

50 cuentos para aprender a meditar

Manuel Fernandez Muñoz

CYDONIA EDICIONES, S.L.

Materia: JUVENIL: MAS DE 12 AÑOS
Colección: VIDA ACTUAL
Encuadernación: TAPA BLANDA O BOLSILLO
PVP: 15.00 €
EAN: 9788494586132
Páginas: 166
Tamaño: 145x215 mm.

Diez minutos al día para cambiar tu vida.

Sinopsis

Este libro es un sencillo y práctico manual para que cualquier persona pueda aprender a meditar a pesar de que nunca lo haya hecho antes y desconozca todo sobre el asunto. Cada capítulo consta de un divertido y revelador cuento que introduce las enseñanzas prácticas que se ofrecen a continuación, siempre con un lenguaje asequible para todos los públicos. Al terminar el último capítulo, el lector estará en disposición de cambiar su vida a través de la relajación y la meditación.

MANUEL FERNÁNDEZ MUÑOZ



Es Life-Coach y monitor de Yoga, Meditación y Taichi. Escritor y viajero incansable, ha recorrido el mundo y estudiado la espiritualidad de casi todas las religiones, bebiendo de ellas directamente. Ha convivido con chamanes en Sudamérica, estudiado meditación y budismo en la India, y ha pertenecido a numerosas escuelas de mística en Argelia, Marruecos, Chipre, Turquía y Siria. Es colaborador habitual de numerosos programas de radio, entre los que destaca Espacio en Blanco (Radio Nacional de España).