

image not found or type unknown



Déjate en paz

Fabrice Midal

Fecha de publicación:

30/01/2018

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Un manual de vida, una llamada a descargar nuestra mochila y a deshacernos de exigencias propias y ajenas de la mano de Fabrice Midal, introductor del mindfulness en Francia y fundador de l'École Occidentale de Méditation.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:

pcordon@planeta.es

«Meditar, en el fondo, es simplemente el hecho de estar. El hecho de parar, de concederse una pausa, de dejar de correr para estar en uno mismo, para anclarse en el propio cuerpo. Es una escuela de vida.»
Fabrice Midal.

En *Déjate en paz* descubriremos que la clave del mindfulness reside en librarse de las presiones que a menudo nos autoimponemos: podemos decir que no sin sentir remordimientos, podemos dejar de hacer aquello que no nos satisface. Podemos darnos un respiro, meditar, y dejar espacio a todo lo que nos hace bien.

image not found or type unknown



Fabrice Midal

Fabrice Midal es filósofo y profesor de meditación desde hace más de 20 años. Introductor del mindfulness en Francia, es el fundador de l'École Occidentale de Méditation. También trabaja como editor en Éditions Belfond y dirige una colección llamada «L'Esprit d'ouverture». Es autor de varios libros que han tenido gran éxito en su país.