

JON KABAT-ZINN

ATENÇÃO PLENA

PARA INICIANTES



Usando a prática de
mindfulness para acalmar a
mente e desenvolver o foco
no momento presente



SEXTANTE

MARK WILLIAMS
E DANNY PENMAN

ATENÇÃO
PLENA
MINDFULNESS

COMO ENCONTRAR
A PAZ EM UM
MUNDO FRENÉTICO



SEXTANTE

