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.

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: $ 14.900,00

¿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. El experto en mindfulness M. Fridh nos enseña a través de sencillas prácticas cómo hallar paz en un mundo estresado. Organizado en torno a tres temas ?Vida cotidiana, Naturaleza y Meditación?, este libro explora cómo podemos encontrar esos momentos de silencio que nos permiten relajarnos, recargar energía y dar sentido a lo que experimentamos, para volver a conectar con la fuente de nuestra creatividad, inspiración y entusiasmo por la vida. La quietud se esconde en cada instante que nos brinda la vida. Y encontrarla es el leitmotiv de este libro.

¿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.