



Mesa, Denko

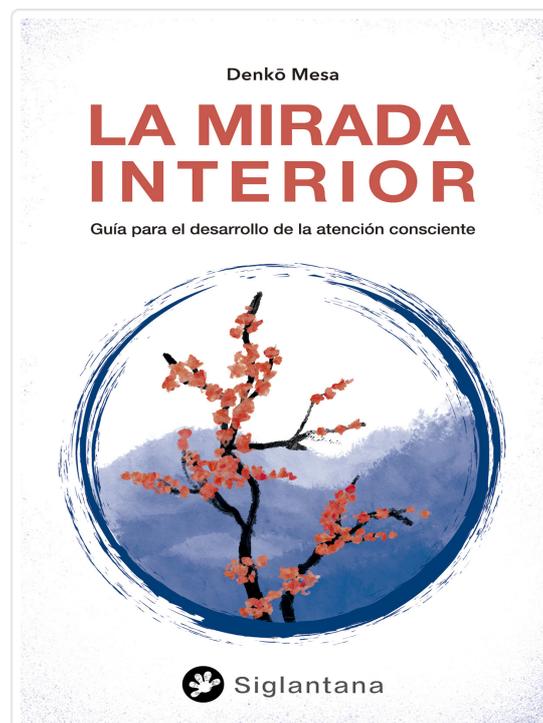
La mirada interior

Guía para el desarrollo de la atención consciente

La mirada interior es una joya para el descubrimiento y expresión del ser que nos habita.

El autor y maestro zen Denko Mesa se adentra en el aprendizaje y en la importancia de la estabilidad del cuerpo, la fluidez de la respiración consciente y la apertura de una mirada comprensiva. Lo hace desde la ternura, la sabiduría y la profundidad de su experiencia.

Este libro te ofrece una guía efectiva con la que desarrollarás tu práctica meditativa día a día y fortalecerás tu atención consciente.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	192
Tamaño	200x130x14 mm.
Peso	207
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788418556340
PVP	18,95 €
PVP sin IVA	18,22 €

