



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.



<b>Editorial</b>	Siglantana
<b>Encadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	138
<b>Tamaño</b>	240x150x0 mm.
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788410179325
<b>PVP</b>	17,45 €
<b>PVP sen IVE</b>	16,78 €



9788410179325