

Meditación para la relajación

Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente

New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788493946968

Páginas: 16 + CD de 43 mins.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP.: 14,00 €



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

- Paz interior - 12 min.
- Luz pura - 15 min.
- Inspiración - 16 min.

Guiadas por una meditadora experimentada, están diseñadas para ayudar a relajar el cuerpo y la mente, y para descubrir una experiencia especial de paz interior.

Incluye un librito orientativo de 16 páginas.