

El pequeño libro de la meditación

Incluye meditaciones de 5-10 minutos explicadas paso a paso para calmar la mente, el cuerpo y el alma

BROOKS, STEPHANIE

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9789463594417

Páginas: 176

Dimensiones: 14.8 x 14.5 cm

Encuadernación: Rústica



SINOPSIS

Este fantástico volumen nos ayuda a meditar; meditación guiada paso a paso con una duración de 5 a 10 minutos hasta conseguir calmar cuerpo, mente y espíritu.