



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 teoria basica y algunas tecnicas sencillas pero profundas de meditacion, basadas en el mindfulness, el yoga y el zen.

Consolidaremos el habito mediante un programa de 8 semanas, especialmente disenado para fomentar en nosotros el habito de meditar todos los dias en un rincon 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 meditacion es una tecnica universal que nos ayudara a controlar nuestra mente, a reducir el estres y a conocernos mejor. Empezaremos meditando un minuto al dia y al concluir las 8 semanas seremos capaces de meditar 20 minutos seguidos. La idea es que la meditacion forme parte de nuestra rutina diaria para que nos pueda ayudar a llevar una vida mas plena y feliz. Que aprenderas con este libro? - Que es meditar? - Historia de la meditacion. - Diferencias entre la meditacion y el mindfulness. - La importancia del habito y...



READ ONLINE
[8.06 MB]

Reviews

Without doubt, this is the very best work by any writer. Indeed, it can be play, still an amazing and interesting literature. I am just very easily can get a pleasure of reading through a written pdf.

-- **Alda Barton**

The ebook is easy in read through easier to fully grasp. It is rally fascinating through reading through time. I am effortlessly can get a enjoyment of reading a written publication.

-- **Kiarra Schultz III**