

CALMA

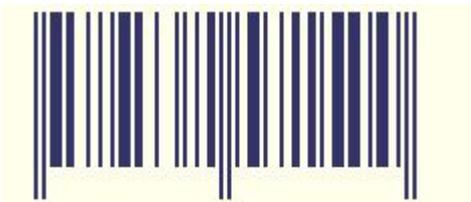
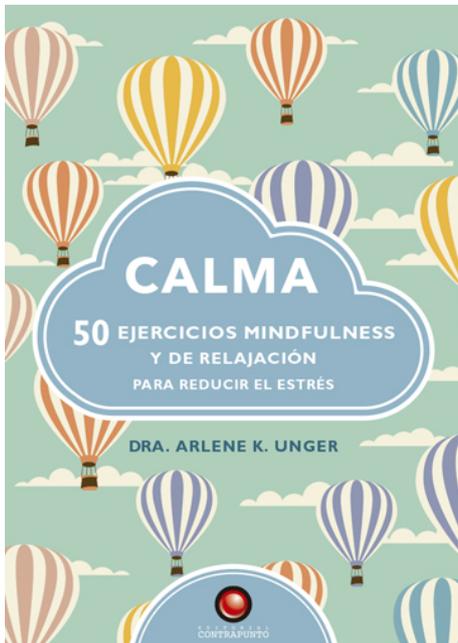
Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto

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

Precio: \$ 16.800,00



Arlene K., Unger

Olvidese del estres y la presio?n de la vida diaria con 50 ejercicios y meditaciones simples. La psico?loga cli?nica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilacio?n de ejercicios mindfulness y de relajacio?n que le permitira?n reducir el ritmo y encontrar algo de tranquilidad, este? do?nde este?. Esta gui?a tiene el taman?o 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 psico?loga cli?nica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilacio?n de ejercicios mindfulness y de relajacio?n que le permitira?n reducir el ritmo y encontrar algo de tranquilidad, este? do?nde este?.