

image not found or type unknown



4 minutos para cambiar tu vida

Rebekah Borucki

Fecha de publicación:
06/02/2018

«¡No tengo tiempo para meditar!»

Sello Editorial:
Zenith

En este libro, Rebekah Borucki te muestra que sí lo tienes, y que es más fácil de lo que parece. Las 27 meditaciones de 4 minutos que propone las vidas más ajetreadas. La autora comparte historias personales que demuestran cómo meditar la ha ayudado a superar sus dificultades y también responde a preguntas frecuentes como «¿tengo que cerrar los ojos?» o acerca de accesorios, posturas y mantras. Y, además, y presenta herramientas con las que podrás afrontar cuestiones complejas como el dolor emocional, la aceptación del cuerpo y las relaciones personales.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Tan solo tienes que dedicar 4 minutos al día a esta práctica para encontrar una curación profunda, significativa y duradera.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Rebekah Borucki

Rebekah Borucki es profesora de yoga, coach de meditación, presentadora de televisión, madre de cinco, autora, conferenciante y comadrona. Vive en Nueva Jersey pero viaja a menudo para compartir su amor por el yoga, el bienestar y la meditación en talleres, retiros y eventos.