

image not found or type unknown



Ejercicios de mindfulness para Dummies

Shamash Alidina, Joelle Jane Marshall

Fecha de publicación:

09/10/2018

Incluye audios con meditaciones guiadas

Sello Editorial:

Para Dummies

Restaura el equilibrio de tu vida y vive el momento con la técnica de meditación comprobada del mindfulness.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

El autor de *Mindfulness para dummies* regresa para mostrarte paso a paso cómo poner en práctica las lecciones de su libro. En su interior encontrarás una gran cantidad de ejercicios prácticos y técnicas para ayudarte a vivir en el presente, dejar de lado los pensamientos negativos, de distracción y de juicio, y lograr una mayor felicidad y satisfacción en la vida.

Teléfono: 93 492 86 58

Practica ejercicios de mindfulness y ayúdate a superar el estrés, la ansiedad o la depresión y a recuperar el equilibrio en tu vida personal.

Email:

arioss@planeta.es

Nombre: María José

Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

mjbertran@planeta.es

Shamash Alidina

Shamash Alidina es un apasionado del mindfulness y la meditación. Desde 1998 enseña los beneficios de una vida de atención plena a adultos y niños. Estudió en la Universidad de Bangor y se ha formado con Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn, entre otros. Es autor del bestseller *Mindfulness For Dummies*.

Más información: www.shamashalidina.com

Joelle Jane Marshall