

## Aprende meditación

De forma fácil, rápida y segura

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895557

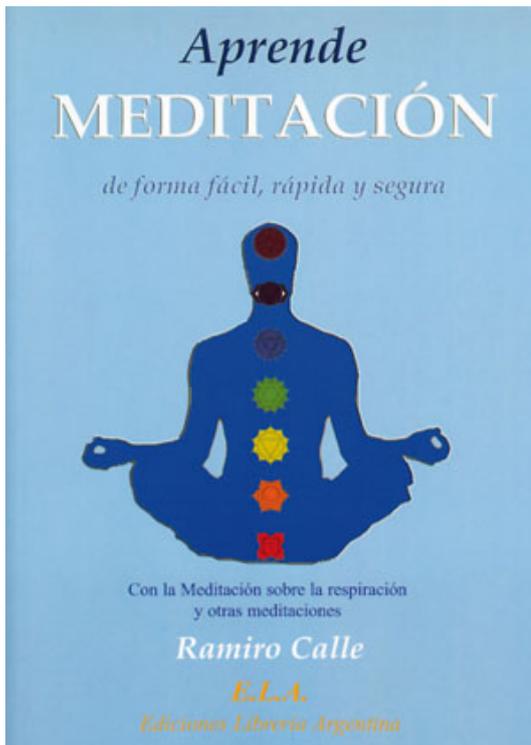
Páginas: 96

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Colección: Nuevos tiempos



### SINOPSIS

El propio estado de bienestar interno rescatado por uno mismo se comparte con los demás. La meditación nos favorece y favorece a los otros; igual que la llama de la vela no sólo se da luz a sí misma sino que ilumina a su alrededor espontáneamente.

Entre los numerosos métodos y técnicas de meditación, destaca la "meditación sobre la respiración", ya que por su propia sencillez está al alcance de todos y no sólo es de excepcional valor como técnica de meditación en sí misma, sino también como técnica de apoyo a otros métodos de meditación.

En esta obra se aborda de una manera fácil y bien explicada todo lo que usted necesita saber para aprender a practicar la meditación en poco tiempo y de una manera segura.

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 el más importante escritor orientalista de este país y uno de los más importante de toda Europa. Autor de numerosas obras, ha estudiado en profundidad los efectos terapéuticos de las psicologías orientales y de los aportes de la meditación al psicoanálisis, la psicoterapia y la neurociencia. Fue el ...