

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/medytacje-uzdrawiajace-dusze-i-cialo-galicka-plachta-izabela-renata-p-396.html>

Medytacje uzdrawiające duszę i ciało - Galicka-Płachta Izabela Renata

Cena	49,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_1582
Kod EAN	8373770852

Opis produktu

MEDYTACJE UZDRAWIAJĄCE DUSZĘ I CIAŁO, Galicka-Płachta Izabela Renata

Prawie wszyscy znamy uczucie niewytłumaczalnej błogości i radości patrzenia na zachód słońca nad morzem czy letnią łąkę pełną żółtych kwiatów. Medytacja to świadome kreowanie takich właśnie uczuć. Dlatego wielu psychologów uznaje medytację za znakomitą formę terapii, pozwalającą nam podnieść nastrój, energię życiową, a obniżyć poziom napięcia i niepokoju. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszym świecie nastawionym na działanie i walkę, kiedy niezwykle rzadko zdarzają się momenty ciszy wewnętrznej, gdy myśli i emocje nie atakują naszej psychiki, a spokojny umysł obserwuje wszystko z pozycji dystansu.

Medytacja uzdrawiająca duszę i ciało zapoznaje czytelnika z podstawowymi tradycjami medytacyjnymi, zarówno w sferze idei, jak i poszczególnych technik. Umożliwia nauczenie się i zastosowanie ich w uzdrawianiu duszy i ciała.

ISBN: 83-7377-085-2,
wydanie: I, rok wydania: 2004,
format: 14,5 x 20,5 cm,
ilość stron: 152, oprawa: miękka,