



El arte de respirar

Danny Penman

Respiramos unas 22.000 veces cada día. Pero, ¿de cuántas somos plenamente conscientes?.

Respiramos unas 22.000 veces cada día. Pero, ¿de cuántas somos plenamente conscientes?.

El prestigioso doctor Danny Penman, coautor del éxito internacional *Mindfulness*, nos ofrece la guía definitiva que nos ayudará a conseguir vivir el mindfulness día a día, liberarnos de las cargas innecesarias y encontrar la paz en un mundo frenético. Solo hay que encontrar un momento para respirar.

Fecha de publicación:

24/07/2025

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Deshágase de la ansiedad, el estrés y la tristeza, amplíe los límites de su mente y dé rienda suelta a su creatividad con unos sencillos ejercicios. Lo único que necesitará es una silla, su cuerpo, algo de aire y su mente. Eso es todo. Con cada pequeño momento mindfulness descubrirá una versión más feliz y sosegada de sí mismo.

¿Los efectos secundarios? Sonreirá más. Se preocupará menos. Vivir será un placer.

Danny Penman

El doctor **Danny Penman** es profesor de meditación titulado, aclamado escritor y periodista. Es el coautor del bestseller internacional *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Ha sido galardonado con el premio de la RSPCA y el de la Humane Society of the United States. Sus libros han sido traducidos a treinta lenguas y sus artículos han aparecido en periódicos de la talla de *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian*, *Telegraph*.