



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