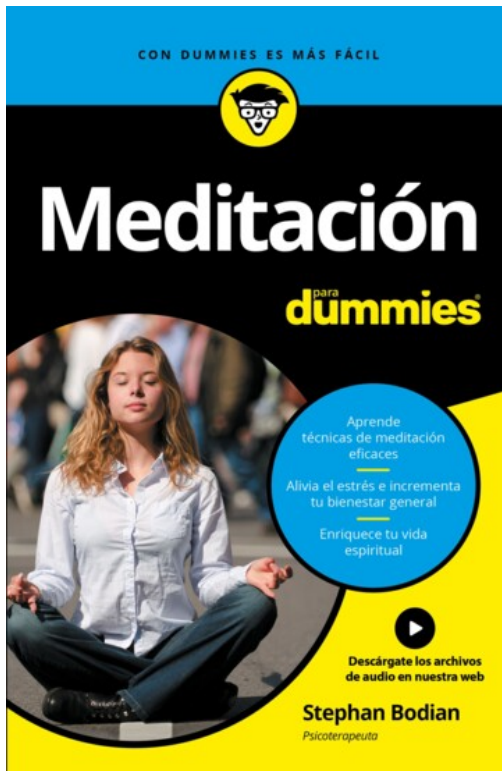




Fecha de publicación:
22/01/2013

Sello Editorial:
Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Meditación para Dummies

Jonathan Landaw

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

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.

- **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
- **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
- **Vivir intensamente** — aprende a preparar tu cuerpo para la meditación, a centrar tu conciencia y a abrirte al momento presente
- **Perfecciona tu práctica** — lee algunos consejos para evitar las distracciones durante la meditación, como los pensamientos recurrentes, el desasosiego o los exámenes de conciencia

Jonathan Landaw