

El pequeño Libro de la meditación

10 minutos al día para estar relajado, despierto y creativo

Collard, Patrizia

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458135

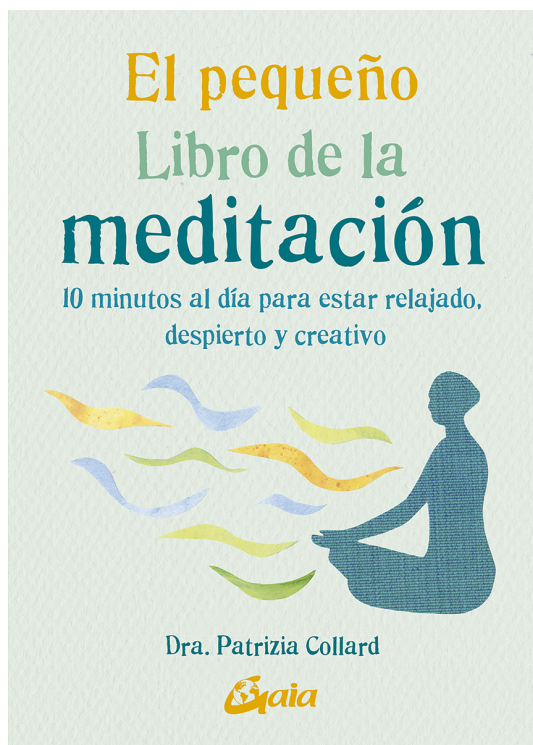
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €

Coleccion: Pequeño Libro



SINOPSIS

La meditación abre la mente, aporta claridad y nos trae al momento presente, pero también ejerce un efecto positivo en nuestra salud física. Está demostrado que meditar **entre cinco y diez minutos** al día basta para reforzar el sistema inmunitario, aliviar el estrés y reducir la ansiedad.

Esta obra ofrece consejos prácticos, útiles meditaciones y pensamientos positivos que te enseñarán a ser más feliz, a potenciar tu salud y a gozar de una mayor tranquilidad sin exigirte que permanezcas sentado durante horas en un cojín de meditación.