La Práctica de la Meditación

Curso completo en teoría y práctica

Gauding, Madonna

Editorial: Neo Person
ISBN: 9788495973900
Páginas: 256, a color
Dimensiones: 14 x 16,5 cm
Encuadernación: Rústica + CD
PVP.: 15,95 €
Coleccion: Serie Práctica

SINOPSIS

La práctica de la meditación recoge en un único libro un completo curso teórico y práctico de meditación. Es un programa de aprendizaje interactivo y eminentemente práctico que te guiará hacia una mayor comprensión y una práctica más profunda y eficaz.

Esta obra incluye:

— **Ejercicios** para poner en práctica las enseñanzas del texto.
— **Ejemplos de fichas** para anotar tus experiencias directamente en el libro.
— **Trabajo de revisión y técnicas** meditativas más avanzadas.
— **Un CD con prácticas meditativas y música inspiradora** para alcanzar estados más receptivos y tener experiencias más profundas.

Esta obra te proporcionará una experiencia directa, práctica y personalizada de la profunda curación que se produce cuando practicas meditación. Mucho más que una guía de referencia, *La práctica de la meditación* es un tutor personal que presenta las ideas y los conceptos clave mediante ejercicios prácticos y técnicas meditativas que te inspirarán para incrementar tu energía y bienestar.

Madonna Gauding (autora del superventas *La Biblia de la Meditación*) aporta ejercicios básicos, estudios de caso y prácticas avanzadas de probada eficacia, además de un CD con meditaciones y música para ayudarte a liberar el poder de la meditación. Las secciones del libro que actúan como diario te ayudarán a mantenerte en contacto con ...