

riverside  
agency

## El arte de la quietud en un mundo agitado

Autor: Magnus, Fridh

Ilustrador: Kristin, Lidström

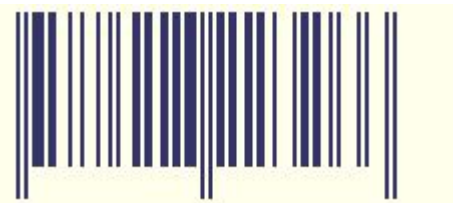
Koan

ISBN: 978-84-18223-26-6 / Rústica / 180pp | 120 x 180 cm

Precio: \$ 30.900,00

Una guía práctica e ilustrada para encontrar el equilibrio en el mundo moderno.

¿Quién no anhela tomar distancia, siquiera por un momento, de las exigencias del mundo de hoy? El ritmo de nuestras vidas es cada vez más acelerado, y encontrar la quietud interior es ya una cuestión de supervivencia.



### **Magnus, Fridh**

Magnus Fridh creció en el sur de Suecia. Descubrió la meditación durante la adolescencia y profundizó en ella realizando estudios de budismo tibetano y estudios universitarios de Indología. Da clases grupales de ashtanga yoga, mindfulness y meditación. Es uno de los fundadores de la aplicación Mindfulness, muy popular en todo el mundo y traducida a 13 idiomas. Participa en varios proyectos de investigación.