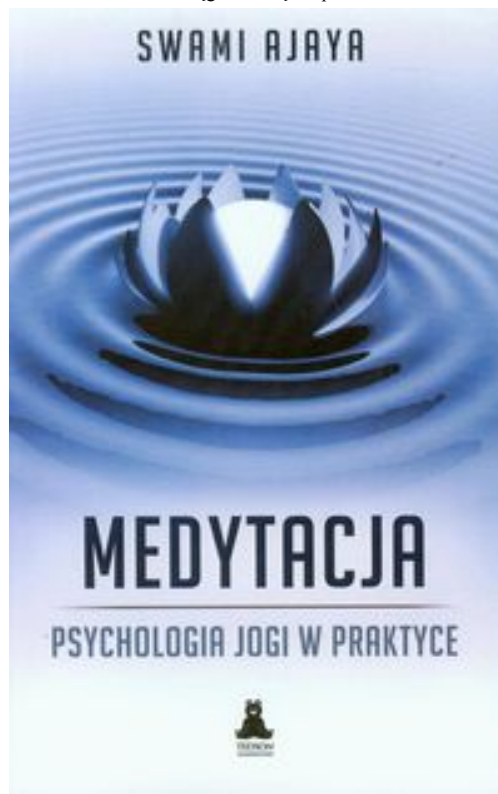


Medytacja psychologia jogi w praktyce

Ściąganie książek pdf



Ajaya Swami

Medytacja psychologia jogi w praktyce Ajaya Swami pobierz PDF Medytacja-psychologia jogi w praktyce to podręcznik medytacji wyróżniający się bardzo istotną cechą: praktycznością. Swami Ajaya, jeden ze współautorów Jogi i psychoterapii, w charakterystyczny dla siebie sposób łączy tradycję medytacyjną Orientu z dokonaniami współczesnej zachodniej psychologii oraz naszą rodzimą tradycją medytacyjną. Zamiast skupiać się na skomplikowanych i rozbudowanych opisach technik, przedstawia szereg praktycznych wskazówek, które umożliwią każdemu zarówno nauczenie się od podstaw medytacji, jak i rozwinięcie praktyki - a co najważniejsze, wykorzystanie medytacyjnych osiągnięć w codziennym życiu - koncentrując się na kilku najistotniejszych technikach. Książka jest też świetnym przewodnikiem sztuki kontrolowania i rozwijania umysłu, która przypadnie do gustu osobom zainteresowanym

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.