

---

# Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

## Rilassarsi in consapevolezza

Stefano Carboni · Thursday, November 16th, 2017

Quinto volume della serie di manualetti tascabili illustrati. Offre riflessioni e insegnamenti sulle pratiche utili a coltivare una vita quotidiana più rilassata e in pace e a ridurre lo stress psicofisico che condiziona e riduce il nostro benessere. Oltre al testo del rilassamento profondo, contiene insegnamenti e gatha per coltivare il rilassamento e la piena presenza nel qui e ora.

This entry was posted on Thursday, November 16th, 2017 at 3:47 pm and is filed under [Comments \(RSS\)](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.