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.

Argitaletxea	Siruela
Bilduma	Tiempo de Mirar
Azalak	Tapa dura
Orrialdeak	144
Neurria	130x200x mm.
Pisua	246
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418859175
PVP	15,90 €
PVP,BEZik gabe	15,29 €

9788418859175