

image not found or type unknown



Mi diario zen

Charlie Ambler

Fecha de publicación:

16/01/2020

Sencillos ejercicios prácticos para reflexionar sobre nuestra manera de estar en el mundo.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

El propósito de este libro, inspirado por el budismo zen, es darte unas pautas de actuación para cuestionar tus pensamientos, y para entender tu lugar en el mundo... y tu propio lugar dentro de ti. Abrir y relajar tu mente te ayudará a priorizar en tu día a día y aliviará tu estrés.

Contacto de prensa

En este libro encontrarás sencillas actividades que te invitarán a la reflexión y te conducirán a la paz y el equilibrio. Un encantador diario ilustrado para iniciarse en el mindfulness y aprender a ser más feliz.

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Charlie Ambler

Charlie Ambler es el creador de Daily Zen, el famoso blog y perfil de Twitter sobre mindfulness con más de 300.000 seguidores. También es el fundador de una exitosa marca de ropa, **Strike Gently Co**, que ha aparecido en las revistas *Vogue*, *Vice* y *en W magazine*.