

Mangiare in consapevolezza PDF

Thich Nhat Hanh



Questo è solo un estratto dal libro di Mangiare in consapevolezza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Thich Nhat Hanh
ISBN-10: 9788866811206
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2053 KB

DESCRIZIONE

Mangiare in consapevolezza è il secondo volume della collana di tascabili incentrati sulla pratica della presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana. Il cibo è nutrimento, piacere, condivisione, contiene la storia di chi lo produce e del luogo da cui proviene. Per la nostra salute materiale e spirituale è fondamentale cosa mangiamo - le nostre scelte possono essere più o meno rispettose dell'ambiente e degli altri animali - ma anche come mangiamo: "Mastica il cibo e non le tue preoccupazioni", è l'invito di Thich Nhat Hanh. Attraverso paragrafi brevi e incisivi l'autore ci guida affinché mangiare sia fonte di consapevolezza e di crescita individuale e collettiva. Un libro rivolto sia a chi si sta avvicinando agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sia a coloro che vogliono approfondire la propria pratica spirituale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mastica il cibo, non masticare le tue preoccupazioni... "Mangiare in consapevolezza" è il secondo volume del monaco zen Thich Nhat Hanh della collana di tascabili ...

Mangiare in consapevolezza - Nhat Hanh Thich | Libri e riviste, Saggistica, Corpo e mente | eBay!

Compra Mangiare in consapevolezza. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

MANGIARE IN CONSAPEVOLEZZA

[Leggi di più ...](#)