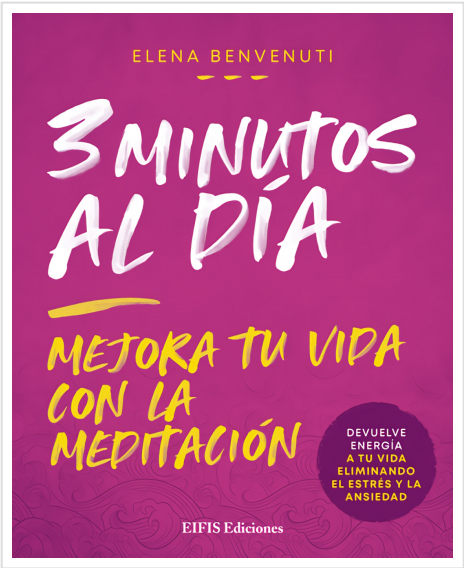



# 3 MINUTOS AL DIA (MEJORA TU VIDA CON LA MEDITACION)

## Mejora tu vida con la meditación

BENVENUTI, ELENA

EIFIS

**Materia:** AUTOAYUDA
**Colección:** AUTOAYUDA & CRECIMIENTO PERSONAL
**Encuadernación:** RUSTICA
**PVP:** 15.95 €
**EAN:** 9788875173029
**Páginas:** 172
**Tamaño:** 170x210 mm.

---

*Mejora tu vida con la Meditación.*

- Práctico y sencillo manual de meditación repleto de ejercicios.
- Fácil y exhaustiva, se convertirá en una guía imprescindible para principiantes y expertos.
- El prestigio de la autora como psicóloga y psicoanalista proporciona credibilidad a esta obra.

## Sinopsis

En este libro encontrarás diferentes métodos y ejercicios para meditar y para recuperar en breve tiempo el bienestar interior y la calma que necesitas para combatir el estrés y la angustia de la vida cotidiana. La Meditación es un válido recurso para adultos y adolescentes para vivir con más serenidad y lucidez mental ciertos periodos intensos de trabajo, estrés, relaciones problemáticas y cualquier tipo de bache en el camino. La Meditación se puede convertir también en un excelente hábito para el bienestar integral. Un cuaderno de ejercicios sencillos, prácticos y eficaces para que puedas llenarte de energía y combatir el estrés y la ansiedad de tu día a día, con unas practicas de tan solo 3 minutos de duración.

**Elena Benvenuti**



Es psicóloga, periodista, directora editorial de EIFIS Ediciones, coordinadora de la revista Energie y escritora. Discípula directa de Master Choa Kok Sui, es apasionada y gran conocedora de las filosofías orientales y la meditación. Especializada en desarrollo personal y de pareja con un acercamiento holístico que integra siempre el bienestar entre cuerpo, mente y espíritu, es también profesora de la Escuela de Formación PHYL® - Loretta Zanuccoli Yoga System. Es autora de varios libros sobre superación personal y meditación, entre ellos cabe destacar 3 Minutos al día, Yo también Medito y Yo también hago yoga, estos últimos dos dirigidos a los más pequeños de la casa para que aprendan el buen hábito de la meditación y del yoga desde la infancia.