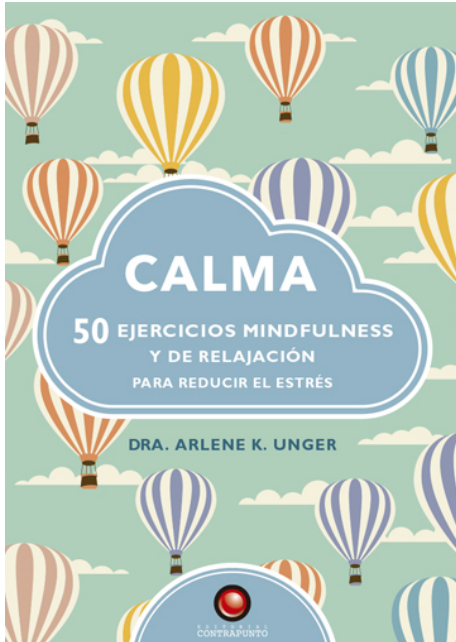


Arlene K., Unger

riverside
agency

CALMA

Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-150-0 / Tapa dura / 65pp | 140 x 170 cm

Precio: \$ 27.500,00

Olvidese del estrés y la presión de la vida diaria con 50 ejercicios y meditaciones simples. La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación que le permitiran reducir el ritmo y encontrar algo de tranquilidad, este donde este?. Esta guía tiene el tamaño perfecto para guardarla en su bolso o bolsillo, para ser una herramienta que puede tener siempre a mano. Cuando necesite un momento de calma, solo tiene que abrirla para hallar la ansiada paz interior.

La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación que le permitiran reducir el ritmo y encontrar algo de tranquilidad, este donde este?.