

Meditación Vipassana

El núcleo del mindfulness

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

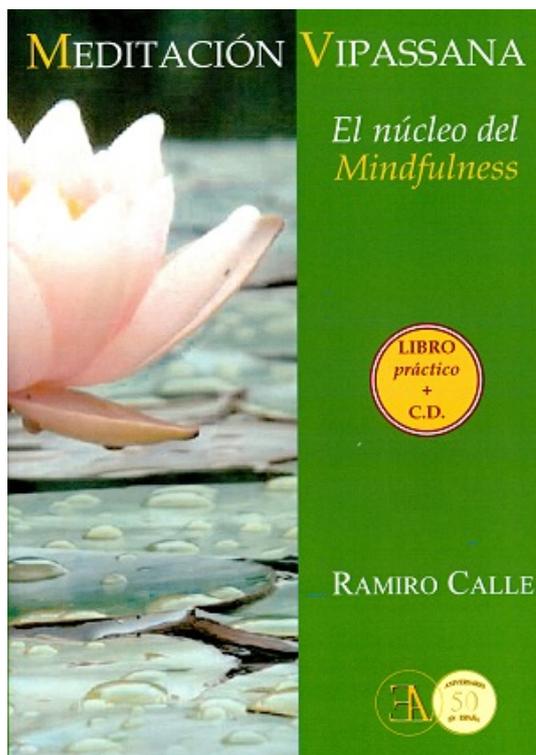
ISBN: 9788499501307

Páginas: 104

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica + CD

PVP.: 25,00 €



SINOPSIS

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.