

[MINDFULNESS ESSENTIALS]

A ARTE DE
SENTAR

THICH NHAT HANH



Resumo de A Arte de Sentar

O primeiro livro da coleção Mindfulness essentials do monge zen-budista Thich Nhat Hanh, A arte de sentar, oferece instruções simples, claras e inspiracionais para quem deseja praticar a meditação que simboliza o estado mental de atenção plena em si e no presente.

Com textos curtos, Nhat Hanh compartilha de forma dedicada e detalhada um guia de variados exercícios de respiração e mentalizações, bem como insights e histórias pessoais. Este livro de bolso é perfeito para os iniciantes na prática da meditação sentada e para aqueles que já estão mais avançados em sua caminhada espiritual.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)