

MEDITAR ES SENCILLO



Es probable que conozcas las ventajas de la meditación pero que todavía no te hayas enganchado a la práctica. Este libro, pensado para aquellas personas que creen que su mente es incontrolable, muestra decenas de formas de meditación para integrar en diferentes situaciones.

DESCONECTAR PARA
RECONECTAR

Suze Yalof Schwartz

Ed. Urano • 188 pág. • 15 €