



Mita Beutel; Manu Mariño; Claudio Araya Véliz

## El gozo de la presencia

### Mindfulness Día a Día

Embárcate en un viaje transformador hacia el corazón del mindfulness.

Este libro te invita a explorar prácticas tan diversas como la meditación, el caminar consciente, la escucha de los sonidos y la observación de la naturaleza. A través de las enseñanzas de nuestros autores, aprenderás a conectar contigo misma y con los demás, cultivando las semillas de la alegría y el gozo que florecerán en tu vida.

Al conectar con la calma y la armonía, experimentarás un cambio en tu mente, transformando patrones reactivos y negativos en un estado de libertad creativa. Cada práctica se presenta como una oportunidad única para despertar tu potencial y vivir con una mayor conciencia y presencia.

El gozo de la presencia es tanto para quienes ya practican la meditación como para aquellos que se inician en este camino. Instructores de mindfulness también encontrarán en sus páginas herramientas y conocimientos para enriquecer su práctica y enseñanza.



|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Editorial      | Siglantana                  |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica       |
| Páginas        | 120                         |
| Tamaño         | 200x130x12 mm.              |
| Peso           | 155                         |
| Idioma         | Español                     |
| Tema           | Religiones y espiritualidad |
| EAN            | 9788410179394               |
| PVP            | 16,85 €                     |
| PVP sin IVA    | 16,20 €                     |

