



La biblia de la meditación

Guía esencial para la meditación

Autor: Gauding, Madonna

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454335

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 16,95 €

La biblia de la meditación presenta 140 técnicas descritas paso a paso y extraídas de diversas tradiciones espirituales, tanto orientales como occidentales. Encontrarás meditaciones para la relajación, para permanecer centrado, para vivir conscientemente, para desarrollar amor y compasión, para resolver problemas, para manifestar tus sueños o para conectarte con la esfera divina. Contiene también consejos sobre posturas de meditación, sobre cómo crear tu espacio sagrado y sobre el modo de establecer una práctica diaria de meditación. Tanto si eres principiante como si llevas ya un tiempo meditando, esta guía práctica te ayudará a emplear la meditación para sanar, para aliviar las tensiones, para la exploración personal y para el crecimiento espiritual.