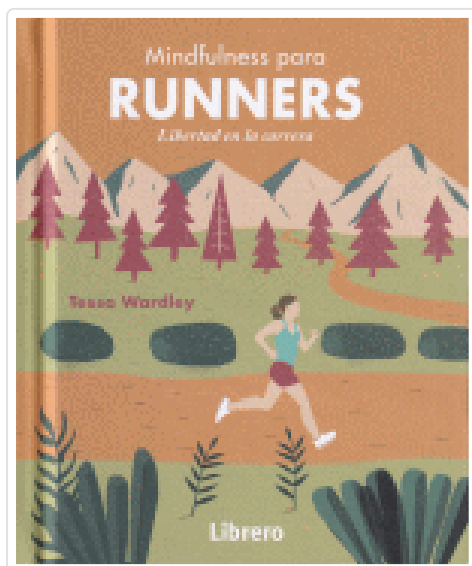


MINDFULNESS PARA RUNNERS LIBERTAD EN LA CARRERA



WARDLEY, TESSA

SINOPSIS

Este estimulante libro te guiará por los altibajos del running sin importar la distancia que corras, ya sea un tranquilo recorrido alrededor de tu casa o un agotador maratón. Correr es mucho más que una forma de ejercicio, es una actividad que te ayuda a alcanzar la consciencia plena mientras te ofrece libertad y calma. Mediante una serie de motivadoras reflexiones, este libro explora como correr puede conectarnos con el mundo natural, con nuestra comunidad y con nosotros mismos. ...



Editorial	LIBRERO IBP
Materia	DEPORTES - EJERCICIO FISICO
Colección	MINDFULNESS
EAN	9789463596107
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	110x135x mm.
Peso	207
Precio (Imp. inc.)	6,95€
Fecha de lanzamiento	13/03/2021

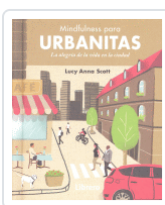
Títulos relacionados



MINDFULNESS PARA CAMINAR REFLEXIONES EN EL SENDERO
FORD, ADAM



MINDFULNESS PARA CICLISTAS BUSCANDO ARMONIA SOBRE DOS RUEDA
MOORE, NICK



MINDFULNESS PARA URBANITAS ALEGRIA DE VIDA EN LA CIUDAD
SCOTT, LUCY ANNA



MINDFULNESS PARA EL JARDIN
DANAAN, CLEA