Yo soy amor

Un cuento de compasión

Autor: Reynolds, Peter H.; Verde, Susan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458623

Páginas: 32

Dimensiones: 21 x 25 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 12,00 €

De los creadores de *Yo soy yoga*, *Yo soy paz* y *Yo soy humano* llega esta celebración del amor en todas sus formas.

Partiendo del mindfulness y el cultivo del bienestar, *Yo soy amor* nos invita a bucear en nuestro interior cada vez que estemos asustados, enfadados, heridos o tristes.
Si una tormenta empieza a gestarse dentro de nosotros y el cielo se oscurece, el poder transformador del amor conseguirá que la luz fluya de nuevo.

Incluye posturas de yoga para abrir el corazón y una meditación guiada.