

Sandro Bosco

MEDITAÇÃO

para quem acha
que não consegue meditar



Ilustrações de Gilles Eduar



Meditação: para quem acha que não consegue meditar

Este livro serve para todas as pessoas que imaginam ter dificuldade em meditar porque é focado em ensinar formas de como conseguir meditar e inserir a meditação em sua vida! Ele vai inspirar você a se iniciar, continuar e se aprimorar nessa prática milenar. São 50 perguntas e respostas baseadas na experiência de eventos que o autor conduz, como palestras, cursos e retiros, onde a meditação é o tópico central ou faz parte da programação. Além disso, traz ainda cinco técnicas simples para iniciantes ou praticantes.

[Clique aqui para obter este livro](#)