

YOGA MENTAL Y MEDITACIÓN (PACK)

UN CURSO COMPLETO DE MEDITACIÓN

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788485895250

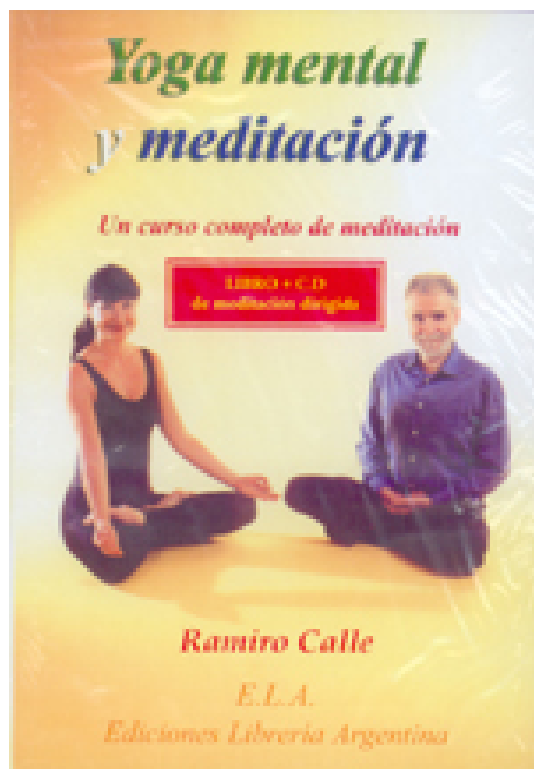
Páginas: 118 + CD de meditación

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

Coleccion: Yoga práctico



SINOPSIS

El yoga es el método más antiguo del mundo y el más experimentado para el saludable control de la mente.

Este control de la mente a su vez hace posible el de las palabras y el de los actos.

Bastarán unos minutos de disciplina diaria para lograr este útil control, que nos habrá de beneficiarnos en nuestra intimidad, en la relación con los otros y en las actividades cotidianas.

CD con este contenido:

1. Música de introducción (0,44)
2. La meditación, teoría y beneficios (9,37)
3. Ejercicio de meditación con atención a la respiración, en la entrada y salida de aire (4,12)
4. Ejercicio de meditación con atención a la respiración, contando las exhalaciones (4,04)
5. Ejercicio de meditación con atención a la sensación táctil de la respiración (4,20)
6. Ejercicio de meditación con atención al punto de encuentro entre la inhalación y la exhalación y viceversa (4,24)
7. Ejercicio de meditación con atención a la postura del cuerpo y a las sensaciones (5,44)
8. Ejercicio de meditación con la atención moviéndose por todo para captar sensaciones (5,53)
9. Ejercicio de meditación con atención a los procesos de la mente (5,10)
10. Ejercicio de meditación de la atención serena (4,48)
11. Ejercicio de meditación de presencia del ser (5,37)
12. Conclusiones y consejos finales (2,14)