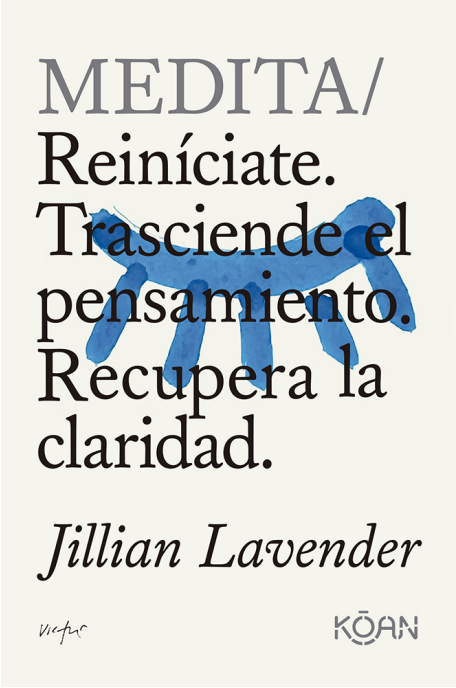


Jillian, Lavender

Jillian Lavender es una de las instructoras de meditación védica más experimentadas del mundo. Cofundadora del London Meditation Centre y del New York Meditation Center, ha ayudado a miles de personas a transformar sus vidas mediante la meditación. Originaria de Nueva Zelanda, ocupó altos cargos en la industria editorial en Sídney, París, Nueva York y Londres, hasta que descubrió la meditación védica. Impulsada por los beneficios experimentados, se formó como instructora en India y Estados Unidos. Actualmente se dedica a la docencia y asesora a particulares y grupos sobre negocios, liderazgo y ayurveda. Ha dado conferencias en Do Lectures y How To Academy, entre otros foros. Vive en Londres con su pareja Michael y la hija de ambos.

Medita

Autor: Jillian, Lavender

Koan
ISBN: 978-84-10-35823-2 / Rústica / 120pp | 180 x 120 cm
Precio: $ 33.500,00

«Una guía moderna para una práctica atemporal. Jillian muestra por qué la meditación es esencial para reiniciar nuestras vidas ajetreadas.» ?Tim Spector, autor superventas del Sunday Times A veces, la vida moderna puede resultar abrumadora. Incluso en un buen día, el estrés y el cansancio son inevitables. Es parte de vivir en el mundo actual. Pero la clave no es evitar o gestionar el estrés, sino cuánto tardas en restablecerte y volver a tu centro. Jillian Lavender, una de las maestras más experimentadas del mundo en meditación védica, nos muestra cómo esta práctica puede convertirse en la herramienta más poderosa para recuperar el equilibrio. Con una sólida base científica que explica los cambios neurológicos y bioquímicos que se producen durante la meditación, Medita te descubre cómo: Calmar tu mente y reducir el estrés. Trascender el ruido mental para acceder a una claridad profunda. Recuperar tu energía y conectar con una fuente inagotable de creatividad. Responder mejor a los desafíos de la vida, con mayor estabilidad y enfoque. Meditar no es desconectarse de la vida, sino involucrarse plenamente en ella desde nuestra esencia más profunda. Solo así podremos responder a los desafíos de nuestra época con claridad y propósito. La crítica ha dicho? «Una guía concisa y poderosa para restablecer el sistema nervioso.» Dr. Frank Lipman, experto en medicina funcional y autor de bestsellers del NY Times. «Una guía moderna para una práctica atemporal. Jillian demuestra por qué la meditación es el reajuste esencial para nuestras ajetreadas vidas.» Tim Spector, autor del bestseller del Sunday Times Food for Life.

A veces, la vida moderna puede resultar abrumadora. Incluso en un buen día, el estrés y el cansancio son inevitables. Es parte de vivir en el mundo actual. Pero la clave no es evitar o gestionar el estrés, sino cuánto tardas en restablecerte y volver a tu centro.