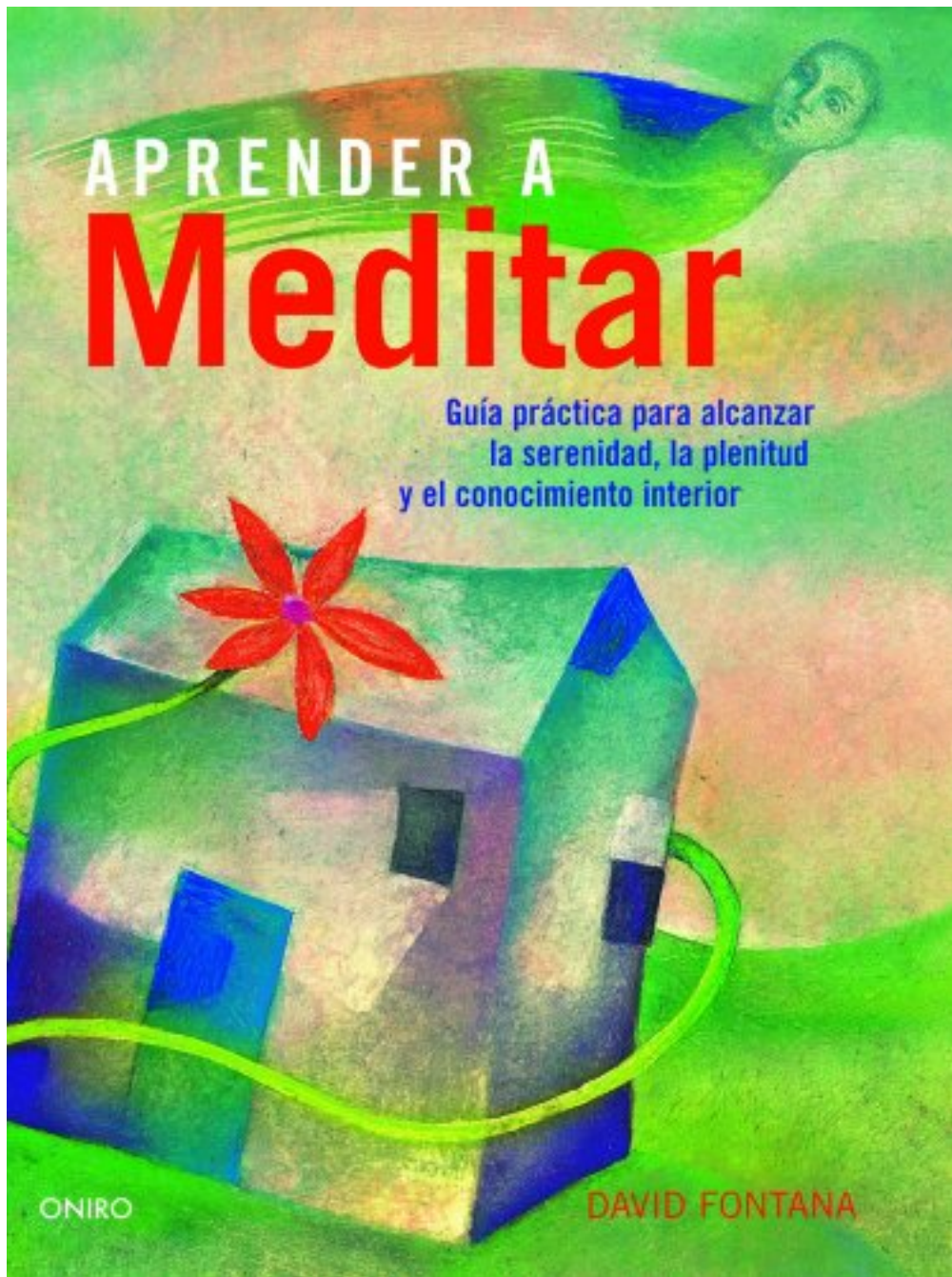


Aprender a meditar: Guía práctica para alcanzar la serenidad, la plenitud y el conocimiento interior (El Arbol De La Vida)



Editor: Oniro
Autor: David Fontana
Longitud de impresión: 160
Idioma: Español
PDF

Después de Aprender a soñar y de Aprender a relajarse, lanzamos un libro sobre las técnicas de meditación que, al igual que los anteriores, contiene preciosas y artísticas ilustraciones

que acompañan a un texto profundamente emotivo. La meditación enriquece la totalidad de la vida cotidiana mejor que ninguna otra disciplina. Combinando inspiradoras ilustraciones con más de veinte ejercicios únicos en su género, David Fontana, autor de Aprender a soñar y conocido maestro de meditación, nos guía para que podamos acceder a tan gratificante arte. Una vez iniciada, la meditación sienta las bases para llevar una existencia plena en todos sus aspectos, mental, físico y espiritual. Guiando al lector paso a paso a través de las técnicas básicas y luego por las más avanzadas, Aprender a meditar constituye un inapreciable compañero de viaje para recorrer el sendero de la autorrealización.

<http://yep.pm/mpifW8ni5/hSPQMSJSE.pdf.rar>