



Meditación curativa

Bienestar físico y energía mental

Autor: Titmuss, Christopher

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568911

Páginas: 96

Dimensiones: 15,30 x 20,2 cm

Encuadernación: Estuche (libro + cartas)

PVP: 14,96 €

¿Sabías que la meditación puede transformar tu vida? Su práctica te ayuda a luchar contra la infelicidad, a gestionar la ansiedad y a resolver los conflictos.

- * Practica la respiración consciente y relájate
- * Cuida tu salud, tu energía y tu conciencia
- * Abre tu mente y consigue la paz interior
- * Déjate guiar por los mantras curativos y practica con los ejercicios propuestos