

## Meditación total

Prácticas para vivir despierto

Deepak

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458944

Páginas: 256

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Coleccion: Conciencia global



### SINOPSIS

EL LIBRO DEFINITIVO SOBRE MEDITACIÓN COMO CAMINO HACIA UNA CONCIENCIA SUPERIOR Y UNA EXISTENCIA MÁS PLENA En los últimos treinta años Deepak Chopra ha estado a la vanguardia de la revolución que ha experimentado la meditación en Occidente. En *Meditación Total* ofrece toda su experiencia en una exploración y reinterpretación completa de los beneficios físicos, mentales, emocionales, relacionales y espirituales que esta práctica puede brindar. Chopra nos muestra aquí cómo despertar a nuevos niveles de conciencia para cultivar una visión clara, sanar el sufrimiento de nuestra mente y nuestro cuerpo y ayudarnos a recuperar la esencia de quienes somos realmente. Este proceso de transformación resulta en un despertar físico, mental y espiritual que nos ayudará a vivir en un estado de conciencia abierta, libre, creativa y dichosa las veinticuatro horas del día. Esta obra eleva la práctica de la meditación a la búsqueda transformadora de una conciencia superior y una existencia más plena. También incorpora nuevas investigaciones sobre la meditación y sus beneficios, propone ejercicios prácticos de conciencia y concluye con un programa de meditaciones de 52 semanas que revolucionará todos los aspectos de tu vida.