

Meditación

Davies, Kim

Editorial: Librero

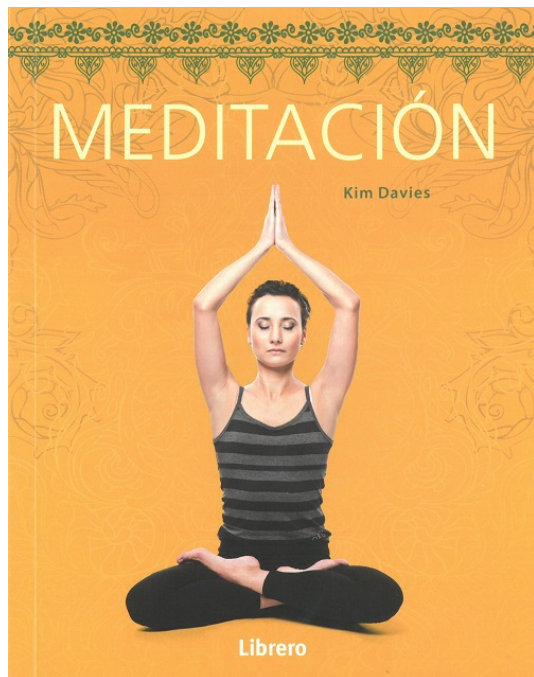
ISBN: 9789089988874

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €



SINOPSIS

La meditación amplía la conciencia, calma la mente y fomenta el bienestar general.

Durante miles de años, en diferentes culturas se ha aprovechado el poder de la meditación para mejorar la concentración y la estabilidad emocional. Meditación presenta una amplia variedad de prácticas, con ejercicios explicados paso a paso que le permitirán integrarlas en su vida diaria. Desde la meditación camino del trabajo y el mindfulness hasta las meditaciones para niños, este libro le enseñará a regular la mente, desarrollar una mayor conciencia de su entorno, reducir el estrés o la ansiedad y mejorar su salud y, en general, su bienestar.

- * Historia y fundamentos de la meditación, consejos sobre el entorno y el momento ideales para meditar.
- * Meditaciones enfocadas a la concentración, la compasión y la sanación, entre otras.
- * Claras instrucciones paso a paso.