

image not found or type unknown



Meditaciones para occidentales

Jordi Colomer Fonts

Fecha de publicación:
31/05/2010

-

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:
lescudero@planeta.es

Meditar no es una moda. Se ha convertido ya en un estilo de vida, en una manera de combatir el estrés y la angustia que nuestro día a día nos genera. Jordi Colomer nos explica que «todos los caminos llevan a Roma». Muchas son las técnicas que pueden ayudarnos a ser más conscientes de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea; a estar más conectados con el mundo exterior e interior y a conseguir la tan anhelada armonía. De esta forma podemos cambiar nuestra escala de valores y ser más conscientes en cada momento de la realidad, en definitiva, a vivir nuestra vida de un modo pleno y sin limitaciones. Meditaciones para occidentales tiene como objetivo dar a conocer distintas formas de meditación, fáciles de practicar y que no necesitan de un guía, para que cada lector elija la que prefiera. De un modo fácil podremos, ya sea a través del budismo, el taoísmo o el tantra, empezar un camino muy útil para reencontrar la paz y el equilibrio personal.

Jordi Colomer Fonts