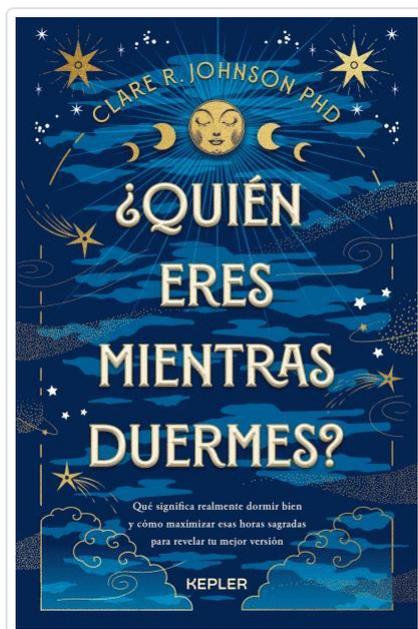


QUIÉN ERES MIENTRAS DUERMES?



Johnson, Clare R.

SINOPSIS

Transforma por completo tu relación con el sueño. Duerme mejor, aprovecha tu genio interior y despiértate con energía con la ayuda de la dra. Clare R. Johnson, experta en sueños lúcidos. Gracias a su cuestionario, descubrirás qué tipo de sueño tienes para saber qué prácticas debes llevar a cabo para optimizarlo. A través de setenta y cuatro actividades que pueden adaptarse para todos, aprenderás a: Renovar tu habitación. Crear un refugio para practicar el yoga nidra. Construir un altar sagrado para el sueño. Ritualizar el momento del baño. Conocer a su guía de sueños. Respirar por las fosas nasales alternas. Provocar sueños eróticos. Este libro te ayudará a crear hábitos de sueño saludables y a superar el insomnio y las pesadillas y, por lo tanto, a volver a enamorarte de dormir. ...



Editorial	KEPLER
Materia	RELIGION - ESPIRITUALIDAD
EAN	9788419656094
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	482
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/05/2025