

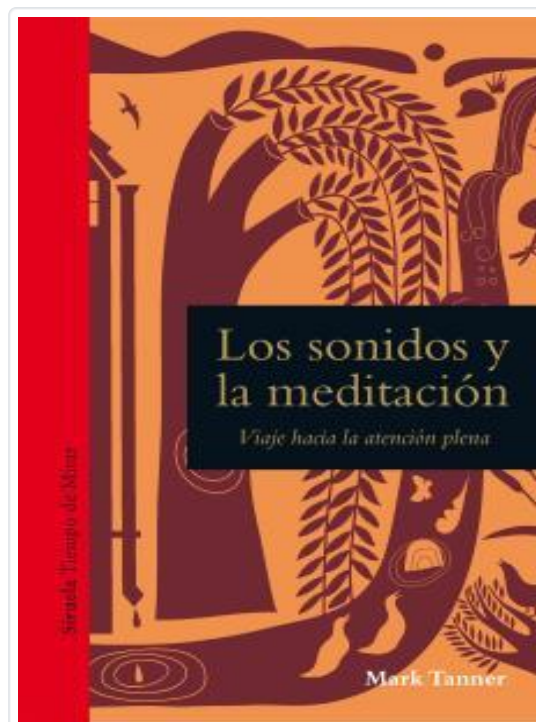
 Siruela

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
Colección	Tiempo de Mirar
Encadernación	Tapa dura
Páginas	144
Tamaño	130x200x mm.
Peso	246
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418859175
PVP	15,90 €
PVP sen IVE	15,29 €

