

# Meditazione integrale. Crescita personale e risveglio spirituale



Ken Wilber

## Meditazione integrale. Crescita personale e risveglio spirituale Scarica PDF

La meditazione integrale proposta da Ken Wilber è un metodo per imparare a conoscere se stessi. Questa tecnica combina, per la prima volta nella storia della ricerca spirituale, gli antichi sentieri della meditazione e della mindfulness con le più moderne ricerche sullo sviluppo psicologico e l'evoluzione umana.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro Meditazione integrale. Crescita personale e risveglio spirituale Ken Wilber.