

Meditaciones guiadas por Elma Roura

INSTRUCCIONES PARA LA DESCARGA

Bienvenido a la página de descarga de Meditaciones para el día a día guiadas por Elma.

Cuando hagas clic en descargar, se abrirá una página en la que aparecerá la meditación que has escogido y el precio correspondiente sin IVA. Como verás en la parte derecha de la página, el pago de estas descargas está gestionado a través del servicio gratuito Pay Pal. Podrás pagar con tu cuenta Pay Pal o directamente con tu tarjeta de crédito/débito, rellenando los datos personales necesarios para que la transacción sea segura. El proceso es muy fácil, seguro y rápido, no te tomará más de un minuto.

Una vez hayas finalizado el proceso de pago, recibirás un correo electrónico en la misma dirección que hayas utilizado para pagar con tu cuenta Pay Pal o en la que hayas introducido al pagar con tarjeta. Si no encuentras el correo en tu bandeja de entrada, es posible que tu gestor de correo lo haya colocado en la carpeta de SPAM (correo no deseado). Este correo contendrá un link que te redireccionará a una página de este blog en la que se abrirá tu descarga.

Siempre podrás escuchar la meditación a través de ese link o descargarla clicando en el botón derecho encima de la barra de audio y escogiendo Guardar vídeo como...

Para cualquier duda puedes ponerte en contacto con nosotras a través del correo: talleres@elmaroura.com

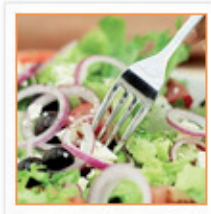
Meditaciones guiadas por Elma Roura



MEDITACIÓN PARA EL METRO

Meditación guiada muy práctica para meditar y poner conciencia mientras vamos en metro.

Duración: 21 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN PARA COMER CON CONSCIENCIA

Meditación guiada para aprender a comer con consciencia en la comida y la cena, y también en el desayuno.

Duración: 17 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON LA GRATITUD

Meditación recomendada para justo antes de ir a dormir, que nos ayudará a despedir el día con agradecimiento, gran clave para la felicidad.

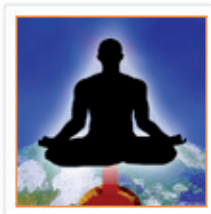
Duración: 7:30 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN PARA DESBLOQUEAR UNA TENSIÓN FÍSICA/EMOCIONAL

Meditación indicada para relajar una parte tensa concreta del cuerpo a nivel emocional o físico.

Duración: 14 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES DEL DÍA

Meditación guiada para soltar las emociones negativas que hayamos vivido durante el día y poder finalizarlo en paz.

Duración: 17 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN PARA VOLVER AL PRESENTE

Meditación guiada para que en aquellos momentos de mucha actividad mental, podamos volver al presente, al aquí y ahora.

Duración: 10 min. Precio: 0,60 €



MEDITACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS

Meditación guiada dedicada a poner conciencia en cada centro energético, relajarlo y expandirlo.

Duración: 20 min. Precio: 0,60 €