



El gran libro de la meditación

Ramiro A. Calle

Una guía imprescindible para aprender todas las técnicas de meditación de la mano de uno de los principales especialistas en la materia a nivel mundial

Una guía imprescindible para aprender todas las técnicas de meditación de la mano de uno de los principales especialistas en la materia a nivel mundial

La meditación es una técnica milenaria que ha sido utilizada durante generaciones con múltiples beneficios. Fuente de salud y bienestar, sus efectos positivos han sido científicamente comprobados: ayuda a mejorar la memoria e incluso desarrolla nuestro cociente intelectual. A causa del ritmo frenético de nuestra sociedad, esta práctica se ha convertido en indispensable para recuperar la paz interior, reducir el estrés diario y recobrar la claridad de pensamiento.

En este audiolibro Ramiro Calle, uno de los mayores expertos en yoga y técnicas de meditación, nos propone un detallado estudio de dichas enseñanzas y sus diversas vertientes. Desde la meditación radja-yoga a la mantra-yoga, pasando por la corriente taoísta o la zen. Además, este manual explica, de manera sencilla y eficaz, la actitud necesaria para meditar, las pautas de respiración y la postura correcta, así como aprender a corregir las relaciones con los demás, mejorar la salud mental, emocional y orgánica, y, sobre todo, el modo de lograr una vida mucho más feliz y tranquila.

Fecha de publicación:

02/04/2020

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