

# CAMINO DE LOS MONJES SHAOLIN. 16 ENSEÑANZAS PARA ALCANZAR L



TOMBOLATO, BRUNO

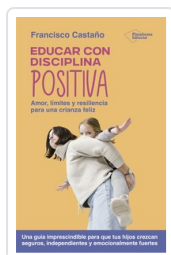
## SINOPSIS

¿Qué pueden enseñarnos los monjes shaolin para enfrentar el estrés, la ansiedad o la falta de foco que sentimos en nuestra vida moderna? Discípulo del legendario monasterio chino, Bruno Tombolato comparte en este libro los fundamentos de esta sabiduría ancestral adaptados al ritmo de hoy. A través de 16 enseñanzas prácticas, nos habla de cómo encontrar equilibrio físico y mental, entrenar la paciencia, cultivar el desapego, la empatía o la resiliencia. El camino de los monjes shaolin no es solo un libro sobre kung fu o meditación: es una herramienta poderosa para transformar nuestra actitud, fortalecer nuestra mente y vivir con mayor plenitud. ...

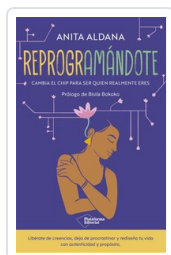


Editorial	PLATAFORMA EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791387813253
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	140x220x mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Fecha de lanzamiento	25/09/2025

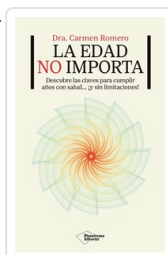
## Títulos relacionados



**EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LÍMITES Y RESILIENCIA**  
CASTAÑO, FRANCISCO



**REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER**  
ALDANA, ANITA



**EDAD NO IMPORTA. LA ROMERO, DRA. CARMEN**



**RESISTIR**  
SAQUE, SALOME