

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: 2782 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?

Nasce a in questi giorni a Mondovì uno spazio a cadenza quindicinale dedicato alla pratica meditativa Mindfulness. Ideata negli anni settanta dal medico ...

Compra Piccoli momenti di mindfulness. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

Passa alcuni momenti a connetterti con te stesso e lascia che tu possa provare qualsiasi ... Microsoft Word
- piccoli esercizi mindfulness.docx Created Date:

PICCOLI MOMENTI DI MINDFULNESS

[Leggi di più ...](#)