

Keywords: Meditazioni quotidiane. Con CD Audio libro pdf download, Meditazioni quotidiane. Con CD Audio scaricare gratis, Meditazioni quotidiane. Con CD Audio epub italiano, Meditazioni quotidiane. Con CD Audio torrent, Meditazioni quotidiane. Con CD Audio leggere online gratis PDF

Meditazioni quotidiane. Con CD Audio PDF

Maneesha James



Questo è solo un estratto dal libro di Meditazioni quotidiane. Con CD Audio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Maneesha James
ISBN-10: 9788862298773
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2531 KB

DESCRIZIONE

Un libro fondamentalmente pratico che indica una via per condurre una vita equilibrata attraverso l'uso quotidiano di diverse tecniche di meditazione. Tra di esse, vi sono quelle in grado di ridurre lo stress, di aumentare la consapevolezza, di trovare il proprio centro interiore, di gestire i diversi tipi di stati d'animo, di migliorare la comunicazione con gli altri e così via. Le tecniche sono suddivise in quattro grandi gruppi: quelle per la mattina, per il lavoro, per il tempo libero e per la notte. Provengono da fonti diverse, non esclusivamente orientali, e sono rese attuali e facilmente integrabili con i ritmi della vita moderna. Il testo è di facile lettura ed è reso ulteriormente piacevole dalla presenza di numerose illustrazioni a fumetti, da diverse barzellette e soprattutto dal CD dal titolo *In Sintonia con il Momento* che è una meditazione guidata molto efficace soprattutto per chi si sta avvicinando alla meditazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Meditazioni quotidiane. Con CD Audio di Maneesha James in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Meditazioni quotidiane. Con CD Audio è un libro scritto da Maneesha James pubblicato da Macro Edizioni nella collana Terapie corporee

MEDITAZIONI QUOTIDIANE. CON CD AUDIO

[Leggi di più ...](#)