



Estratégias anti-stress
para quem não tem tempo para meditar



Meditação para pessoas ocupadas



OSHO

www.castordepapel.pt

1ª Edição Outubro de 2015

2ª reimpressão novembro de 2015

3ª reimpressão outubro de 2017

ISBN: 9789898761125

Pvp C/ Iva: 13,89 € € Pvp S/Iva: 13,10 €

Pg.176 245 g 16x24 cm

Estratégias simples para reduzir a tensão, minimizar o stress crónico e relaxar rapidamente. Não há ninguém que precise mais de meditação do que as pessoas que não têm tempo para meditar. Estas pessoas ocupadas podem até ter experimentado fazer meditação, mas acabaram por desistir por lhes parecer muito difícil integrá-la num estilo de vida agitado. A maioria das técnicas de meditação foi desenvolvida há centenas de anos para pessoas que viviam um estilo de vida muito diferente do atual. Hoje, poucas são as pessoas que consideram ser fácil sentarem-se e relaxarem. Em Meditação para pessoas ocupadas encontrará métodos que podem efetivamente ser integrados na vida diária.

OSHO



Meditação
para pessoas ocupadas

Estratégias anti-stress para quem não tem tempo para meditar.



«Todas as pessoas andam sempre ocupadas. E podem até dizer que gostariam de descansar, mas ninguém o quer fazer. Contudo, se realmente relaxarem vão automaticamente começar a meditar e a virar-se para dentro delas.» - OSHO

OSHO é um dos filósofos e palestrantes de maior sucesso mundial na segunda metade do séc. XX. Baseadas nas suas palestras foram publicadas cerca de 400 obras, que continuam a ser editadas e lidas pelos seus numerosos seguidores.