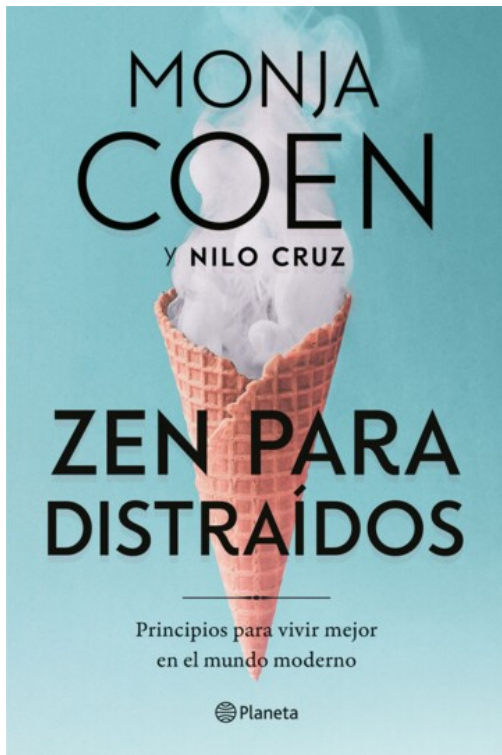




Zen para distraídos

Monja Coen

Es posible vivir de manera zen sin miedo a la distracción moderna

Vivir en grandes núcleos urbanos es una invitación diaria a la distracción. Mantenerse concentrado en tareas simples, por fácil que parezca, se vuelve imposible por la cantidad de información y tareas diarias. El Zen para personas distraídas aplica los conceptos del budismo para mejorar nuestro bienestar. A partir de prácticas de meditación, conceptos básicos del Zen y otras técnicas ancestrales, será posible mantenerse enfocado, desarrollar hábitos sencillos con mucha más concentración, ser más asertivo, lograr metas.

Fecha de publicación:
02/11/2020

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Monja Coen

Monja Coen nació en San Pablo, Brasil, en 1947. Es la fundadora de la Comunidad Budista Zendo Brasil, creada en 2001 en San Pablo. Tuvo su primer contacto con Budismo Zen en Los Ángeles, donde tomó los votos monásticos en 1983. Residió durante ocho años en el Monasterio de Mujeres de Nagoya, Japón. Allí se graduó para dar clases de budismo a monjes y laicos. Bajo la guía de Shundô Aoyama Dôchô Rôshi, su maestra de formación, fue la primera monja principal del monasterio. En su comunidad, que alberga el Templo Taikozan Tenzui Zen, realiza liturgias, retiros y conferencias. Best seller en lengua portuguesa, es autora de *Ponto de viragem*, *com o silêncio*, *108 contos e parábolas orientais*, *A sabedoria da transformação* y *Aprenda a meditar*. En la actualidad tiene un programa en World Radio, en el que se basa el contenido de este libro. Zen para distraídos es su primer libro traducido al español.