



Cuaderno práctico de ejercicios para vivir con verdadera calma interior

Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Una edición DE LUJO que reúne lo mejor de los tres PsicoPrácticos más zen de la colección, además de incorporar ejercicios y conceptos nuevos.

Este *Cuaderno de ejercicios para vivir con verdadera calma interior* te propone una serie de ejercicios sencillos que te permitirán aprender las mejores técnicas para conseguir equilibrar tu interior, tomarte la vida con calma y vivir de manera mucho más armoniosa.

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

Fecha de publicación:

15/11/2018

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..