



## **Meditación Vipassana**

El núcleo del mindfulness

---

Autor: Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499501307

Páginas: 104

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica + CD

---

PVP: 25,00 €

---

El Mindfulness está de plena actualidad, pero ¿qué es realmente el Mindfulness, de donde proviene, para qué sirve y cómo se logra?

En esta obra, Ramiro Calle nos responde a todas estas cuestiones.

Un libro práctico desde el principio, bien explicado y de fácil asimilación para lograr todas las ventajas que se obtienen de una meditación bien hecha.

La obra, completa en sí misma en teoría y en práctica, se complementa con un CD de meditaciones dirigidas por el autor, que nos ayudan en el comienzo de la práctica.