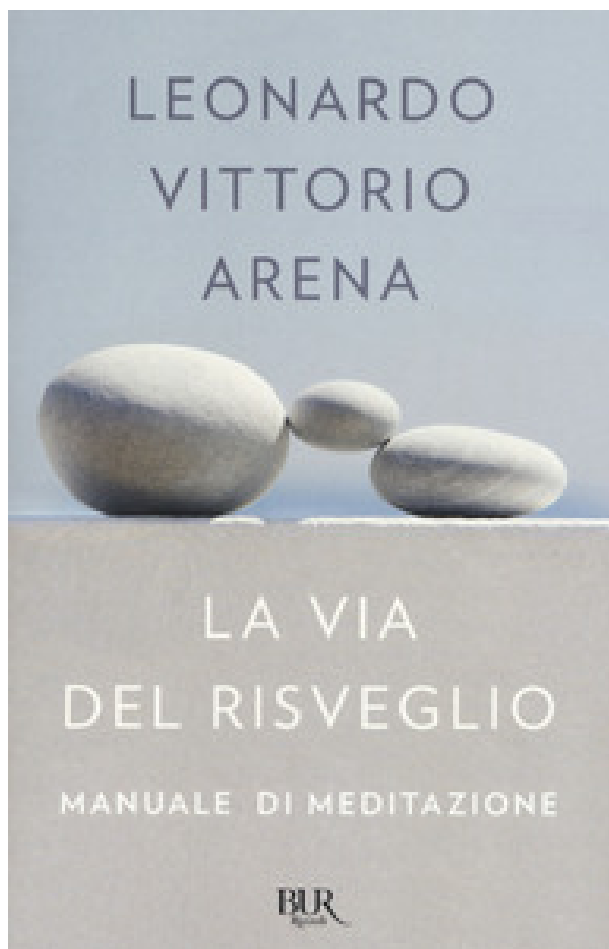


La via del risveglio. Manuale di meditazione



In commercio dal:	14/09/2017
Pagine:	240 p.
Editore:	BUR Biblioteca Univ. Rizzoli
Category:	Astrologia ed esoterismo
EAN:	9788817096232
Anno edizione:	2017
Autore:	Leonardo Vittorio Arena
Collana:	Varia

[La via del risveglio. Manuale di meditazione.pdf](#)

[La via del risveglio. Manuale di meditazione.epub](#)

Meditare è un'esperienza che chiunque può fare, in qualunque luogo e tempo della vita. Basta conoscere le tecniche base e la migliore predisposizione della mente, del cuore e del corpo per intraprendere questo viaggio meraviglioso alla scoperta di se stessi. Guidati dalla voce di Leonardo Vittorio Arena, in questo libro possiamo accostarci alla meditazione partendo dai principi teorici per poi metterla in pratica: dalla scelta della musica alla consapevolezza del proprio corpo, dagli spunti delle filosofie orientali e occidentali ai concetti di non azione e non pensiero, dagli esercizi del buddhismo e della mindfulness alla scoperta del potere dei mantra e dei koan. Questo manuale ci aiuta a liberare il potenziale già presente in ognuno di noi e a riequilibrare corpo e mente, sia negli adulti che nei bambini, grazie anche alle sedute di meditazione di gruppo e in solitaria trascritte qui dall'autore. Per riuscire a comprendere tutti i segreti per sperimentare subito i benefici della meditazione. E vivere sempre più in pace e pienezza, giorno dopo giorno.