editorial Kairós

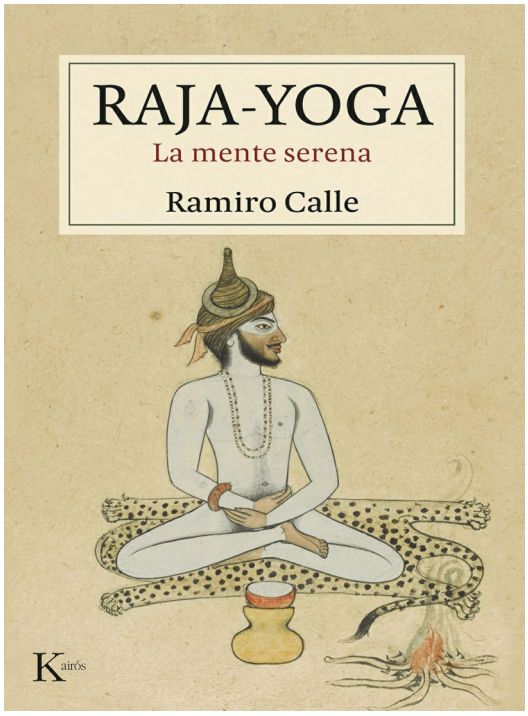
Calle, Ramiro

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.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría del Yoga
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	144
Tamaño	200x130x10 mm.
Peso	169
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411211734
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €

9788411211734