

Yoga mental y meditación

La meditación y el trabajo con las emociones
Calle Capilla, Ramiro

Editorial: E. L. A.

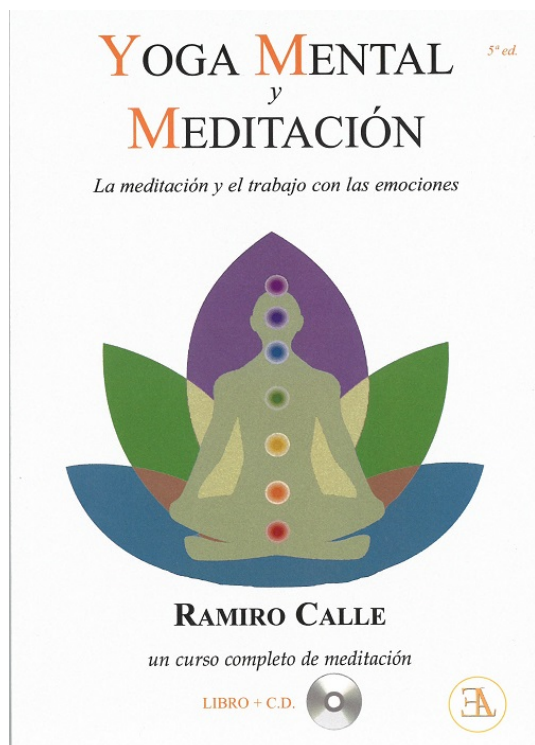
ISBN: 9788499501864

Páginas: 86

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €



SINOPSIS

La meditación y sus beneficios explicada fácilmente. En esta obra se aborda de una manera fácil, y bien explica- da todo lo que usted necesita conocer para aprender a practicar la meditación, en poco tiempo y de una manera segura. Incluye toda la teoría y la práctica en forma de meditaciones y visualizaciones, para lograr la paz mental y superar los trastornos más comunes, como la ansiedad y el estrés. Con la explicación de más de 30 tipos de meditaciones, es la obra más completa para quien quiere practicar meditación. Acompañada de un C.D. de audio con explicaciones, meditaciones y visualizaciones, para lograr una práctica exitosa en poco tiempo. "El yoga es el método más antiguo del mundo y el más experimentado para el saludable control de la mente. Este control de la mente a su vez hace posible el de las palabras y el de los actos. Bastarán unos minutos de disciplina diaria para lograr este útil control, que nos habrá de beneficiarnos en nuestra intimidad, en la relación con los otros y en las actividades cotidianas". Ramiro Calle