editorial siglantana

Bodhipaksa

# Aprende a meditar

## Entrenando la mente salvaje

"Aprende a meditar" es una obra completa y accesible sobre el arte de la meditación. Abarca todos los aspectos de esta técnica milenaria: la preparación, el proceso y los diversos beneficios prácticos que aporta a la vida diaria y a la salud.

La meditación ayuda a poner orden al angustiante caos de la confusión mental y permite disfrutar de un estado de ánimo más abierto y feliz. Se trata de una sensación pura y luminosa a la cual Bodhipaksa llama “mente salvaje”.

| | |
|---|---|
| **Argitaletxea** | Siglantana |
| **Bilduma** | Mindfulness y Meditación |
| **Azalak** | Tapa blanda o rústica |
| **Orrialdeak** | 312 |
| **Neurria** | 130x200x mm. |
| **Pisua** | 317 |
| **Hizkuntza** | Español |
| **Gaia** | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| **EAN** | 9788494822308 |
| **PVP** | 17,95 € |
| **PVP,BEZik gabe** | 17,26 € |

9788494822308