

# APRENDE A MEDITAR

PLAN DE 8 SEMANAS



.....  
«Todas las desdichas del hombre derivan del hecho de que no es capaz  
de estar sentado tranquilamente, solo, en una habitación».  
Blaise Pascal  
.....

AIMAR ROLLÁN  
(GOPAL)

## APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition)



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition)

*Aimar Rollán*

## APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) Aimar Rollán

En este breve libro aprenderás a meditar desde cero, en tu casa, sentado en una silla a la occidental. Aprenderemos la teoría básica y algunas técnicas sencillas pero profundas de meditación, basadas en el mindfulness, el yoga y el zen. Consolidaremos el hábito mediante un programa de 8 semanas, especialmente diseñado para fomentar en nosotros el hábito de meditar todos los días en un rincón de nuestra casa.

No son necesarios conocimientos previos, ni poder sentarse con las piernas cruzadas, ni ser religioso o amante de las tradiciones orientales. La meditación es una técnica universal que nos ayudará a controlar nuestra mente, a reducir el estrés y a conocernos mejor.

Empezaremos meditando un minuto al día y al concluir las 8 semanas seremos capaces de meditar 20 minutos seguidos. La idea es que la meditación forme parte de nuestra rutina diaria para que nos pueda ayudar a llevar una vida más plena y feliz.

¿Qué aprenderás con este libro?

- ¿Qué es meditar?
- Historia de la meditación.
- Diferencias entre la meditación y el mindfulness.
- La importancia del hábito y la rutina.
- Cómo funciona la mente.
- Cómo sentarte correctamente en una silla para meditar.
- La técnica de respiración abdominal.
- Técnicas de meditación básicas.
- Qué sensaciones podemos tener durante la meditación.
- Cómo progresar adecuadamente.

Este libro complementa al curso de meditación para principiantes que el autor tiene en su canal de YouTube.

«Todas las desdichas del hombre derivan del hecho de que no es capaz de estar sentado tranquilamente, solo, en una habitación».

Blaise Pascal

 [Descargar APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas \(Spanish Edit ...pdf](#)

 [Leer en línea APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas \(Spanish Ed ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) Aimar Rollán**

---

Format: Kindle eBook

About the Author

AIMAR ROLLÁN (Gopal). Profesor de yoga y meditación. Creador del blog YOGA en CASA.

Download and Read Online APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) Aimar Rollán

#ADQYN3I5KPG

Leer APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán para ebook en línea APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán para leer en línea. Online APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán ebook PDF descargar APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán Doc APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán Mobipocket APRENDE A MEDITAR: Plan de 8 semanas (Spanish Edition) by Aimar Rollán EPub

**ADQYN3I5KPGADQYN3I5KPGADQYN3I5KPG**