

Tensión, miedo y liberación interior

Técnicas y caminos hacia una expansión de la conciencia y hacia una vida plena y creadora

Blay, Antonio

Editorial: Sincronía Editorial

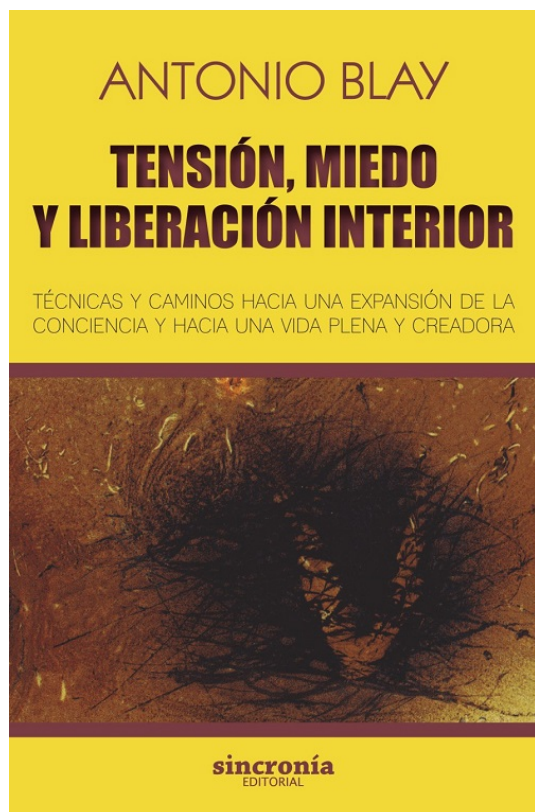
ISBN: 9788494744709

Páginas: 298

Dimensiones: 13 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



SINOPSIS

Conseguir una vida plena y creadora con una expansión de la conciencia es una de las finalidades más anheladas de quien emprende el camino del crecimiento interior. Blay nos expone las técnicas para que este crecimiento sea sólido, consciente y aleje de nuestra vida la tensión y la angustia, logrando así la liberación. Primero nos expone los elementos psicológicos que condicionan nuestra vida, con las técnicas de yoga, relajación, meditación u otras que nos puedan ayudar a reeducarla. En la segunda parte del libro, y como segunda etapa de evolución interna de la persona, nos ofrece una proyección espiritual, un acercamiento a la trascendencia, a la entrega del sí y a la felicidad.