

The book was found

Meditación Para La Relajación: Tres Meditaciones Guiadas Para Relajar El Cuerpo Y La Mente (Vive La Meditación) (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 9 customer reviews

Best Sellers Rank: #347,784 in Books (See Top 100 in Books) #6 in Books > Books on CD > Languages > Spanish #86 in Books > Books on CD > Health, Mind & Body > Relaxation & Meditation #87 in Books > Books on CD > Health, Mind & Body > Meditation

Customer Reviews

Tharpa Publications is a non-profit organization dedicated to world peace. Tharpa's books on meditation, Buddhism, and self-help have sold over 800,000 copies. From accessible titles for beginners to advanced volumes for serious meditators, all our books are acclaimed for their clarity and practical application. And as a collection, our titles reveal the entire Buddhist path to liberation and enlightenment.

This also arrived early I bought it for my mom. When I watched it. I noticed that I was a lot of thinking. The narrator talk about breathing, connecting with yourself, clearing your mind. It Also walks with you as you practice the meditation. Everything is in Spanish too. it's what I was looking for.

very relaxing

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

Nothing on it practically

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.

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

This meditation it's really helpful.

Good every things

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

MeditaciÃ³n para la relajaciÃ³n: Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) MeditaciÃ³n para cultivar un buen corazÃ³n (Meditation for Relaxation): Tres meditaciones guiadas para relajar el cuerpo y la mente (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) MeditaciÃ³n para lograr una mente clara: una fuente diferente de felicidad (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) La magia de la aromaterapia: El uso de las esencias para la mente, el cuerpo y el espiritu (Spanish Edition) "Recuperando mi Cuerpo, mi Mente y mi EspÃritu": extraordinario testimonio personal, con una NUEVA y REFORMADORA visiÃ³n para vencer los estados depresivos. (Spanish Edition) El Secreto Meditacion de la Mente Universal (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) La limpieza cetogÃ©nica

de 10 días: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogénica para la ... de grasa, cetogénica) (Spanish Edition) Domina tu mente - Cómo usar el pensamiento crítico, el escepticismo y la lógica para pensar con claridad y evitar ser manipulado: Técnicas probadas para ... de decisiones inteligentes (Spanish Edition) Que pasa en mi cuerpo? Libro para muchachas: La guía de mayor venta sobre el desarrollo escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Que pasa en mi cuerpo? El libro para muchachos: La guía de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Mi Cuerpo es Mio: Un Libro para Enseñar a los Niños Pequeños cómo Resistir el Contacto Incomodo (Spanish Edition) 50 MEJORES RECETAS DE ENSALADAS Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) No sufras por la pubertad / Do Not Suffer Through Puberty: Respuestas a todas las preguntas sobre tu cuerpo que no te atreves a plantear (Una Guia Para Jovenes) (Spanish Edition) INGRESARIOS: 5 Pasos para aprender a Invertir en Bolsa: El libro y la red social que revolucionan la mente! (Spanish Edition) PARÁSITOS EXTRATERRESTRES DE LA MENTE DELIRANTE: Como Identificarlos y Como Eliminarlos con la Espada de la Verdad Genética (Spanish Edition) COACHING MENTAL PARA EL EXITO: Programa Correctamente Tu Mente En Tiempo Record y Haz Realidad Tus Sueños de Manera Inevitable! (Spanish Edition) Pensamientos de Poder: 12 Estrategias para Ganar la Batalla de la Mente (Spanish Edition) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)