



## **Meditación con eneagrama**

Ruth Madanes y Yechezkel

Urano

15€

288 páginas

El matrimonio formado por Yechezkel y Ruth Madanes, reconocidos coaches y expertos en Eneagrama combinan la meditación a través de la respiración con las técnicas del Eneagrama. Cada vez más a menudo, la gente se interesa en la meditación como una herramienta eficaz para reducir el estrés y la angustia. Y si bien el sistema suele funcionar, la meditación en estos casos se está utilizando como una vía de escape. Combinada con el Eneagrama, según la propuesta de Yechezkel y Ruth Madanes, la meditación se convierte en una poderosa herramienta de autoconocimiento y crecimiento.