



Dakini, Jñana

## Tu cuerpo

### De la respiración al movimiento y la quietud

Este libro es una invitación y una guía para aprender a vivir desde el cuerpo, lo cual es fundamental para conectarnos con nuestra esencia más profunda y auténtica. A través de la experiencia sensorial y física, podemos acceder a emociones, sensaciones y necesidades que a menudo son pasadas por alto en nuestra vida diaria.

Conocer y ser conscientes de nuestro cuerpo nos permite estar en sintonía con nuestras verdaderas necesidades y emociones, lo cual nos brinda una mayor claridad mental, emocional y espiritual.



Editorial	Siglantana
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	138
Mida	240x150x0 mm.
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410179325
PVP	17,45 €
PVP sense IVA	16,78 €



9788410179325