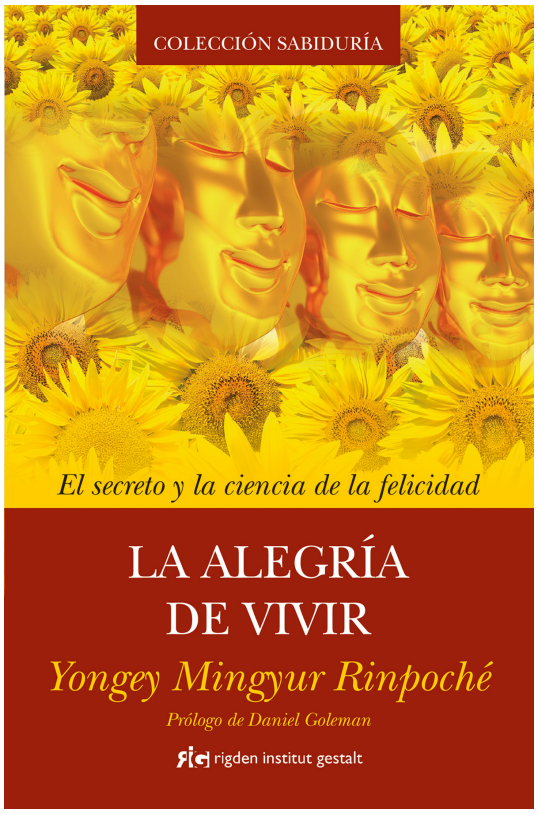

La alegría de vivir

El secreto y la ciencia de la felicidad

Autor: Yongey Mingyur Rimpoché

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788493917241

Páginas: 352

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

Una iluminadora perspectiva de la ciencia de la meditación, y un manual excepcional para transformar nuestras mentes, nuestros cuerpos y nuestras vidas.

En *La alegría de vivir*, el renombrado maestro budista Yongey Mingyur Rinpoché (conocido como "el hombre más feliz del mundo") nos invita a un viaje en el que podremos desvelar los secretos de cómo encontrar alegría y satisfacción en lo cotidiano. Mediante el uso de sencillas prácticas de meditación podremos descubrir formas de superar nuestros problemas y transformar los obstáculos en oportunidades de reconocer el potencial ilimitado de nuestra propia mente.