editorial Kairós

palomas peix, maría teresa

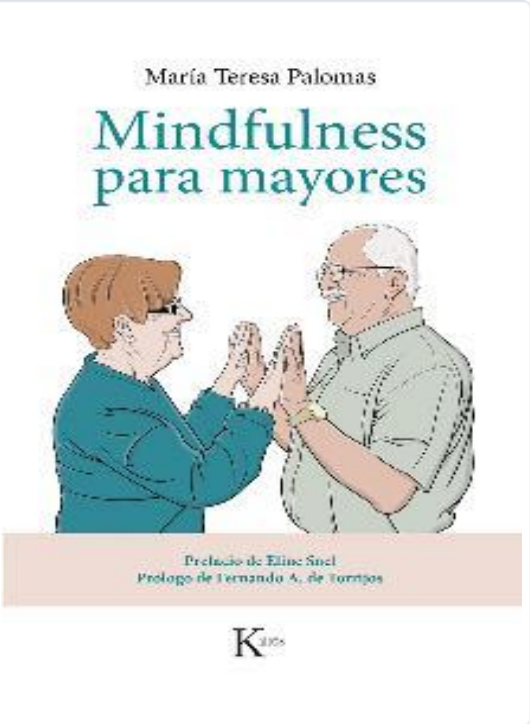
Mindfulness para mayores

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos? ¿Cómo lograr que sigan adelante, que vivan la vida con ilusión y en toda su plenitud?

Este manual es una sencilla guía para ayudar a las personas de edad en la última fase de la vida. Puede utilizarse a solas, en la intimidad del hogar, junto con los familiares o bien en centros de día o centros geriátricos, guiados por profesionales.

El libro consta de una serie de ejercicios y meditaciones breves basados en el reconocido método desarrollado por Jon Kabat-Zinn, que en los últimos treinta años se viene aplicando en hospitales, clínicas, consultas privadas y escuelas en numerosos países de todo el mundo.

El mindfulness aplicado a los mayores se centra en sus habilidades más que en las limitaciones que se puedan tener, brindándoles las herramientas necesarias para potenciar la fuerza interior, la confianza y la autoestima, consiguiendo así una mejora general en su salud y bienestar.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la Salud
Orrialdeak	192
Neurria	200x130x mm.
Pisua	217
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884424
PVP	17,00 €
PVP,BEZik gabe	16,35 €

9788499884424