



## **50 CUENTOS PARA APRENDER A MEDITAR**

Manuel Fernandez Muñoz

**CYDONIA EDICIONES, S.L.**

**Materia:** JUVENIL: MAS DE 12 AÑOS

**Colección:** VIDA ACTUAL

**Encuadernación:** TAPA BLANDA O BOLSILLO

**PVP:** 15.00 €

**EAN:** 9788494586132

**Páginas:** 166

**Tamaño:** 145x215 mm.




---

*Diez minutos al día para cambiar tu vida.*

### **Sinopsis**

Este libro es un sencillo y práctico manual para que cualquier persona pueda aprender a meditar a pesar de que nunca lo haya hecho antes y desconozca todo sobre el asunto. Cada capítulo consta de un divertido y revelador cuento que introduce las enseñanzas prácticas que se ofrecen a continuación, siempre con un lenguaje asequible para todos los públicos. Al terminar el último capítulo, el lector estará en disposición de cambiar su vida a través de la relajación y la meditación.

### **MANUEL FERNÁNDEZ MUÑOZ**



Es Life-Coach y monitor de Yoga, Meditación y Taichi. Escritor y viajero incansable, ha recorrido el mundo y estudiado la espiritualidad de casi todas las religiones, bebiendo de ellas directamente. Ha convivido con chamanes en Sudamérica, estudiado meditación y budismo en la India, y ha pertenecido a numerosas escuelas de mística en Argelia, Marruecos, Chipre, Turquía y Siria. Es colaborador habitual de numerosos programas de radio, entre los que destaca Espacio en Blanco (Radio Nacional de España).