



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
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	120
Tamaño	200x130x12 mm.
Peso	155
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788410179394
PVP	16,85 €
PVP sen IVE	16,20 €

