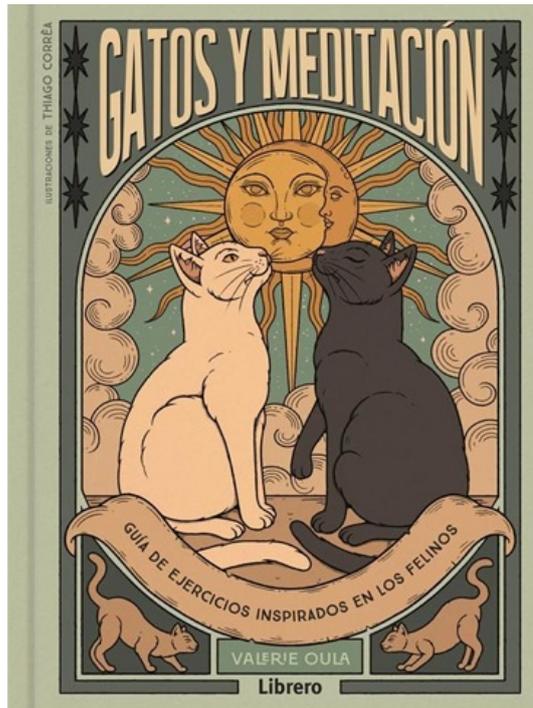


## NOVEDAD



## Gatos y meditación

Guía de ejercicios inspirados en los felinos  
Valeria

Editorial: Librero

ISBN: 9789464991680

Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 23 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 12,95 €

## SINOPSIS

Los beneficios de la meditación son bien conocidos, pero empezar y mantener una práctica regular puede intimidar. ¡Aquí es donde entran los gatos, maestros natos en la materia! Con numerosas ilustraciones que deleitarán a los amantes de los gatos, este maravilloso libro ofrece una amena introducción a la meditación inspirada en estos animales. ¿Sabía que el gato ronronea para calmarse y que el ser humano consigue el mismo efecto canturreando? ¿O que andar como un gato es una práctica meditativa profunda? En Gatos y meditación encontrará cincuenta prácticas de meditación, tanto para principiantes como para expertos, acompañadas de datos y «enseñanzas» felinas. Aprenderá una gran variedad de técnicas, desde sencillos ejercicios de respiración y mantras para realizar sentado hasta meditaciones más complejas que requieren movimiento y sonido. Cuando llegue a las últimas páginas, no solo dominará la meditación, sino que apreciará mucho más a su amado compañero peludo.