

editorial **K**airós

André, Christophe

Meditar día a día QR

25 lecciones para vivir con mindfulness

Meditar no es aislarse del mundo, sino todo lo contrario; significa acercarse a él para comprenderlo, amarlo y cambiarlo. También es un medio, accesible para todas las personas, para cultivar la serenidad y el gusto por la felicidad. Esta nueva obra de Christophe André está concebida como un manual de iniciación al mindfulness o plena consciencia, el más fascinante de todos los métodos de meditación, sobradamente validado por estudios científicos.

Meditar día a día es un manual práctico y a la vez poético que consta de 25 lecciones. Cada una incluye textos para aprender y cultivarnos, acompañados por cuadros de grandes pintores para sentir. El libro incluye también un código QR con meditaciones guiadas para practicar. André se centra tanto en las bases de la meditación (cómo utilizar la respiración, el cuerpo, la consciencia del instante presente) como en las prácticas más profundas, diseñadas para hacer frente al sufrimiento, estabilizar las emociones y conseguir la paz de mente y corazón.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	344
Neurria	130x200x mm.
Pisua	605
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886879
PVP	27,00 €
PVP,BEZik gabe	25,96 €



9788499886879