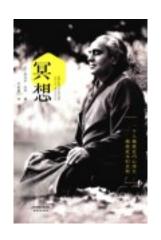
## 冥想



作者: (印) 斯瓦米·拉玛著; 刘海凝译

出版社:天津:天津人民出版社

出版日期: 2016.10

总页数: 164

介绍:本书是一部讲述瑜伽哲学的书,作者斯瓦米·拉玛是印度瑜伽的传奇人物、喜马拉雅瑜伽学院创始人。他在本书中教导读者如何在日常生活中通过冥想提升自我,如何藉由心灵境界的提升,走出生活的困境,最终化解压力,获得平和的心境。书中倡导保持乐观积极的心境、健康的身体,倡导简化生活的理念,能对都市中人起到减轻压力、平和心境的作用。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html) 查找全本阅读方式

冥想 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14116143.html

书名: 冥想