

editorial **K**airós

Monserrat Sanjuán, Laia

Un cerezo en el balcón

Practicar zen en la ciudad

La vida en la ciudad no proporciona muchas oportunidades para permanecer en contacto con nuestro ser profundo. Sin embargo, como demuestra la autora, es posible practicar el zen en el día a día, incluso mientras fregamos platos o vamos en metro. El libro explica de manera sumamente sencilla los principios elementales de la postura de za-zen, las técnicas de respiración, silencio, meditación y cómo integrarlas en nuestro día a día.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	104
Tamaño	200x130x mm.
Peso	129
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499880303
PVP	10,00 €
PVP sin IVA	9,62 €

