

image not found or type unknown



# La vida interior

**Christophe André**

**Fecha de publicación:**  
22/01/2019

Cuarenta momentos que nos ayudarán a reconectar con nuestro mundo íntimo para rescatar nuestra verdadera esencia.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

Christophe André explica en este libro la importancia de la interioridad en un mundo donde lo exterior (las apariencias, la urgencia, el rendimiento) a menudo se antepone a la vida interior y múltiples exigencias nos desconectan de esa parte oculta de nuestro espíritu.

## Contacto de prensa

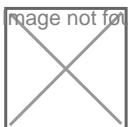
**Nombre:** Paloma Cordón

La vida interior es todo aquello de lo que tomamos conciencia cuando apartamos poco a poco nuestra atención de las demandas exteriores. Entonces nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo, de que respiramos, de que nos invaden sensaciones agradables o desagradables, de que habitan en nosotros emociones y pensamientos.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Christophe André

**Christophe André** es médico psiquiatra en el hospital Sainte-Anne, especialista en trastornos emocionales y autor de varios bestsellers en Francia. Es profesor universitario y su ámbito de trabajo se sitúa en el tratamiento de trastornos depresivos y de ansiedad. Especialista también en meditación, es uno de los más importantes divulgadores de esta técnica en su país.