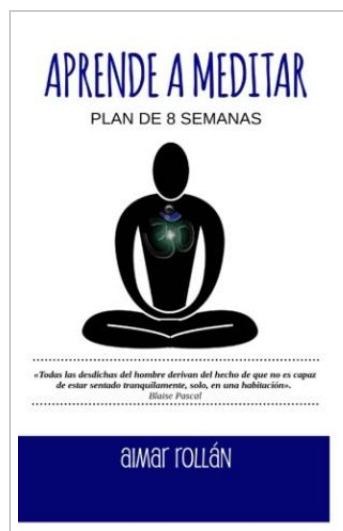




Aprende a Meditar: Plan de 8 Semanas (Paperback)

By Aimar Rollan

Createspace Independent Publishing Platform, 2016. Paperback. Condition: New. Language: Spanish . Brand New Book ***** Print on Demand *****.En este breve libro aprenderas a meditar desde cero, en tu casa, sentado en una silla a la occidental. Aprenderemos la teoría básica y algunas técnicas sencillas pero profundas de meditación, basadas en el mindfulness, el yoga y el zen.

Consolidaremos el hábito mediante un programa de 8 semanas, especialmente diseñado para fomentar en nosotros el hábito de meditar todos los días en un rincón de nuestra casa. No son necesarios conocimientos previos, ni poder sentarse con las piernas cruzadas, ni ser religioso o amante de las tradiciones orientales. La meditación es una técnica universal que nos ayudara a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a conocernos mejor. Empezaremos meditando un minuto al día y al concluir las 8 semanas seremos capaces de meditar 20 minutos seguidos. La idea es que la meditación forme parte de nuestra rutina diaria para que nos pueda ayudar a llevar una vida más plena y feliz. ¿Qué aprenderas con este libro? - ¿Qué es meditar? - Historia de la meditación. - Diferencias entre la meditación y el mindfulness. - La importancia del hábito y...



READ ONLINE
[4.05 MB]

Reviews

It is straightforward in read through safer to recognize. It really is full of knowledge and wisdom I am just easily could get a satisfaction of reading a created pdf.

-- **Mr. Sigrid Swaniawski PhD**

A really wonderful book with perfect and lucid information. I actually have study and i am sure that i am going to gonna read through once more yet again in the future. I am pleased to explain how this is actually the finest ebook we have study inside my personal daily life and might be he finest book for at any time.

-- **Kristy Stroman**