



Kankyo Tannier

A

MAGIA

DO

SILÊNCIO



SEXTANTE

Resumo de A magia do silêncio: Um olhar moderno e descontraído sobre práticas e tradições milenares que conduzem à calma e à serenidade

Celebrada como uma nova e original voz do budismo, a monja francesa Kankyô Tannier parte de sua rica experiência pessoal para nos mostrar o poder transformador da prática do silêncio. Não apenas o silêncio das palavras, mas também dos pensamentos (reduzindo julgamentos e críticas internas), dos olhos (evitando o excesso de informações) e do corpo (reencontrando o prazer de estar presente a cada momento). Escrito com sensibilidade e a dose certa de humor, *A magia do silêncio* traz dicas, meditações e exercícios práticos para incluir pequenos intervalos de paz na agitação do dia a dia. Ao fazer essas pausas, os sentidos despertam e voltam a se abrir para as maravilhas escondidas na vida cotidiana. "Kankyô Tannier apresenta um caminho real para a calma imediata.

Após alguns minutos de prática, sua respiração fica mais tranquila e você se sente mais presente (funciona mesmo, nós testamos)." – Cosmopolitan

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)