



## **Técnicas para combatir el miedo y la ansiedad (LIBRO + CD)**

Fáciles, rápidas y seguras

---

Autor: Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499500607

Páginas: 96 + CD

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Estuche 1 vídeo

---

PVP: 25,00 €

---

¿Qué persona no tiene días difíciles, estados mentales o emocionales aflictivos de mayor o menos intensidad, pensamientos neuróticos, comportamientos de abulia o abatimiento, momentos de decaimiento o ansiedad?

¿Qué persona no padece el hostigamiento de su propia mente, temores infundados u obsesiones o una afectividad inarmónica o desórdenes psicofísicos?

Una gran mayoría de personas no disfrutan de una verdadera y rica vivencia de sosiego y están, incluso sin percatarse de ello, desasosegadas, viviendo con una sensación de agitación a la que aparentemente se habitúan, pero que interiormente las va minando o por lo menos les sustrae la bienaventurada vivencia de la verdadera paz interna y el fecundo sosiego.

De la misma manera que nadie se cuestiona que hay que darle de comer al cuerpo, respirar, dormir y atenderlo, deberíamos asumir que hay que ejercitar y cuidar la mente y la psiquis y que cada uno puede hacer mucho por sí mismo si se lo propone, puesto que no faltan las enseñanzas y los métodos, que tenemos la fortuna de que han llegado hasta nosotros.

**RAMIRO CALLE** es pionero de la enseñanza del yoga en España, disciplina que imparte desde hace más de 30 años en el centro de Yoga y Orientalismo "Shadak".

Es ...