

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition)

Aprende a parar el tiempo, recargar las pilas y centrarte en lo que de verdad importa, a pesar del caos y el bullicio que imperan en el mundo real. *El monje urbano* te ofrece sabiduría oriental y técnicas modernas para vencer el estrés y encontrar felicidad y paz en el entorno actual.

No hace falta que te recluyas en un templo para encontrar el equilibrio y esa sensación de calma que tanto anhelas, el doctor en Medicina Oriental, sacerdote taoísta y maestro del chi kung, Pedram Shojai te ayudará a cambiar tu vida.

***El monje urbano* te desvela los secretos que te permitirán disfrutar de un corazón más abierto, una mente más aguda y una profunda sensación de bienestar, incluso en las circunstancias más adversas.**

Gracias a un conjunto de sencillas herramientas y ejercicios podrás recuperar las riendas de tu vida y vivir al máximo. Aprende a honrar tu cuerpo mediante la nutrición, a deshacerte de la energía estancada y a liberarte del yugo de las sustancias y experiencias tóxicas. Deja que tu cuerpo y tu mente se relajen cada día con **prácticas de meditación, ejercicios de relajación** y una serie de **rituales** que favorecerán tu descanso, impidiendo que el estrés o el trabajo pendiente crucen el umbral del dormitorio. **Aprende a proporcionarle a tu cuerpo oportunidades constantes para rejuvenecerse.**

Da un paso al frente y vive tu vida plenamente. Pedram Shojai es el monje urbano que te enseñará a hallar la paz y la prosperidad que tanto anhelas, y a crecer como persona.

Reseñas:

«Sabemos que la crisis sanitaria que atraviesa Occidente no se soluciona con pastillas. La clave está en el estilo de vida. *El monje urbano* expone elegantemente su visión de un modo de vida equilibrada que nos ayudará no solo a recuperar nuestra salud, sino también a relajarnos y a sonreír mientras lo hacemos. Es un libro que recomiendo encarecidamente a cualquier persona que quiera mantenerse sana en nuestro acelerado mundo.»

Mary Hyman

«Saber que la meditación nos sienta bien no es suficiente. Tenemos que practicarla a diario para poder disfrutar de sus beneficios. *El monje urbano* es un tesoro lleno de trucos vitales que te ayudarán a ser más feliz y a gozar de mejor salud.»

Daniel G. Amen

«Con una combinación de medicina moderna occidental y sabiduría ancestral oriental, el doctor

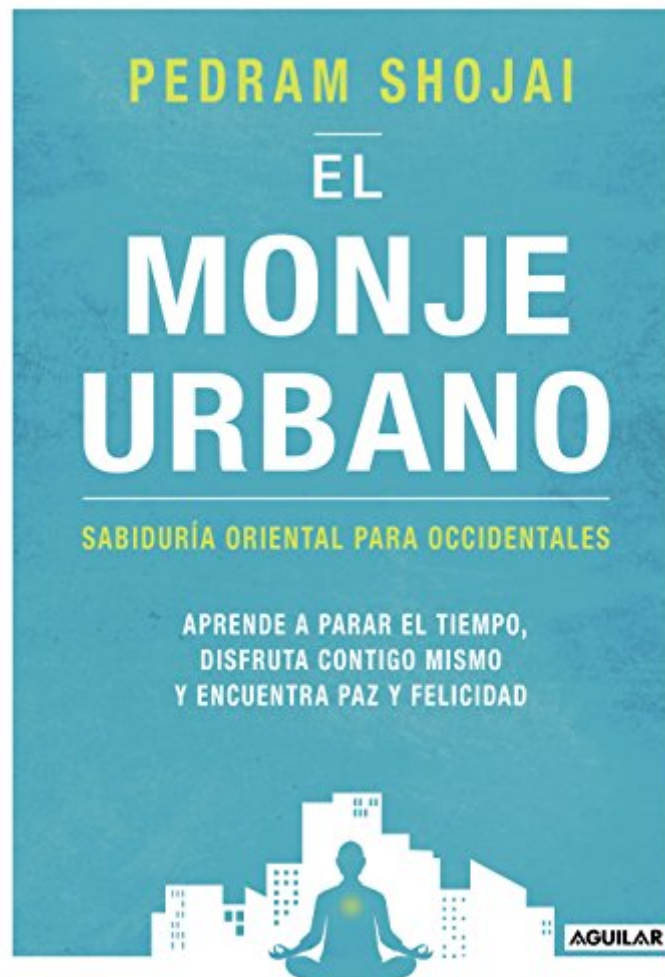
Pedram Shojai comparte con nosotros un vanguardista pero sencillo programa que te ayudará a quemar grasa, potenciar tu energía y optimizar tu vida, para convertirte en un auténtico monje urbano incluso en las circunstancias más estresantes. ¡No te lo puedes perder!»

J.J. Virgin

«Este libro, escrito para ser leído de un tirón, combina la sabiduría ancestral taoísta y la ciencia cerebral moderna para ofrecer cientos de consejos prácticos que te ayudarán a sentirte mejor y a ser mejor desde ahora. Divertido, directo y honesto, Pedram Shojai se convierte en un buen maestro y amigo de confianza que nos ofrece toda una serie de consejos útiles.»

Rick Hanson

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) por Pedram Shojai fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por AGUILAR. Contiene 304 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: January 12, 2017
- Número de páginas: 304 páginas
- Autor: Pedram Shojai
- Editor: AGUILAR

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Amazon.com: El monje urbano: Sabiduría oriental para ...

Buy El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad (Spanish Edition): Read 1 ...

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales ...

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad

^Descargar El monje urbano: Sabiduría oriental para ...

!*@^Descargar El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad PDF, descargar ...

El Monje Urbano

El Monje Urbano. Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad. Libro de Pedram Shojai.

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales ...

The NOOK Book (eBook) of the El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales ...

Aprende a parar el tiempo, recargar las pilas y centrarte en lo que de verdad importa, a pesar del caos y el bullicio que imperan en el mundo real. El monje urbano te ...

El monje urbano : sabiduria oriental para occidentales ...

Get this from a library! El monje urbano : sabiduria oriental para occidentales : aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad.

El monje urbano

El monje urbano Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad Pedram Shojai

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales ...

El monje urbano: Sabiduría oriental para occidentales. Aprende a parar el tiempo, disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad Kindle Edition

EL MONJE URBANO SABIDUR A ORIENTAL PARA OCCIDENTALES ...

[download] ebooks el monje urbano sabidur a oriental para occidentales aprende a parar el tiempo disfruta contigo mismo y encuentra paz y felicidad spanish edition pdf