



## Meditación: Una guía para serenar la mente y desarrollar la atención

Santamaría, Rafael

**EDITATUM**

**Materia:** ESPIRITUALIDAD

**Colección:** GUIABURROS CRECIMIENTO PERSONAL

**Encuadernación:** Rústica

**PVP:** 5.95 €

**EAN:** 9788418429026

**Páginas:** 108

**Tamaño:** 14x22 mm.




---

*Un estilo de vida mindfulness*

- Descubre cómo se relaciona la meditación con la medicina, los tratamientos y el bienestar
- La meditación, un estilo de vida que ha llegado para quedarse
- La nueva ciencia del bienestar y la salud

## Sinopsis

La meditación ha empezado a formar parte de nuestra cotidianidad, de nuestro estilo de vida y de nuestra ciencia del bienestar y la salud. Muchos la practican en la intimidad, otros alardean de su condición de meditadores, otros más piensan que no es para ellos y algunos no descartan en aprenderla cuando sus circunstancias sean mejores; los científicos la estudian muy en serio o la desdennan y los médicos se preguntan perplejos qué tiene que ver la meditación con la medicación y el tratamiento....pues sí, la meditación ha llegado a nuestras vidas para quedarse definitivamente.

## Rafael SANTAMARÍA



Rafael Santamaría es licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en Medicina Psicosomática, Psicología de la Salud e Hipnosis clínica. Es médico acreditado en TMNC (Terapias Médicas No Convencionales) por el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Alicante.

Profesor de Yoga por Estudio y Transmisión del Yoga (ETY) y Master Yoga Teacher por Yoga Alliance International. Es también diplomado en Ayurveda