

5 Minutos cada mañana

O'Hare, David

ISTHAR LUNA-SOL

Materia: AUTOAYUDA

Colección: SIN COLECCION

Encuadernación: OTRO FORMATO LIBRO

PVP: 12.00 €

EAN: 9788417230548

Páginas: 210

Tamaño: 140x215 mm.



“Esta obra propone que, durante 7 días pruebes un tipo de meditación distinta por día durante apenas 5 minutos... Así encontrarás LA meditación que necesitas.”

- David O'Hare es médico, nutricionista y psicoterapeuta, además de autor de 4 libros, siendo que uno de ellos es best-seller en Francia.
- En un lenguaje muy cercano, divertido y motivador, el autor propone ejercicios para una semana de 5 minutos cada uno, con diferentes tipos de meditaciones. La finalidad es que cada persona “conecte” con la que mejor se sienta.
- Es el libro ideal para dejar a un lado las excusas de no meditar y, como consecuencia, librarse de una vida de estrés y falta de control emocional.

DR. DAVID O'HARE



Autor del best seller Cohérence cardiaque 365, ha ejercido como médico de familia durante treinta años. Apasionado por el ser humano y la estrecha relación que existe entre el cuerpo, el pensamiento y las emociones, está convencido de que la falta de armonía entre ellos es el origen de la mayor parte de las patologías con las que se ha ido encontrando a lo largo de su carrera. Estudió Psicología, Nutrición y Dietética. Divide su tiempo entre la escritura y la enseñanza de la coherencia cardíaca en Quebec y en el Institut de Médecine Intégrée en Francia.