

image not found or type unknown



Una luz dentro de ti

Andrés Martín Asuero

Fecha de publicación:

26/05/2020

Una novela de Mindfulness.

Sello Editorial:

Zenith

Dedicada a cuidar de los demás, Olga siente un vacío en su vida y decide acudir a un retiro de Mindfulness en Silencio para averiguar las razones de su insatisfacción.

Contacto de prensa

Por su parte, Manuel recibe de su exmujer por su 50 cumpleaños una inscripción para esta misma experiencia.

Nombre: Paloma
Cordón

A través de la práctica y de las conversaciones con su maestro, día a día cada cual va descubriendo los regalos y obstáculos de la atención plena, que llevará sus vidas a un cruce de caminos totalmente inesperado...

Teléfono: 93 492 86 33

Una luz dentro de ti plantea preguntas fundamentales para transformar la propia vida y nos enseña cómo encontrar las respuestas en nuestro interior, con la ayuda del silencio y la meditación.

Email:

pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Andrés Martín Asuero

Andrés Martín Asuero es biólogo, MBA y Doctor en Psicología por la UAB. Después de trabajar como directivo se reinventó como instructor de Mindfulness, introduciendo en España el programa MBSR de reducción de estrés en 2004, que sigue impartiendo a través de su instituto EsMindfulness.