



Prezzo di vendita 32,30 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 34,00 €

Sconto -1,70 €

Autore: Swami Satyananda Saraswati

Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 384 con Illustrazioni

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

Meditazioni dai Tantra è un libro chiaro e completo sulla meditazione.

Il suo scopo generale è quello di far conoscere le possibilità che si aprono a chi pratica meditazione, la preparazione necessaria e i metodi pratici per ottenere esperienze meditative.

Questo libro, comprendendo pratiche fondamentali di pratyahara (ritiro dei sensi) come Antar Mouna e un'introduzione alle altre tecniche meditative come Satyananda Yoga Nidra™, ajapa japa, trataka, i kriya e le differenti forme di pratica del mantra, fornisce un fondamento essenziale per tutte le pratiche meditative avanzate.

Sono incluse le trascrizioni di lezioni pratiche così come insegnate originariamente da Swami Satyananda Saraswati.