

W PROSTOCIE TKWI SIŁA



wydanie 2

Mindfulness

dla
bystrzaków



Oczyść swój umysł

Radź sobie ze stresem,
z lękiem i depresją

Rozwijaj własną
praktykę uważności

Do książki
dołączone są nagrania

Shamash Alidina

trener mindfulness,
wykładowca, coach

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

