

## 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: 9788804660064  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4131 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 statunitense ...

Nel Momento nasce per divulgare le pratiche di mindfulness a Varese. Organizza corsi di gruppo o individuali, per adulti, ragazzi e bambini.

Piccoli Momenti Di Mindfulness è un libro di Collard Patrizia edito da Mondadori a marzo 2017 - EAN 9788804675815: puoi acquistarlo sul sito [HOEPLI.it](http://HOEPLI.it), la grande ...

## **PICCOLI MOMENTI DI MINDFULNESS**

[Leggi di più ...](#)