



Robles, Marta

Mente en calma

50 pasos hacia la serenidad

Se reúnen en este libro 50 prácticas que encuentran sus orígenes en tradiciones ancestrales, disciplinas contemporáneas y técnicas de sanación para un mayor bienestar y cultivo de la paz interior. Sencillas de llevar a cabo y al mismo tiempo profundas y transformadoras. Las cuatro estaciones son el hilo conductor de este viaje que invita al lector a experimentar, descubrir y expandir la conciencia.

Las ilustraciones de la artista Carmen García Gordillo, acompañan al lector en el arte de amarse a uno mismo: cuidándose, creciendo y evolucionando.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	184
Tamaño	200x130x0 mm.
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788418556494
PVP	17,45 €
PVP sin IVA	16,78 €



9788418556494