para propiciar procesos de transformación, en la que el mindfulness, o *invisible training*, como él le llama, tiene un papel clave.

Montse Rodrigues Fígols

Montse Rodrigues es coach profesional de personas y empresas desde hace años a través de su empresa Mo i Acció. Fruto de su dilatada experiencia acompañando y dirigiendo el cambio en personas (muchas de ellas deportistas profesionales) e instituciones, ha desarrollado una metodología activa para propiciar procesos de transformación, en la que el mindfulness, o *invisible training*, como ella le llama, tiene un papel clave.