



OBRAS DE OSHO

MEDITAÇÃO PARA PESSOAS OCUPADAS

NOVIDADE
27 DE OUTUBRO 2020

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

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

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 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.

1ª Edição Outubro 2015
1ª Reimpressão Novembro 2015
2ª Reimpressão Outubro 2017
3ª Reimpressão Outubro 2020
ISBN: 9789898761125
Pvp C/Iva:13,89 €. Pvp S/Iva: 13,10 €
Pg.176 314 g 16x24 cm

4Estações Editora, Lda
Vasp: encomendas@vasp.pt

www.4estacoeseditora.pt
Tel: 21-4337001/965974001

