



EDITORIAL
SIRIO

Cuerpo Sano

DREAM YOGA

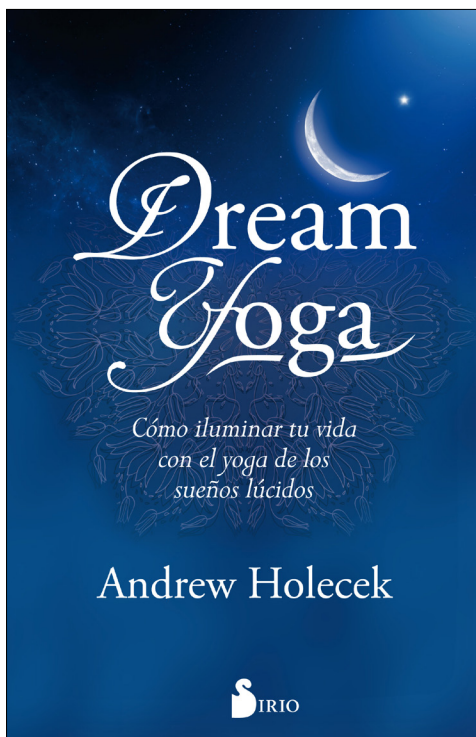


El autor

Andrew Holecek es escritor, maestro espiritual y filántropo. Hace más de treinta años que practica el budismo vajrayana y ha completado el tradicional retiro de tres años. -Además es licenciado en Biología, tiene estudios de Física y un doctorado en Cirugía Dental. En 1990, cofundó Global Dental Relief, que proporciona atención odontológica a los niños pobres de Nepal, la India, Camboya, Vietnam, Kenia y Guatemala.

Para más información

www.andrewholecek.com



TÍTULO: Dream Yoga
AUTOR: Andrew Holecek
PVP: 15,95 €
P. SIN IVA: 15,34 €
FECHA: JULIO 2017

Nº PÁGS: 420
RÚSTICA
15 x 23 cm
PESO: 615 g.
MATERIA: HREX
ISBN: 9788417030339



9 788417 030339

Descripción

¿Alguna vez te has preguntado qué sucede cuando duermes y sueñas? ¿Has deseado despertar en tus sueños y vivir una experiencia formidable? ¿Crees que es posible aprovechar las horas de sueño para explorar otras dimensiones, sanar o evolucionar?

El sueño lúcido –despertarse y hacerse plenamente consciente en sueños– es una práctica compleja que ha intrigado a miles de «buscadores» a lo largo de la historia.

Con esta guía aprenderás:

- A despertar en sueños de manera natural.
- A superar los obstáculos más comunes de esta práctica, facilitar el recuerdo de los sueños, trabajar las pesadillas de forma segura, resolver bloqueos emocionales y tomar consciencia de la sabiduría que recoges mientras sueñas.
- Ejercicios y consejos.
- Enseñanzas y herramientas budistas.
- Interesantes perspectivas sobre la continuidad de la conciencia más allá del cuerpo físico y de la muerte.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Una guía para trabajar “en sueños”: bloqueos emocionales, superar las pesadillas, explorar la conciencia, recordar lo soñado, etc.
- ✓ Aprenderás a tener sueños lúcidos según los principios de la ciencia moderna y el yoga tibetano de los sueños.

Libros relacionados



T: (+34) 952 235 290

www.editorialsirio.com

info@editorialsirio.com

