



CLARA-MENTE



La autora

Alma Dyvia (María Luisa Ramos) es profesora de Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, yoga clásico y yogaterapia. Se ha especializado en técnicas meditativas, es consultora en Mindfulness, se ha formado en Terapia Ayurveda y ha sido iniciada en los Tres Niveles de Reiki. En la actualidad es profesora de Arqueología en la Universidad de Cantabria, donde desarrolla su actividad docente e investigadora.



TÍTULO: Clara-Mente
AUTOR: Alma Dyvia
PVP: .10,95 €
P. SIN IVA: 10,53 €
Ilustrado a COLOR

Nº PÁGS: 120
RÚSTICA
13,5 x 21 cm
MATERIA: VXM
ISBN: 9788416579068

Descripción

Si estás pensando en meditar y no sabes cómo, este libro puede ser tu mejor aliado. Es una excelente guía para principiantes. Ofrece una visión clara de lo que significa meditar y sus beneficios e incluye meditaciones sencillas para practicarlas en el día a día.

Según los últimos descubrimientos científicos en el estado meditativo se origina un profundo descanso superior al del sueño.

Meditar estimula las neuronas creando nuevos caminos y conexiones, que provocan en nuestro cerebro sentimientos de bienestar, tranquilidad, ánimo y alegría. Para que estos sentimientos perduren y sean cada vez más intensos es necesario incluir la meditación en la rutina diaria, como un elemento imprescindible de nuestra higiene personal.



9 788416 579068

CLAVES DE VENTA

- ✓ Guía de meditación para principiantes
- ✓ Incluye ejercicios sencillos y tiene 8 audios para descargar on line
- ✓ La meditación, al igual que el Yoga o el Mindfulness, es tendencia

Libros relacionados

