



COLECCIÓN  
DIRECTIVOS QUE CAMBIAN EL MUNDO

PVP: 18 euros

Rústica con solapas

14 x 22 cm

216 páginas

ISBN: 978-84-942358-0-1

Código IBIC: VXM

Código BISAC: OCC010000 BODY,  
MIND & SPIRIT / Mindfulness & Medi-  
tation

Tags: Ulyses Villanueva, mindfulness,  
meditación, espiritualidad

© 2014 Editorial Kolima

## MINDFULNESS

### MEDITACIÓN PARA GENTE DE ALTO RENDIMIENTO

A través de a meditación, uno es capaz de administrar sus recursos de una manera más sabia, concentrar la atención en aquello que lo necesita, aislar el esfuerzo. Todo mediante un estado corporal de profunda tranquilidad y sosiego. Las empresas más innovadoras del mundo se han dado cuenta de que, si somos capaces de gestionar mejor nuestros recursos, el resultado de nuestras acciones se incrementará progresivamente. Muchos deportistas han encontrado así también la manera de afrontar retos personales que van más allá de lo posible.

### ULYSES VILLANUEVA



Durante más de 20 años ha enseñado en prestigiosos centros como el gimnasio Body Factory, el gimnasio Reebok ABC de Serrano o el Hotel Sheraton de Madrid. Como periodista ha trabajado en diversos medios escritos y audiovisuales como sus colaboraciones en GQ y la revista Traveler. Ha obtenido diversos premios literarios en la categoría de relato corto.

**“Hacer silencio es una  
herramienta que cambiará  
tu vida”**



9 788494 235801

## TÍTULOS RELACIONADOS



9 788416 364626



9 788416 364725



9 788416 364497

### ¿POR QUÉ COMPRAR ESTE LIBRO?

- Ulyses Villanueva es un escritor galardonado con numerosos premios
- Ulyses es experto en diversas disciplinas orientales y en entrenamiento corporal
- El libro explica una de las técnicas milenarias más importantes de la humanidad, la meditación
- Está escrito con un lenguaje poético pero sencillo, su lectura es muy amena
- Imprescindible para combatir el estrés de la vida que llevamos