

COMO ESCUCHAR



HANH, THICH NHAT

SINOPSIS

Esta colección recoge breves meditaciones y prácticas de plena consciencia (mindfulness) para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos ¿meditadores avanzados o principiantes? que quieran armonizar su vida. Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Joyas de la sabiduría al alcance de todos.

...

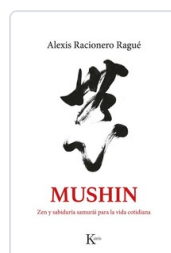


Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: MEDITACION Y VISUALIZACI
Colección	KAIROS
EAN	9788411213929
Status	Disponible
Páginas	136
Tamaño	140x140x10 mm.
Peso	129
Precio (Imp. inc.)	10,00€
Fecha de lanzamiento	03/10/2025

Títulos relacionados



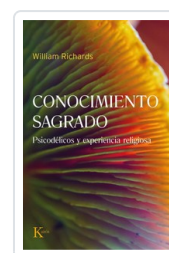
ESCUCHAR,
ACOMPANAR,
BIENTRATAR
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y
SABIDURIA
SAMURAI PARA LA
VIDA COTIDIANA
RACIONERO RAGUE,
ALEXIS



MISTERIO DE LA
CABALA, EL
SABAN GORINA



CONOCIMIENTO
SAGRADO.
PSICODELICOS Y
EXPERIENCIA
RELIGIOSA
RICHARDS, WILLIAM
A.