MINDFULNESS PER STUDENTI
PENSIERI PER NUTRIRE LA MENTE E OTTENERE RISULTATI

NOVITÀ MAGGIO [2023]

Profilo dell'opera

Mindfulness per studenti è una raccolta di buone ispirazioni per trasformare l'apprendimento in un'esperienza positiva anno dopo anno.

Il percorso di studio assume talvolta caratteri stressanti e ansiogeni, a causa dell'incubo delle scadenze e dell'ossessione per i risultati che tolgono molto al piacere di imparare.

Georgina Hooper – istruttrice di mindfulness con master in terapia del benessere emotivo – guida il lettore alla scoperta della gioia dello studio suggerendo trucchi e strategie per affrontare l'inevitabile fatica dell'imparare, per trovare la giusta concentrazione e il flusso di programma, per nutrirsi in modo equilibrato e dormire a sufficienza, accettando anche il fallimento come parte del cammino verso il successo, e coltivando una curiosità permanente indispensabile alla conoscenza.

L'Autrice

Georgina Hooper. È un'artista australiana, pittrice e docente universitaria di arte orientale. Istruttrice di mindfulness con master in terapia del benessere emotivo, accanto alla sua attività artistica si occupa da tempo di diffondere le pratiche della meditazione consapevole. Si è formata anche come insegnante di yoga in Cina e Giappone, e il suo lavoro di ricerca unisce neurologia e arte per comprendere come la pittura, vissuta come meditazione concentrata, sia efficace per modellare la plasticità del cervello regalando lucidità, energia e ricettività mentale.

Georgina Hooper
Mindfulness per studenti
Pensieri per nutrire la mente e ottenere risultati
TS Edizioni, Milano 2023

anche in e-book

PAGINE	160	FORMATO	13x18 cm (brossura con alette)
PREZZO	13,90 €	ISBN	9791254711491

TS Edizioni – via Gherardini, 5 - 20145 Milano – www.tsedizioni.it – tel. 0234592679
Ufficio stampa: Elena Grazini – elena@elenagrazini.it – 338 190 24 36 – ufficiostampa@tsedizioni.it