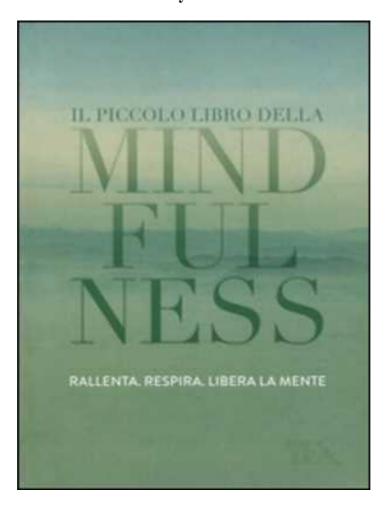
Il piccolo libro della mindfulness PDF Tiddy Rowan



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



Autore: Tiddy Rowan ISBN-10: 9788850238521 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3808 KB

DESCRIZIONE

Tiddy Rowan ha raccolto una collezione di tecniche, suggerimenti, esercizi e meditazioni per imparare a seguire il proprio respiro, a concentrare la propria attenzione e a liberare la mente. La mindfulness è uno strumento semplice ma molto potente per infondere benessere in ogni aspetto della propria vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro: Il Piccolo Libro della Mindfulness di Tiddy Rowan. Rallenta, respira, libera la mente.

Il piccolo libro della mindfulness è un libro di Tiddy Rowan pubblicato da TEA nella collana TEA Varia: acquista su IBS a 7.65€!

Il piccolo libro della mindfulness è un libro di Rowan Tiddy pubblicato da TEA nella collana TEA Varia - sconto 15% - ISBN: 9788850238521

IL PICCOLO LIBRO DELLA MINDFULNESS

Leggi di più ...