



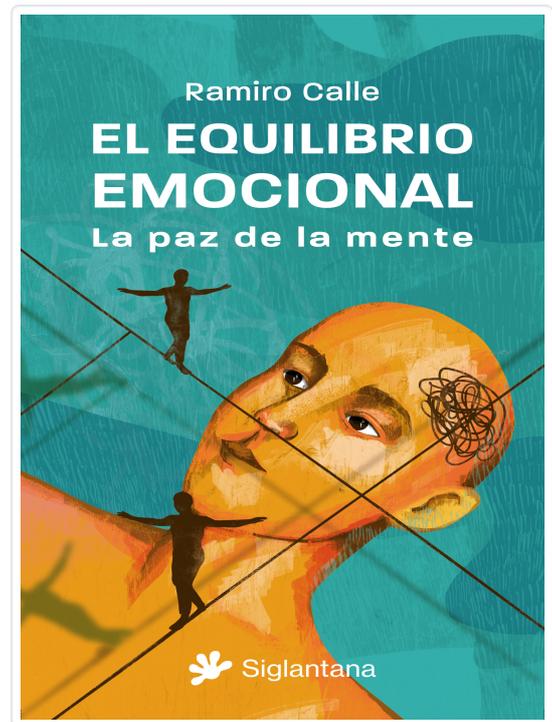
Calle, Ramiro

El equilibrio emocional

La paz de la mente

En esta obra, eminentemente práctica, Ramiro Calle incluye nociones sobre los tres estados afectivos principales —la angustia, el miedo y la depresión—, aportando conocimientos y métodos eficaces para superarlos; entre ellos, el yoga físico, la meditación y la relajación.

Desgrana valiosas enseñanzas de la sabiduría oriental para la vida cotidiana, así como conocimientos extraídos de la tradición occidental, pues lo mejor de Oriente y Occidente han de fundirse en un nuevo concepto que trascienda a ambos, para el pleno desarrollo del ser humano



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	256
Neurria	130x200x18 mm.
Pisua	232
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788410179080
PVP	17,90 €
PVP,BEZik gabe	17,21 €

