

## Yoga mental y meditación (Libro)

Un curso completo de meditación

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895243

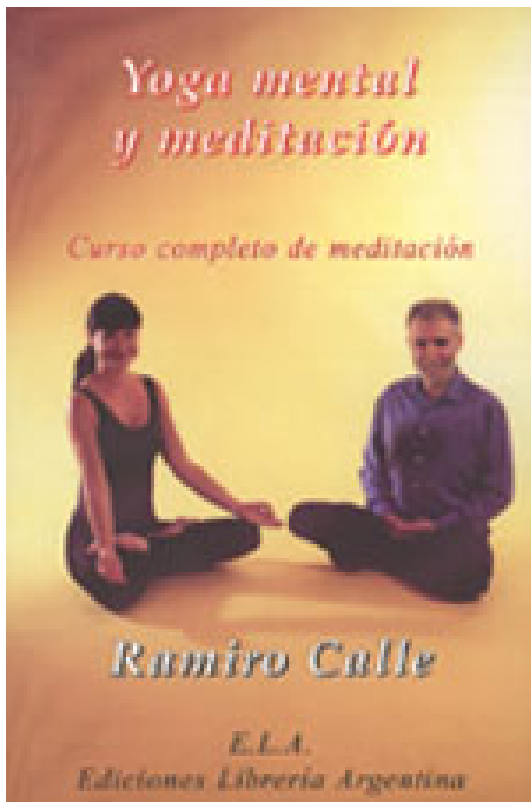
Páginas: 118

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Coleccion: Yoga práctico



### SINOPSIS

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.