

editorial **K**airós

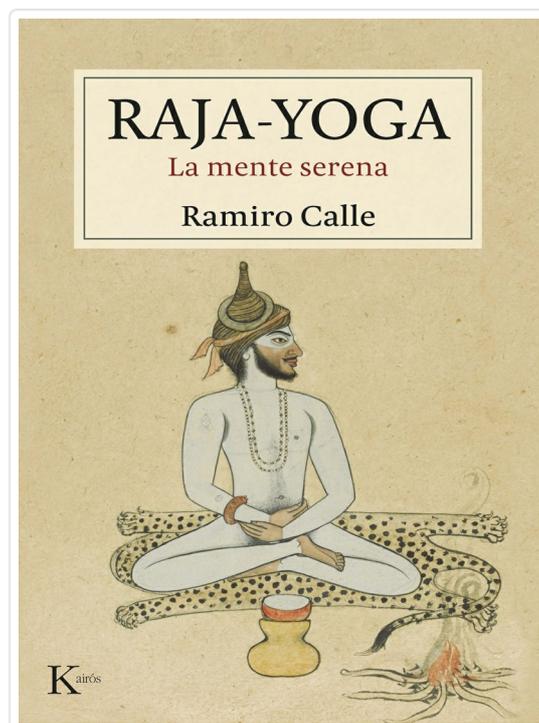
Calle, Ramiro

## Raja-yoga

### La mente serena

Se considera el raja-yoga como el más elevado y profundo de todos los métodos yóguicos. De la mano de Ramiro Calle, un maestro con muchos años de experiencia en la práctica, la enseñanza y la divulgación del yoga, nos adentramos en las enseñanzas esenciales que constituyen este «yoga real» o rey de los yogas.

El objetivo principal del raja-yoga consiste en dominar la mente para reorientarla hacia la Realidad Última. Para ello es necesario una buena comprensión de los estados y cualidades de la mente, de los vericuetos del trabajo interior y el autoconocimiento, acerca de las prácticas éticas y corporales que lo complementan, o las técnicas de respiración, concentración y –finalmente– meditación que nos aproximan al fruto de la práctica espiritual: la liberación.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Col·lecció</b>	Sabiduría perenne
<b>Enquadernació</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Pàgines</b>	144
<b>Mida</b>	200x130x10 mm.
<b>Pes</b>	169
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788411211734
<b>PVP</b>	16,00 €
<b>PVP sense IVA</b>	15,38 €


**9788411211734**