



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.



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	184
Neurria	200x130x0 mm.
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788418556494
PVP	17,45 €
PVP,BEZik gabe	16,78 €



9788418556494