

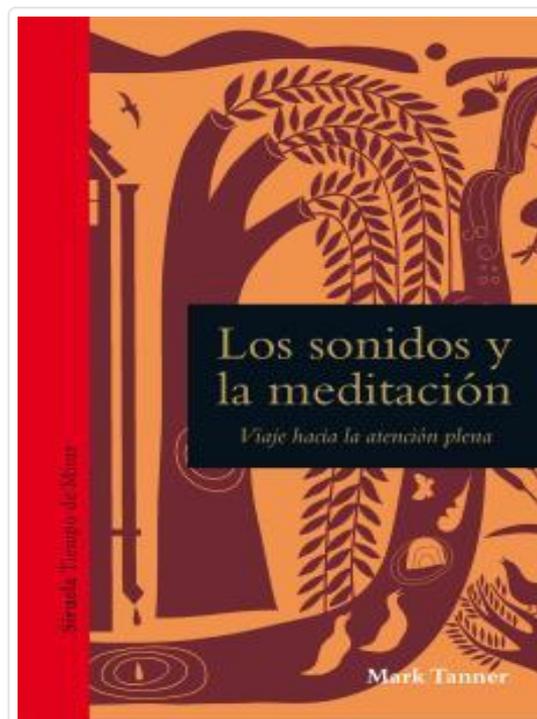
**Siruela**

Tanner, Mark

**Los sonidos y la meditación**

## Viaje hacia la atención plena

Mark Tanner, músico y compositor, nos enseña en este libro a escuchar y entender el origen de los sonidos para lograr una meditación más profunda. Con ejercicios sencillos, aprenderemos a ser más receptivos y lograr una mayor conexión con nuestro entorno y con nosotros mismos.



Editorial	Siruela
Col·lecció	Tiempo de Mirar
Enquadernació	Tapa dura
Pàgines	144
Mida	130x200x mm.
Pes	246
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418859175
PVP	15,90 €
PVP sense IVA	15,29 €

**9788418859175**