

## **Il piccolo libro della mindfulness PDF**

**Tidty Rowan**



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



Autore: Tidty 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 ...](#)