

image not found or type unknown



El arte de caminar

Thich Nhat Hanh

Fecha de publicación:
02/04/2019

Descubre el arte de caminar de la mano de una de las grandes figuras de la espiritualidad.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Al revés de lo que mucha gente cree, la meditación no es una práctica obligatoriamente estática. De hecho, una de las formas más sencillas de meditar consiste en hacerlo mientras caminamos, acompañando la respiración al suave movimiento de las piernas y los brazos al pasear. Y el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh nos enseña a dar los primeros pasos, disfrutando de cada movimiento respiratorio, del cielo azul y de las vistas y fragantes aromas que hay a lo largo del camino.

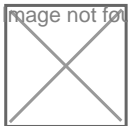
Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.