

Keywords: Piccoli momenti di mindfulness libro pdf download, Piccoli momenti di mindfulness scaricare gratis, Piccoli momenti di mindfulness epub italiano, Piccoli momenti di mindfulness torrent, Piccoli momenti di mindfulness leggere online gratis PDF

Piccoli momenti di mindfulness PDF

Patrizia Collard



Questo è solo un estratto dal libro di Piccoli momenti di mindfulness. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Patrizia Collard
ISBN-10: 9788804675815
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2519 KB

DESCRIZIONE

La mindfulness è una tecnica per imparare a rilassarsi e a essere nel presente. Queste semplici pratiche, prive di mantra, di preghiere, e che non necessitano di particolari doti o di lunghi tempi di apprendimento, stanno rivoluzionando il modo in cui in Occidente cerchiamo di relazionarci alla frenesia del mondo che ci circonda. Cercate di trovare dieci minuti al giorno per praticare questi esercizi e vi scoprirete liberi dallo stress. In questo piccolo libro troverete oltre trenta facili esercizi di mindfulness di cinque o dieci minuti l'uno.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Piccoli momenti di mindfulness è un libro di Collard Patrizia pubblicato da Mondadori nella collana Comefare, con argomento Stress - ISBN: 9788804660064

Patrizia Collard Piccoli momenti di mindfulness Mondadori, 2016 "Dieci minuti al giorno per un'oasi di pace in mezzo allo stress", dice il sottotitolo. Ed è ...

Piccoli momenti di mindfulness è un libro di Patrizia Collard pubblicato da Mondadori nella collana Comefare: acquista su IBS a 10.20€!

PICCOLI MOMENTI DI MINDFULNESS

[Leggi di più ...](#)