

Dormir a pierna suelta

El arte del buen descanso

Manuel Fernandez Muñoz

CYDONIA EDICIONES, S.L.
Materia: AUTOAYUDA
Colección: CYDONIA
Encuadernación: TAPA BLANDA O BOLSILLO
PVP: 15.00 €
EAN: 9788494722387
Páginas: 128
Tamaño: 145x215 mm.

Invierte 15 minutos al día para dormir plácidamente.

Sinopsis

Uno de los problemas más extendidos de la actualidad es el insomnio: la imposibilidad de conciliar el sueño a causa del estrés, las preocupaciones, la tensión acumulada, un estilo de vida demasiado frenético, etc. En este sencillo manual, pensado como un programa de 30 días, el profesor de meditación Manuel Fernández propone una serie de sencillas prácticas que apenas nos ocuparán un cuarto de hora al día, y mediante las cuales todos seremos capaces de dormir plácidamente.

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).