

Meditaciones para la relajación 2ª Edición

Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente

New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788417112851

Páginas: 1

Dimensiones: 14 x 12.5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD



SINOPSIS

Este CD contiene tres meditaciones sencillas que cualquier persona puede practicar:

- Paz interior - 10 min.
- Luz pura - 12 min.
- Inspiración - 14 min.

Guiadas por una meditadora experimentada, están diseñadas para relajar el cuerpo y la mente, y descubrir una experiencia especial de paz interior. Las pistas adicionales <<Comencemos y <<Cómo mantener viva tu práctica de meditación>> son consejos prácticos.

Incluye un librito orientativo de 16 páginas.