

A PRÁTICA DE VIDA INTEGRAL



Um guia do século XXI para Saúde Física,
Equilíbrio Emocional, Clareza Mental
e Despertar Espiritual

Resumo de A Prática de Vida Integral

A Prática de Vida Integral não é apenas um novo método de autodesenvolvimento, é uma forma de entender – e de aplicar – conceitos, métodos e práticas de todas as grandes tradições da humanidade para cultivar uma vida mais plena e iluminada.

Ele oferece uma abordagem adaptável e adequada a todos: pessoas ocupadas com carreira e família, estudantes universitários, aposentados e até mesmo atletas ou yogues. Ajusta-se aos seguidores de qualquer religião ou a quem não tem religião!

Combinando exercícios originais, exemplos vívidos, uma teoria inovadora e gráficos ilustrativos, A Prática de Vida Integral, é o manual definitivo para se atingir liberdade e plenitude no século XXI. Prepare-se para treinar a mente, abrir o coração e despertar o seu verdadeiro Eu universal.

Se você quer um mapa claro e fácil para despertar para uma nova forma de viver a vida e encarar a realidade que nos cerca, leia este livro.

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