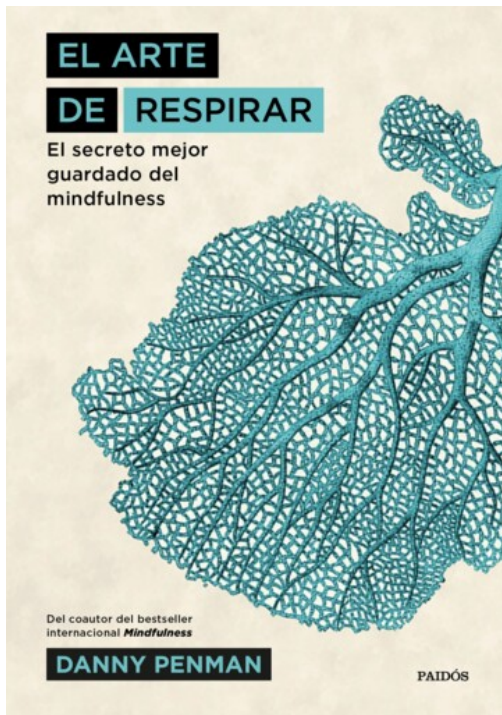




El arte de respirar

Danny Penman

Respiramos unas 22.000 veces cada día. Pero, ¿de cuántas somos plenamente conscientes?.

El prestigioso doctor Danny Penman, coautor del éxito internacional *Mindfulness*, nos ofrece la guía definitiva que nos ayudará a conseguir vivir el mindfulness día a día, liberarnos de las cargas innecesarias y encontrar la paz en un mundo frenético. Solo hay que encontrar un momento para respirar.

Deshágase de la ansiedad, el estrés y la tristeza, amplíe los límites de su mente y dé rienda suelta a su creatividad con unos sencillos ejercicios. Lo único que necesitará es una silla, su cuerpo, algo de aire y su mente. Eso es todo. Con cada pequeño momento mindfulness descubrirá una versión más feliz y sosegada de sí mismo.

¿Los efectos secundarios? Sonreirá más. Se preocupará menos. Vivir será un placer.

Fecha de publicación:

27/04/2017

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Danny Penman

El doctor **Danny Penman** es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista. Es el coautor del bestseller internacional *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a treinta lenguas y sus artículos han aparecido en periódicos de la talla de *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian*, *Telegraph*.