

Tags: Mindful running. La corsa consapevole libro pdf download, Mindful running. La corsa consapevole scaricare gratis, Mindful running. La corsa consapevole epub italiano, Mindful running. La corsa consapevole torrent, Mindful running. La corsa consapevole leggere online gratis PDF

---

## Mindful running. La corsa consapevole PDF

Moi Gonzalez



*Questo è solo un estratto dal libro di Mindful running. La corsa consapevole. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Moi Gonzalez  
ISBN-10: 9788851149598  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1832 KB

## **DESCRIZIONE**

A cosa pensi quando corri? Se d'impatto hai risposto «non lo so», ecco due notizie per te. La prima è che rientri nella maggioranza di persone che si allenano lasciando vagare la mente senza riposarla davvero. La seconda è che hai tra le mani il libro giusto. Correre imparando a concentrare l'attenzione su aspetti specifici, anziché rimbalzare da un pensiero all'altro, è un esercizio in grado di trasformare l'abitudine della corsa in un'esperienza molto più appagante, con effetti positivi enormi, non solo sui risultati sportivi. Questo libro ti propone 56 semplici esercizi di mindfulness da praticare mentre corri, per un totale di 8 settimane di allenamento. Lo scopo della mindfulness applicata alla corsa è di arrivare a sentire il legame indissolubile che c'è tra la mente e il corpo, per riconnetterli e cominciare a vivere con pienezza il presente; per liberarsi davvero dai problemi; per osservare le cose in prospettiva, e conoscersi meglio.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Compra il libro Mindful running. La corsa consapevole di Moi González, Montse Rodrigues; lo trovi in offerta a prezzi scontati su [Giuntialpunto.it](https://www.giuntialpunto.it)

Correre in modo mindful vuol dire essere consapevoli, ... Mindful running. ... Corsa consapevole?

Mindful running: La corsa consapevole Scaricare | Leggi online (eBook) PDF, ePub, Kindle Mindful running: La corsa consapevole PDF, ePub, Kindle 56 LEZIONI

## **MINDFUL RUNNING. LA CORSA CONSAPEVOLE**

[Leggi di più ...](#)