Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 02:17

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/osho-kurs-medytacji-21-dni-praktyki-rozwijajacej-swiadomosc-p-9255.html



OSHO - Kurs medytacji 21 dni praktyki rozwijającej świadomość

Cena	**39.99 zł**
Czas wysyłki	**14 dni**
Kod EAN	**9788382523201**

Opis produktu

OSHO

Kurs medytacji

21 dni praktyki rozwijającej świadomość

tytuł oryginału: A Course in Meditation: A 21-Day Workout for Your Conciousness

tłumaczenie: Henryk Smagacz

data wydania: 22.03.2022

liczba stron: 266

format: 160 mm x 235 mm

Opis:

„Bez medytacji nie znasz sekretów życia, znasz tylko powierzchnię życia”.

– OSHO

Oto nowe techniki medytacyjne, pozwalające sprostać wyzwaniom, przed jakimi staje umysł współczesnego człowieka, któremu trudno się odprężyć, doświadczyć ciszy oraz uspokoić gonitwę myśli.

Poznaj praktyczny kurs, dzięki któremu w 21 dni opanujesz proste techniki medytacyjne i ćwiczenia rozwijające świadomość. Otrzymasz także wyjątkowe spostrzeżenia Osho na temat miłości, gniewu, relaksu i innych tematów, które prowadzą do wewnętrznej akceptacji, radości i uważności. Każde doświadczenie medytacyjne możesz podsumować własnymi notatkami lub porozmyślać nad zaproponowanym cytatem, który będzie towarzyszył ci przez cały dzień.

Kurs medytacji pokazuje, jak odzyskać medytacyjną naturę, z którą przychodzimy na świat, ale tracimy z upływem czasu. Książka przeznaczona jest zarówno dla początkujących, którzy pragną znaleźć spokój, jak i bardziej doświadczonych medytujących, którzy chcą podnieść swoją praktykę na wyższy poziom. Wskazówki Osho nauczą każdego, jak oddzielać się od swojego umysłu w celu dokonania transformacji świadomości, która przynosi nowe zrozumienie tego, jak reagować świadomie i wrażliwie na wszystko, co oferuje życie.