



# Atentos y contentos

**Ramiro A. Calle**

Mindfulness para niños

## Mindfulness para niños

Muchas veces nuestros hijos se distraen o desconcentran sin aparente razón, lo cual es una fuente continua de disgusto y preocupación.

En *Atentos y contentos*, Ramiro Calle nos enseña las técnicas que ayudarán al niño a desarrollar su atención para sacar el máximo provecho de ella. De esta manera, verá favorecida su mente, su carácter y tendrá una mejor relación con los demás niños, dado que la atención es la lámpara de la mente que ilumina cualquier actuación en la vida.

Los sencillos ejercicios y técnicas que se explican en estas páginas les ayudarán en sus estudios, en su día a día, a tener más energía, a sentirse mejor, a controlar sus frustraciones, a mejorar su autoestima y, sobre todo, a lograr un mejor equilibrio y armonía.

**Fecha de publicación:**

06/06/2017

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

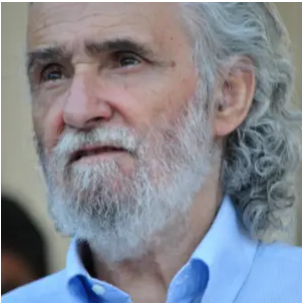
**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es



## **Ramiro A. Calle**

**Ramiro Calle** ha sido durante cinco años profesor de yoga de la Universidad Autónoma de Madrid y durante varios años de las aulas de la tercera edad. Pionero del yoga y el orientalismo en España, es un gran especialista en meditación, psicología oriental y psicoanálisis. Dirige un centro de yoga desde hace más de cuatro décadas, Shadak, por el que han pasado más de medio millón de personas. Es un profundo conocedor de la mente humana y ha publicado más de doscientas obras, varias de ellas de gran éxito en Ediciones Martínez Roca y también en Luciérnaga. Ha viajado a Oriente en más de cien ocasiones para entrevistar a los más grandes mentores espirituales.

**[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)**