



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA POR LA MEDIATECA CASA ASIA

Curso de mindfulness: para la regulación de las emociones y el estrés

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA PER LA MEDIATECA CASA ÀSIA

Curs de mindfulness per a la regulació de les emocions i l'estrès

CURSOS CASA ASIA



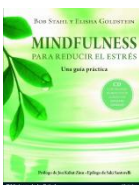
[Vivir con plenitud las crisis : cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad /](#)

Jon Zabat-Zinn
Barcelona : Kairós, 2016



[Felicidad : prácticas esenciales de plena consciencia /](#)

Thich Nhat Hanh ;
Barcelona : Kairós, 2013



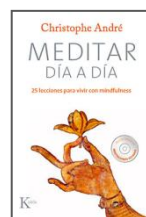
[Mindfulness para reducir el estrés : una guía práctica](#)

/ Bob Stahl y Elisha Goldstein
Barcelona : Kairós, 2010



[Comer atentos : guía para redescubrir una relación sana con los alimentos /](#) Jan Chozen Bays

Barcelona : Kairós, 2013



[Meditar, día a día : 25 lecciones para vivir con mindfulness /](#)

Christophe André
Barcelona : Kairós, 2012

www.casaasia.es | www.casaasia.cat | www.casaasia.eu | mediateca.bn@casaasia.es

