

Aprende a Meditar: aprenderás a meditar desde cero, en tu casa.  
Mindfulness (Espiritualidad nº 1)



Fecha de publicación: 11 septiembre, 2018  
Autor: Maria Palazzi

Longitud de impresión: 52

Idioma: Español

PDF

## MEDITACION & MINDFULNESS

En este libro te enseñare a meditar desde cero, en tu casa, en el trabajo o en cualquier lugar en el que te sientas inspirado para lograr la meditacion.

Aprenderas toda la teoria y tecnica detras de la Meditacion, asi como tambien algunas tecnicas basadas en el Mindfulness como modo de complementacion, asi como tambien algunos conocimientos basicos de Yoga.

No necesitaras conocimientos previos ni tener una religion en concreto para poder practicarla. La meditación es una técnica universal que nos ayudará a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a sentirnos mejor.

En este libro aprenderas:

- ¿De que se trata la Meditacion?
- En que se basa el Mindfulness
- Diferencias entre la meditación y el mindfulness
- Crea habitos y cambia tu vida
- Como despejar tu mente
- Tecnicas de respiracion
- Técnicas de meditación de principiante a avanzado
- Secretos de mi experiencia para que domines la meditacion

y mucho mas

<https://rapidgator.net/file/ec46040b70524dada18d39319f58c865/TYwiAL4MS.pdf.rar.htm>

!