



Cuaderno práctico de ejercicios zen para el día a día

Antonio Francisco Rodríguez Esteban

¡Nuevo PsicoPráctico de Zenith! Este cuaderno de ejercicios, vinculados a temáticas de autoayuda y superación, es ideal para aplicar los conceptos aprendidos en el día a día.

Los cuadernos de ejercicios nos ayudan a tomar conciencia, a entender mejor y a aplicar en nuestra vida diaria aquellas ideas que nos ayudan a mejorar. Cada uno de ellos está basado en una temática concreta y contienen ejercicios específicos para cada tema.

Las tensiones y pequeñas dificultades del día a día pueden ser mucho más llevaderas si ponemos en práctica los sencillos ejercicios propuestos en el *Cuaderno práctico de ejercicios zen para el día a día*, sus actividades nos permitirán relajarnos y sentirnos mucho mejor.

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

Fecha de publicación:
30/12/2017

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

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..