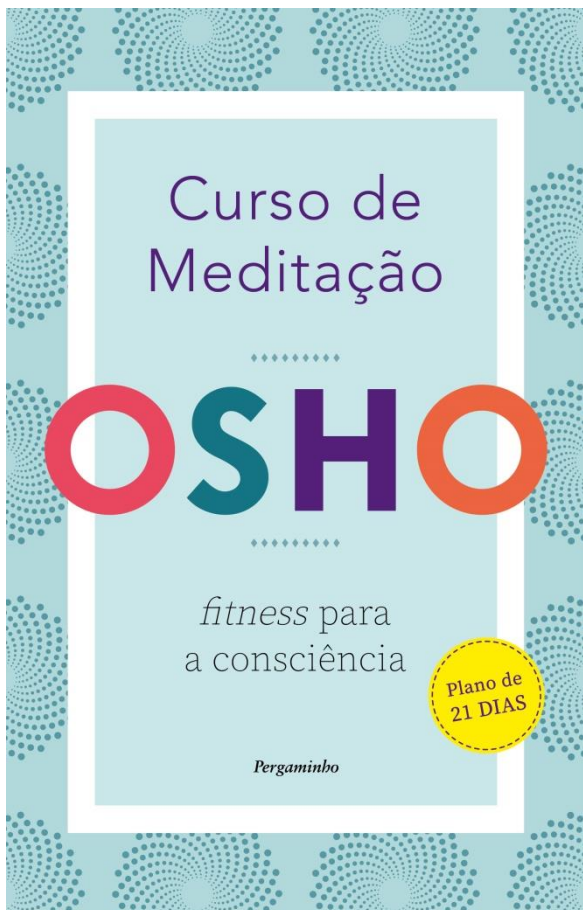


## Curso de Meditação

*Fitness para a Consciência*

**Osho**



*Um Plano de 21 Dias*

O que a medicina é para o corpo, a meditação e a *mindfulness* são para a mente.

A meditação não exige horas de prática nem tempo extra no seu dia ocupado. Este curso de 21 dias, com uma estrutura prática e acessível, vai ajudá-lo a experienciar um novo tipo de exercício – para todo o seu ser, para a sua mente e para a consciência.

Um curso que o ajudará a redescobrir a alegria, a tranquilidade e a descontração.

*Meditação; Mente; Mindfulness; Curso;*

*21 dias; Redescoberta; Alegria;*

*Tranquilidade; Descontração*

*«Numa linguagem simples mas profunda, o mestre Osho ensina-nos a viver no momento presente, que é a verdadeira vida eterna.»*

**Livres Hebdo, França**

*«Ele cita Jesus, Buda, Mahavira, Lao-Tsé, os mestres Sufi e Zen impecavelmente, interpretando-os com frescura e vivacidade, como se eles estivessem a falar hoje mesmo, como se usassem jeans!»*

**Die Zeit, Alemanha**

*«Osho apresenta a sua filosofia com humor e uma retórica brilhante, com uma ironia cativante e encantadora.»*

**Der Spiegel, Alemanha**

*«Eis um guru livre de qualquer tradição, um mestre iluminado que citava Sartre e Heidegger e que acreditava no capitalismo, na tecnologia e no sexo. Osho é um orador brilhante.»*

**The New Yorker, EUA**

# Novidade 2020

03 de julho



Osho dedicou a sua vida ao estudo da espiritualidade. Fundou vários retiros de meditação e comunas, e ensinou e realizou palestras em todo o mundo. É considerado o autor indiano de maior sucesso: os seus livros vendem mais de um milhão de exemplares por ano e estão traduzidos em dezenas de idiomas. Oficialmente, é autor de mais de seiscentos livros, mas todos eles são transcrições das suas palestras. Osho acreditava no poder da palavra viva e do diálogo, e é isso mesmo que os seus livros transmitem.

## Porquê este livro?

Cada vez mais é difícil para as mentes hiperativas do século XXI relaxarem através de experiências de silêncio e consciência. Reconhecendo isso, Osho desenvolveu novas técnicas de meditação que procuram enfrentar os desafios da mente moderna. Neste curso de meditação, Osho demonstra através de exercícios diários, como podemos trabalhar a mente através da prática da meditação e da conscientização.

## Resumo

Um livro que o ajudará a redescobrir a alegria, a tranquilidade e a descontração. Em 21 dias e com uma estrutura prática e acessível, este curso vai ajudá-lo a experienciar um novo tipo de exercício – para todo o seu ser, para a sua mente e para a consciência.

## Ficha Técnica:

**Título:** Curso de Meditação

**Subtítulo:** *Fitness para a Consciência*

**Autor:** Osho

**Temática:** Desenvolvimento Pessoal / Espiritualidade

**1ª edição:** abril 2020

**Título Original:** *A Course in Meditation*

**Tradutor:** Michele Amaral

**ISBN:** 9789896875800

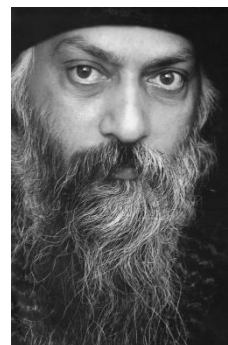
**Formato:** 15 x 23,5cm

**Encadernação:** Mole

**Nº Páginas:** 216

**PVP S/Iva:** 14,62€

**PVP C/Iva:** 15,50€



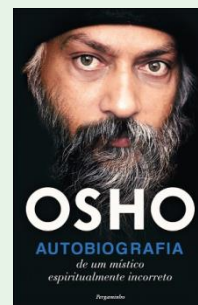
## Obras do mesmo autor:



9789896874537



9789896874858



9789896875121



Livros que nunca terminam.

