OSHO

Corpo e mente em equilíbrio

Inclui CD de meditação para curar o corpo e libertar a mente

Resumo de Corpo E Mente Em Equilíbrio

O corpo é a parte visível da alma. A alma é a parte invisível do corpo. Não se pode separar a alma do corpo; eles fazem parte um do outro.

São partes de um todo. É necessário aceitar o corpo amar o corpo. É preciso respeitar o corpo ser grato por ele e ser grato a ele.' - OSHODono de uma sabedoria profunda e por vezes polêmica Osho nos ensina a recuperar a relação com nosso corpo uma das mais importantes que temos na vida.Sofremos desnecessariamente com inúmeros problemas físicos e emocionais como estresse dor de cabeça insônia e obesidade porque deixamos de ouvir os sinais do corpo e nos esquecemos de cuidar da qualidade de nossos pensamentos.Neste livro Osho oferece técnicas e exercícios para restabelecermos o equilíbrio entre o corpo e a mente e construirmos uma vida repleta de saúde e bem-estar.

Acesse aqui a versão completa deste livro