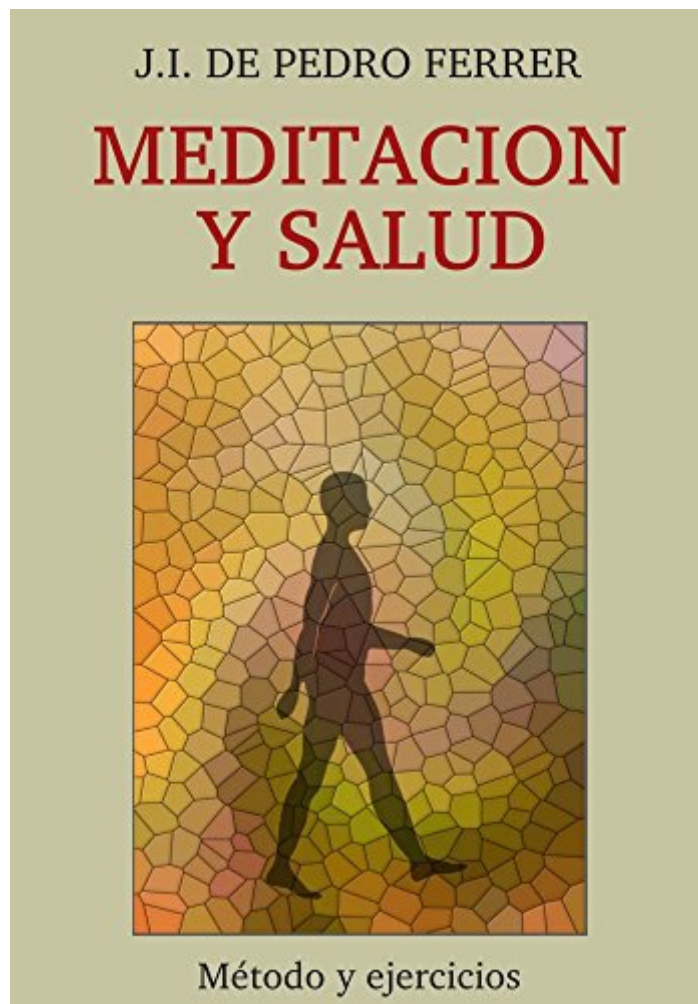


MEDITACION Y SALUD



Fecha de publicación: 30 diciembre, 2015

Autor: José Ignacio de Pedro Ferrer

Longitud de impresión: 142

Idioma: Español

PDF

Meditación y salud es un libro práctico. Orientado al bienestar personal, aporta lo esencial para iniciarse de manera fácil y continuar progresando a fondo. De estilo ameno, incluye numerosos ejemplos, ejercicios sencillos y otros avanzados con los que profundizar. Además de técnicas de relajación, respiración y concentración, introduce ejercicios novedosos como el cultivo de cualidades, estimación emocional, recordación biográfica y solución de problemas.

Un libro cuya lectura motiva a meditar, a mantenerse en forma, a reconciliarse con uno mismo y disfrutar de vida.

<http://yep.pm/tZaMxEdd5/Jl5mBBvrd.pdf.rar>