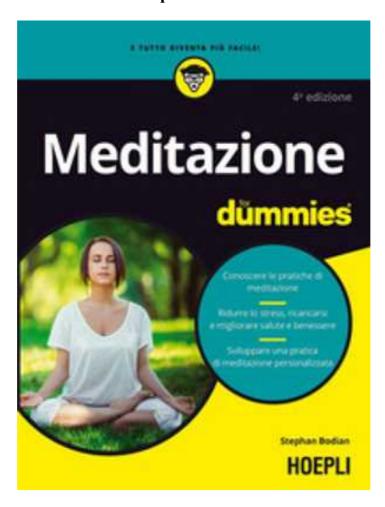
Meditazione For Dummies PDF Stephan Bodian



Questo è solo un estratto dal libro di Meditazione For Dummies. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Stephan Bodian ISBN-10: 9788820379100 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1791 KB

DESCRIZIONE

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Meditazione For Dummies è un libro di Bodian Stephan, Valli A. (Curatore) edito da Hoepli a marzo 2017 - EAN 9788820379100: puoi acquistarlo sul sito HOEPLLit, la ...

Acquista il libro Meditazione For Dummies di Stephan Bodian in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Compra il libro Meditazione For Dummies di Stephan Bodian; lo trovi in offerta a prezzi scontati su Giuntialpunto.it

MEDITAZIONE FOR DUMMIES

Leggi di più ...