

image not found or type unknown



Meditación para Dummies

Jonathan Landaw

Fecha de publicación:

10/01/2017

Emprende un viaje a tu interior para disfrutar de una vida más sana y feliz

Sello Editorial:

Para Dummies

Las investigaciones científicas han demostrado que la meditación relaja el cuerpo, serena la mente, reduce el estrés y mejora la salud y el bienestar general. Tanto si nunca has practicado meditación, como si ya tienes experiencia en este campo pero quieres un curso de repaso, en este didáctico libro encontrarás abundantes consejos y técnicas.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

- **Para que no te líes** — descubre qué es la meditación, qué ha aprendido la ciencia de ella y cómo puedes utilizarla para reducir el estrés, mejorar tu salud y alcanzar paz y bienestar duraderos

Teléfono: 93 492 86 58

- **Empieza a meditar desde el primer día** — te ofrecemos instrucciones sencillas y detalladas para que te sientes y trabajes con tu mente, aunque no lo hayas hecho nunca antes

Email:

arioss@planeta.es

- **Vivir intensamente** — aprende a preparar tu cuerpo para la meditación, a centrar tu conciencia y a abrirte al momento presente

Nombre: María José Bertrán

- **Perfecciona tu práctica** — lee algunos consejos para evitar las distracciones durante la meditación, como los pensamientos recurrentes, el desasosiego o los exámenes de conciencia

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

mjbertran@planeta.es

Jonathan Landaw