

ARTE DE LA CONCENTRACION



FEUGA, PIERRE

SINOPSIS

Despierta tu mente y controla tus pensamientos con el arte de la concentración. El frenesí y el estrés de la vida moderna nos impiden advertir lo que ocurre a nuestro alrededor. Los proyectos, recuerdos, palabras e imágenes se suceden con rapidez en nuestro cerebro. La mente trabaja a toda velocidad y, muchas veces, nos resulta imposible controlar lo que sucede en nuestro día a día. En este libro, Pierre Feuga, célebre maestro de yoga, nos da las herramientas necesarias para despertar nuestra mente y practicar la contemplación, un arte milenario que nos permitirá desarrollar una consciencia profunda de nuestro propio ser y de cuanto nos rodea, y decir adiós al estrés y a la ansiedad. Descubre el placer de la concentración y disfruta de una mente sana y en calma. ...



Editorial	KITSUNE BOOKS (UDL)
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	BIENESTAR
EAN	9788416788460
Status	Disponible
Páginas	112
Tamaño	130x210x11 mm.
Peso	122
Precio (Imp. inc.)	9,90€
Fecha de lanzamiento	26/06/2020

Títulos relacionados



KUNDALINI YOGA
PARA
EMBARAZADAS
GURMUKH



ARTE DE
COMUNICAR
NHAT HANH, THICH



SIN BARRO NO
CRECE EL LOTO
NHAT HANH, THICH



MASAJES PARA
NIÑOS Y BEBES
CHOQUE, JACQUES