



## **Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente**

*Isabel María Del Olmo Castro*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente

*Isabel María Del Olmo Castro*

**Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente** Isabel María Del Olmo Castro

Nuestra sociedad carece de unos modelos femeninos saludables y es urgente reconocer y honrarlos dones de nuestra feminidad. Estos nos estabilizan para vivir en equilibrio.

Mindfulness integral para mujeres es el resultado de esa transmisión canalizada que he recibido (que constituye la primera parte del libro), una guía vital que pretende activar los dones de la mujer, para dejar de vivir la feminidad como un castigo y la sexualidad desde la vergüenza. Es necesario trascender el dolor físico y energético, e integrar una nueva forma de pensar y sentir la feminidad.

En la segunda parte del libro incluyo ejercicios prácticos de atención plena especialmente diseñados para abarcar cada una de las áreas que necesitan atención y así facilitar tanto nuestro equilibrio corporal y energético, como el de nuestro sistema familiar.

En su conjunto, esta obra constituye nuestra brújula para entender nuestros mecanismos internos y liberar las cargas de nuestro dolor emocional de forma integral.

Si eres hombre, esta lectura te va a ayudar a conocer a la/s mujer/es que tengas en tu vida y también te va a permitir trabajar tu parte femenina. Los ejercicios pueden ser adaptados fácilmente para que puedas realizarlos y así participar de tu sanación integral como también en la de tus ancestros.

## Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente Details

Date : Published September 21st 2017

ISBN :

Author : Isabel María Del Olmo Castro

Format : Kindle Edition 98 pages

Genre :



[Download Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para ...pdf](#)



[Read Online Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica pa ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente Isabel María Del Olmo Castro**



## **From Reader Review Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente for online ebook**

Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Mindfulness Integral para Mujeres: Guía práctica para el despertar de la mujer consciente Isabel María Del Olmo Castro books to read online.