

Curso práctico de meditación

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788489836259

Páginas: 56:47 Min.

Dimensiones: 14,2 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP.: 15,65 €



SINOPSIS

La meditación es un método de perfeccionamiento mental, que consiste en aquietar el cuerpo y estabilizar la mente. Sus finalidades son el mejoramiento físico y mental, el desarrollo humano y la armonía somática. Entre sus beneficios están: favorecer la mente, el sistema emocional y el cuerpo, mejorar la atención mental y dar calma y claridad mental.