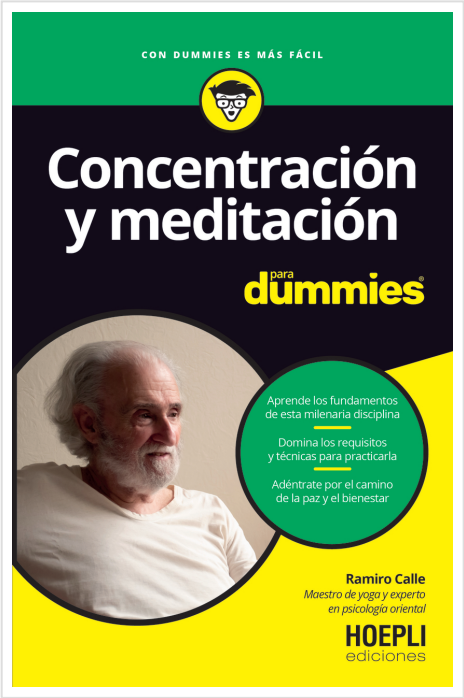

Concentración y meditación para dummies

Calle, Ramiro

HOEPLI

Materia: AUTOAYUDA
Colección: PARA DUMMIES
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 19.95 €
EAN: 9791254990513
Páginas: 192
Tamaño: 150x230 mm.

El término meditación se ha hecho muy familiar e incluso coloquial en Occidente y las personas que la practican reconocen los beneficios que han conseguido con su práctica. Ahora, una figura de renombre internacional como Ramiro Calle nos ofrece una obra que pone al alcance de todos esta disciplina, como excelente antídoto para una sociedad tan estresante y desequilibrada como la nuestra.

- La gran figura de referencia en meditación y psicología oriental pone al alcance de todos su experiencia de décadas.
- Ramiro Calle ha ayudado a miles de personas a encontrar la paz y el bienestar. ¡Ahora tú también puedes alcanzarlas!

Sinopsis

Un libro que explica de manera sencilla y práctica qué es la meditación, y presenta al lector todos los requisitos y técnicas para que pueda practicarla con fiabilidad por sí mismo, indicándole tanto los obstáculos como los aliados de esta práctica milenaria. Para ello se le brindan un buen número de ejercicios muy diversos, que están al alcance de cualquier persona, independientemente de la edad y la condición física.

Con su característico estilo casi de conversación, el autor se dirige de forma clara y directa al lector, salpicando sus explicaciones con numerosos anécdotas y breves relatos espirituales, así como una amplia selección de frases de los mejores maestros orientales. Tanto los ya iniciados en la meditación como quienes aspiran a practicarla hallarán en este libro una guía rigurosa pero amena para poner orden y equilibrio en su mente.

Ramiro Calle

Ramiro Calle es una institución en el mundo del yoga y la meditación. Con más de 60 años de experiencia y pionero del yoga en España, disciplina que imparte desde hace más de cincuenta años, como director del Centro de Yoga y Orientalismo Shadak, es autor de más de 250 libros sobre yoga, meditación, autosuperación, filosofía oriental y narrativa espiritual, traducidos al italiano, portugués, francés, polaco y búlgaro, entre otros idiomas. Asiduo conferenciante, participa regularmente en programas de radio y televisión, y está muy presente en el canal Youtube