

CONTENIDO ALBUM “MINDFULNESS: TOMA RETIRO Y APRENDE A MEDITAR”

Este álbum te permitirá experimentar intensamente lo que es Mindfulness. Contiene una serie de prácticas pensadas para que abras un espacio de 2 horas para tomar retiro de las actividades diarias y practicar de manera profunda y continua, la meditación mindfulness.

PISTA	DURACIÓN
<i>Introducción</i>	17:18 min
<i>Escuchar con atención plena</i>	6:12 min
<i>Meditación en el sonido</i>	6:04 min
<i>Atención en la respiración</i>	7:38 min
<i>Anclaje en la respiración</i>	9:36 min
<i>Atención en el cuerpo</i>	6:54 min
<i>Escaneo corporal 20 minutos</i>	19:32 min
<i>Camina con consciencia</i>	2:47 min
<i>Caminar con consciencia plena</i>	4:10 min
<i>Alimentación consciente</i>	5:08 min
<i>Comer con atención plena</i>	8:35 min
<i>Compasión y trato amable</i>	5:42 min
<i>Practica de autocompasión</i>	7:12 min
<i>Meditación tonglen</i>	10:57 min
<i>Recapitulación</i>	7:38 min
15 pistas en total	2 horas 5 min