

## Yo, Aquí, Ahora



Fecha de publicación: 24 noviembre, 2015

Editor: Paidós

Autor: The Mindfulness Project

Longitud de impresión: 192

Idioma: Español

PDF

Yo, aquí ahora es una guía práctica y accesible para descubrir los beneficios del mindfulness de forma divertida y creativa, con ejercicios que te inspirarán y te ayudarán a explorar el mundo con curiosidad, para descubrir todos aquellos momentos «mindfulness» en tu vida cotidiana, liberar tu faceta más creativa y sentirte mucho mejor.

<http://yep.pm/CTLqGpai5/ED5COatgG.pdf.rar>

