

The book was found

Meditación Para La Relajación: Tres Meditaciones Guiadas Para Relajar El Cuerpo Y La Mente (Vive La Meditacion) (Spanish Edition)



Synopsis

These three meditations help calm the mind, reduce stress, and give rise to an experience of inner peace and well-being. When the turbulence of distracting thoughts subsides and our mind becomes still, a deep happiness and contentment naturally arise from within. These breathing meditations, guided by an experienced meditator, are practical methods to reduce stress and ease tensions. Inner Peace, Pure Light, and Inspiration are long enough to relax the body and mind, but short enough to easily fit into a busy schedule. A 16-page booklet includes tips for successful meditations, and answers to frequently asked questions. Las tres son maneras de meditar en la respiración que nos ayudan a calmar la mente, reducir el estrés e inducir una experiencia de paz interior y bienestar. Aunque estas meditaciones se pueden practicar en cualquier orden, es aconsejable comenzar haciéndolo de este modo y luego elegir la que nos vaya mejor para concentrarnos en ella. Además, quizás una meditación en particular le resulte más útil en determinadas situaciones o en ciertos momentos del día.

Book Information

Series: Vive La Meditacion

Audio CD: 16 pages

Publisher: Tharpa Publications; 1 edition (January 1, 2009)

Language: Spanish

ISBN-10: 8493616982

ISBN-13: 978-8493616984

Product Dimensions: 5.5 x 0.3 x 5 inches

Shipping Weight: 1.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 3.7 out of 5 stars See all reviews (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #707,513 in Books (See Top 100 in Books) #39 in Books > Books on CD >

Languages > Spanish #166 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo >

Medicina Alternativa #219 in Books > Books on CD > Health, Mind & Body > Meditation

Customer Reviews

Después de un exceso de preocupaciones y tensiones una buena meditación guiada para relajar nuestro cuerpo y mente se disfruta aun mas con este excelente cd con las tres meditaciones guiadas que contiene para este proposito. O para empezar un buen día con una mente tranquila y enfrentarnos a lo que nos venga con una mente feliz después de habernos preparado con estas bellisimas meditaciones guiadas.

CD did not work ;(El CD no funciona. No sirve..no tiene sonidoNo lo recomiendoProducto con fallas!No

The meditation is great but it only has one, and it appeared as if there were three. The one, although short is great to lead groups.

I have used this CD a million times for classes, group meditations and it was in pristine brand new condition.

[Download to continue reading...](#)

Meditación para la relajación: Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente (Vive La Meditación) (Spanish Edition) El Secreto Meditación de la Mente Universal (Spanish Edition) El campo de batalla de la mente / The Battlefield of the Mind: Cómo Ganar La Batalla En Tu Mente / How to Win the Battle in Your Mind: Library Edition (Spanish Edition) INGRESARIOS: 5 Pasos para aprender a Invertir en Bolsa: El libro y la red social que revolucionan la mente! (Spanish Edition) Scholastic explora tu mundo: Mi cuerpo: (Spanish language edition of Scholastic Discover More: My Body) (Spanish Edition) Expande tu mente / Escaping the prison of the intellect (Spanish-CD) (Spanish Edition) Cuentos para todo el año (AUDIO)(3CDs)(Serie Cuentos para todo el año) (Cuentos Para Todo el Año / Stories The Year Round) (Spanish Edition) I Love to Help Me encanta ayudar (spanish bilingual childrens books, libros en español para niños, spanish kids books ages 4-8) (English Spanish Bilingual Edition) (Spanish Edition) Gimnasia (El deporte y mi cuerpo) (Spanish Edition) Juegos de mente (JUEGOS Y ACERTIJOS) (Spanish Edition) El Arte de Vivir: Meditación Vipassana tal y como la enseñaba S.N. Goenka [The Art of Living] El alfabeto de los sueños / Alphabet of Dreams (Las Tres Edades / Three Ages) (Spanish Edition) La disciplina hasta los tres años: Cómo pueden los padres adolescentes prevenir y enfrentar problemas disciplinarios (Teen Pregnancy and Parenting series) (Spanish Edition) El Dios de Jeremías: Tres en uno - 4to Trimestre 2015 (Spanish Edition) Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario Médico Español-Inglés Inglés-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) (Spanish Edition) Lightning-fast Spanish for Kids and Families: Learn Spanish, Speak Spanish, Teach Kids Spanish - Quick as a Flash, Even if You Don't Speak a Word Now! (Spanish Edition) Las promesas de Dios: Libro de colorear para adultos. Coloree mientras medita en la Palabra de Dios para su vida (Spanish Edition) Sueños del Oculto: 4 cuentos infantiles de Stress Free Kids diseñados para disminuir el estrés, la ira y la ansiedad, y para

aumentar la auto-estima (Spanish Edition) Biblia para principiantes Bilingüe: Historias bíblicas para niños (The Beginner's Bible) (Spanish and English Edition) Creer para jóvenes: Viviendo la historia de la Biblia para ser como Jesús (Spanish Edition)

[Dmca](#)