



Cuaderno práctico de ejercicios para meditar a diario

Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Un nuevo libro de la colección PsicoPrácticos con ejercicios muy sencillos para meditar en cualquier parte.

Este nuevo título de la colección PsicoPrácticos nos propone una serie de ejercicios sencillos para meditar en cualquier parte: meditaciones para el autobús, para la oficina, para la playa... cualquier momento es bueno para dedicarle a esta práctica que te ayudará a equilibrar tu interior.

¡Porque un pequeño cambio puede ser el primer paso hacia una vida mucho más placentera y feliz!

Fecha de publicación:

26/06/2018

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..