

image not found or type unknown



El arte de domar a tu tigre interior

Thich Nhat Hanh

Fecha de publicación:
09/06/2021

Una guía repleta de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas pragmáticas para aportar armonía y curación a nuestras vidas y a nuestras relaciones.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Una guía para liberarnos de las emociones que son causa de nuestro mayor sufrimiento.

Contacto de prensa

Destilado de las páginas de sus muchas obras enormemente populares, ***El arte de domar a tu tigre interior*** es una guía repleta de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas pragmáticas para suavizar la ira, transformar el miedo y cultivar el amor en cada uno de los ámbitos de la vida; una guía sabia y exquisita para aportar armonía y curación a nuestras vidas y a nuestras relaciones.

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.