

LA MEDITACION



Lengua:	CASTELLANO
Traductor:	LEONORA SAAVEDRA
Categoría:	Autoayuda y Espiritualidad
Nº de páginas:	128 págs.
Autor:	ERICA SMITH; NICHOLAS WILKS
Plaza de edición:	BARCELONA
ISBN:	9788497545280
Año edición:	1901
Editorial:	ONIRO

[LA MEDITACION.pdf](#)

[LA MEDITACION.epub](#)

La meditación se ha empleado con éxito en el tratamiento de una amplia variedad de trastornos, desde la depresión y la neurosis hasta la hipertensión, las migrañas, el insomnio, la drogadicción e incluso el cáncer. En este libro encontrarás amplia información histórica sobre la meditación, la descripción de todas las técnicas necesarias para poder iniciarse en esta práctica y múltiples ilustraciones que ayudarán al lector a empezar a sentir sus efectos beneficiosos sobre el cuerpo y la mente.