

Técnicas para combatir el miedo y la ansiedad (LIBRO + CD)

Fáciles, rápidas y seguras

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499500607

Páginas: 96 + CD

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Estuche 1 vídeo

PVP.: 25,00 €

Colección: Ramiro Calle



SINOPSIS

¿Qué persona no tiene días difíciles, estados mentales o emocionales aflictivos de mayor o menos intensidad, pensamientos neuróticos, comportamientos de abulia o abatimiento, momentos de decaimiento o ansiedad?

¿Qué persona no padece el hostigamiento de su propia mente, temores infundados u obsesiones o una afectividad inarmónica o desórdenes psicofísicos?

Una gran mayoría de personas no disfrutan de una verdadera y rica vivencia de sosiego y están, incluso sin percatarse de ello, desasosegadas, viviendo con una sensación de agitación a la que aparentemente se habitúan, pero que interiormente las va minando o por lo menos les sustrae la bienaventurada vivencia de la verdadera paz interna y el fecundo sosiego.

De la misma manera que nadie se cuestiona que hay que darle de comer al cuerpo, respirar, dormir y atenderlo, deberíamos asumir que hay que ejercitar y cuidar la mente y la psiquis y que cada uno puede hacer mucho por sí mismo si se lo propone, puesto que no faltan las enseñanzas y los métodos, que tenemos la fortuna de que han llegado hasta nosotros.

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 ...