



## Vencer el estrés con mindfulness : programa de ocho semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar

/

Alidina, Shamash

Paidós,  
2015

Monografía

El estrés se ha adueñado de tu vida? Libérate de él con este sencillo programa de 8 semanas. Este libro nos enseña lo sencillo que es dominar las técnicas probadas del programa de reducción del estrés basado en el mindfulness. Dicho programa ha ayudado a miles de personas a mejorar su bienestar físico y emocional; en tan solo diez minutos diarios, durante ocho semanas, recorrerás paso a paso una secuencia perfectamente estructurada de meditaciones guiadas y ejercicios de yoga sencillos

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTU2Mzg0MDk>

---

**Título:** Vencer el estrés con mindfulness programa de ocho semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar Shamash Alidina ; traducción de Remedios Diéguez

**Editorial:** Barcelona Paidós 2015

**Descripción física:** 443 p. il. 22 cm

**Mención de serie:** Paidós divulgación

**Versión original:** Tit. orig. : The mindfull way though stress

**Copyright/Depósito Legal:** B 11579-2015

**ISBN:** 9788449331404

**Materia:** Mindfulness Meditación Estrés

**Autores:** Diéguez Diéguez, Remedios, trad

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)