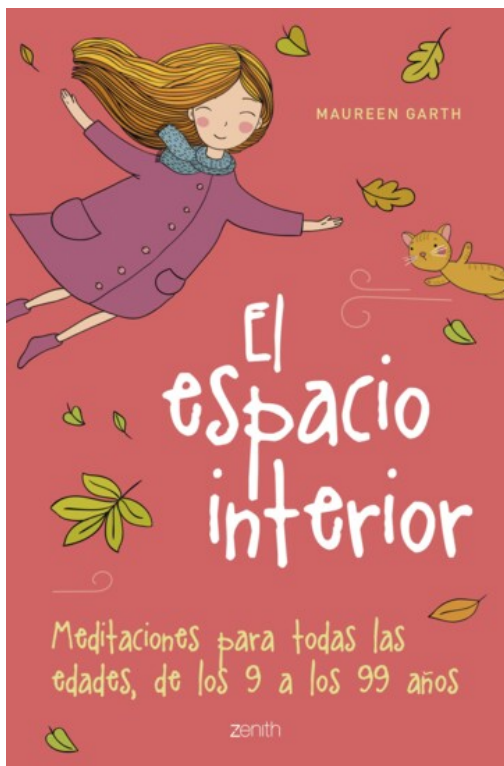




Fecha de publicación:

02/10/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



El espacio interior

Maureen Garth

Una guía innovadora que nos ayudará a aumentar nuestra conciencia a través de la meditación. ¡Apta para niños y adultos!

Una guía innovadora que nos ayudará a aumentar nuestra conciencia a través de la meditación. ¡Apta para niños y adultos!

En un mundo lleno de caos y agitación, encontrar paz y serenidad interior se ha vuelto más importante que nunca. La meditación nos ofrece un camino hacia esa tranquilidad tan anhelada, permitiéndonos sintonizar con los sentimientos universales de armonía y bienestar.

Este libro nos brinda una serie de ejercicios de visualización diseñados para todas las edades y nos enseña que practicar la meditación sirve para enfrentar desafíos, forjar nuestra propia identidad y aumentar nuestra conciencia de nuestro entorno y de las necesidades de los demás, convirtiéndonos en personas más tolerantes.

Sumérgete en esta innovadora guía hacia «el dulce arte de viajar hacia dentro», y descubre cómo encontrar un refugio interior de seguridad, fortaleza y paz en medio de las tormentas de la vida. Este libro será tu compañero en el viaje hacia una vida más equilibrada y armoniosa, donde la fuerza espiritual y la claridad de propósito te guiarán hacia un futuro más prometedor.

Maureen Garth

Maureen Garth fue profesora y escritora especializada en meditación. Es autora de *Luz de estrellas*, *Rayo de luna*, *Rayo de sol*, *El jardín interior* y *El espacio interior*, una serie de libros de meditaciones para niños y para adultos que ha conseguido un gran éxito en todo el mundo.