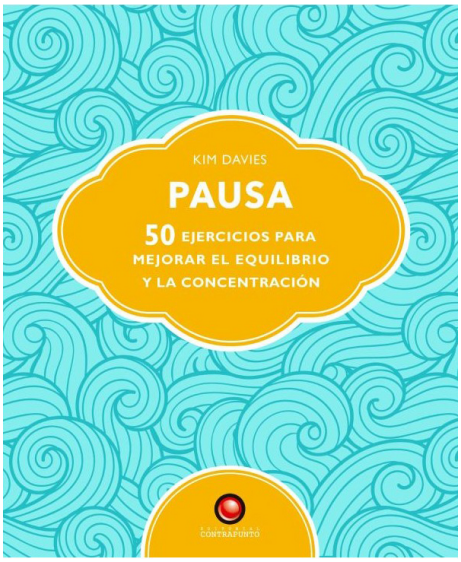

Kim, Davies
Es una destacada escritora del campo de la salud natural y el bienestar. Es autora de más de 20 libros, incluidos títulos sobre yoga, tai chi y felicidad. Se encontró por primera vez con el Mindfulnessmientras estudiaba meditación en India el año 2000, practicándolo desde entonces, además de escribir regularmente sobre este tema tanto en libros como en revistas.

Pausa

Autor: Kim, Davies

Contrapunto
ISBN: 978-956-257-246-0 / Tapa dura / 64pp | 140 x 170 cm
Precio: $ 18.000,00

Equilibre su vida y encuentre la armonía con 50 fáciles ejercicios. Con más de 20 años de experiencia en mindfulness, Kim Davies combina antiguas prácticas con investigaciones modernas para ofrecer técnicas que le ayudarán a mejorar su concentración y a conseguir una forma de vida más feliz y plena. Esta guía tiene el tamaño perfecto para guardarla en su bolso o bolsillo, y se ha diseñado para ser una herramienta que puede tener siempre a mano. Cuando lo necesite, solo tiene que abrirla para tomarse un respiro, esté donde esté.

Equilibre su vida y encuentre la armonía con 50 fáciles ejercicios. Con más de 20 años de experiencia en mindfulness, Kim Davies combina antiguas prácticas con investigaciones modernas para ofrecer técnicas que le ayudarán a mejorar su concentración y a conseguir una forma de vida más feliz y plena.