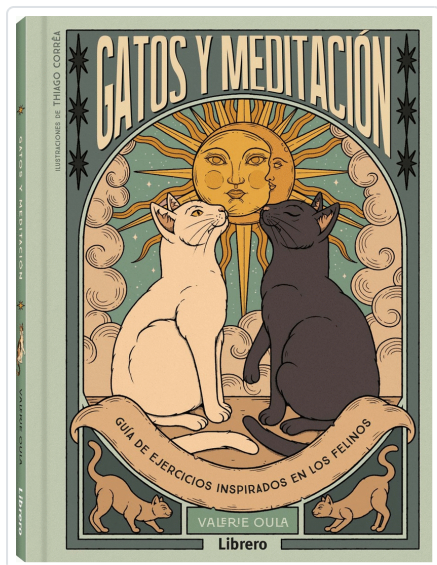


GATOS Y MEDITACION



OULA, VALERIE

SINOPSIS

Los beneficios de la meditación son bien conocidos, pero empezar y mantener una práctica regular puede intimidar. ¡Aquí es donde entran los gatos, maestros natos en la materia!

Con numerosas ilustraciones que deleitarán a los amantes de los gatos, este maravilloso libro ofrece una amena introducción a la meditación inspirada en estos

animales. ¿Sabía que el gato ronronea para calmarse y que el ser humano consigue el mismo efecto canturreando? ¿O que andar como un gato es una práctica meditativa

profunda? En Gatos y meditación encontrará cincuenta prácticas de meditación, tanto para principiantes como para expertos, acompañadas de datos y «enseñanzas» felinas.

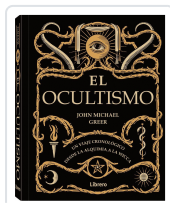
Aprenderá una gran variedad de técnicas, desde sencillos ejercicios de respiración

y mantras para realizar sentado hasta meditaciones más complejas que requieren movimiento y sonido. Cuando llegue a las últimas páginas, no solo dominará la meditación, sino que apreciará mucho más a su amado compañero peludo....

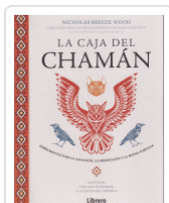


Editorial	LIBRERO IBP
Materia	CIENCIAS OCULTAS-TAROT-ESOTERISMO
Colección	ESOTERISMO
EAN	9789464991680
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	224x164x15 mm.
Peso	470
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	10/10/2025

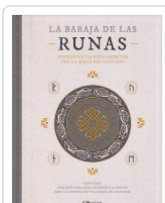
Títulos relacionados



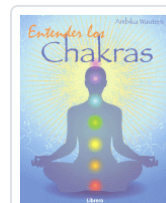
OCULTISMO
GREER, JOHN
MICHAEL



CAJA DEL CHAMAN
BREEZE WOOD,
NICHOLAS



BARAJA DE LAS RUNAS
EVERSDEN, LONA



ENTENDER LOS CHAKRAS
WAUTERS, AMBIKA