

Serie «Esenciales del mindfulness»

Thich Nhat Hanh

Ilustraciones de Jason De Antonis

octubre 2016
1ª quincena



14 x 14 cm / 120 págs. / ISBN: 978-84-9988-520-9 / PVP: 9€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad - Meditación



14 x 14 cm / 128 págs. / ISBN: 978-84-9988-521-6 / PVP: 9€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad - Meditación



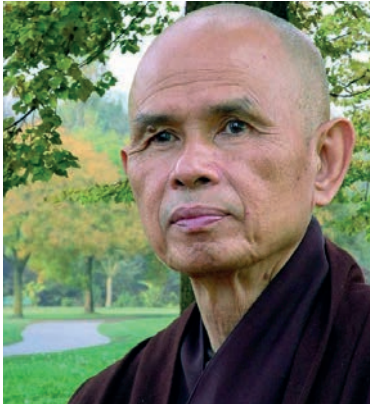
«No hay camino a la felicidad;
la felicidad es el camino.»

THICH NHAT HANH



14 x 14 cm / 128 págs. / ISBN: 978-84-9988-522-3 / PVP: 9€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad - Meditación





Thich Nhat Hanh es uno de los maestros zen más conocidos del mundo. Durante 70 años ha enseñado meditación y la práctica de la plena consciencia (o mindfulness). Entre sus libros más aclamados destacan *Miedo*, *Felicidad*, *Estás aquí* o *Plantando semillas; la práctica del mindfulness con niños*.

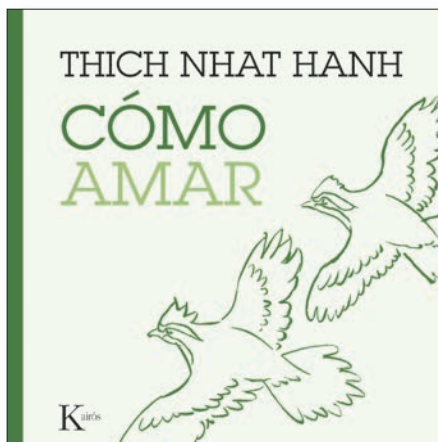
Esta colección de cinco libros recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos –meditadores avanzados o principiantes– que quieran armonizar su vida.

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. Cinco joyas de la sabiduría al alcance de todos.

octubre 2016
1ª quincena

Argumentos de venta

1. Uno de los principales maestros budistas de nuestros tiempos.
2. Decenas de miles de seguidores en España y Latinoamérica.
3. Esta serie sintetiza sus enseñanzas prácticas esenciales sobre mindfulness.
4. Esta serie sintetiza a la perfección sus enseñanzas prácticas esenciales sobre mindfulness.
5. Formato de bolsillo y precios populares.
6. Bellamente ilustrados.



14 x 14 cm / 128 págs. / ISBN: 978-84-9988-523-0 / PVP: 9€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad - Meditación



14 x 14 cm / 120 págs. / ISBN: 978-84-9988-524-7 / PVP: 9€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad - Meditación



TÍTULOS RELACIONADOS

