

image not found or type unknown



# El poder de la meditación

**Ursula Richard**

**Fecha de publicación:**

31/08/2022

**Sello Editorial:**

Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**

pcordon@planeta.es

Pon en forma tu sistema inmunológico de forma natural y mejora tu salud y tu bienestar. Aprende el poder de la meditación para mejorar la salud de tu sistema inmune.

La mejor guía para aprender a meditar con ejercicios prácticos para llevar una vida saludable.

La ciencia sabe que cuando entramos en un estado de quietud concentrada podemos influir de manera directa y positiva en nuestro metabolismo celular. En particular, las defensas del sistema inmunológico funcionan de manera más eficiente cuando nos apoyamos en una práctica de meditación regular.

Ursula Richard presenta de manera breve y concisa la práctica de la meditación. Nos enseña meditaciones tan relevantes como la del corazón o la de la gratitud.

**Ursula Richard**