



Bodhipaksa

## Aprende a meditar

### Entrenando la mente salvaje

"Aprende a meditar" es una obra completa y accesible sobre el arte de la meditación. Abarca todos los aspectos de esta técnica milenaria: la preparación, el proceso y los diversos beneficios prácticos que aporta a la vida diaria y a la salud.

La meditación ayuda a poner orden al angustiante caos de la confusión mental y permite disfrutar de un estado de ánimo más abierto y feliz. Se trata de una sensación pura y luminosa a la cual Bodhipaksa llama "mente salvaje".



|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Editorial     | Siglantana                       |
| Colección     | Mindfulness y Meditación         |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica            |
| Páginas       | 312                              |
| Tamaño        | 130x200x mm.                     |
| Peso          | 317                              |
| Idioma        | Español                          |
| Tema          | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN           | 9788494822308                    |
| PVP           | 17,95 €                          |
| PVP sen IVE   | 17,26 €                          |



9788494822308