



Mindfulness de la respiración

Ramiro A. Calle

Ramiro Calle nos muestra las claves para alcanzar niveles superiores de conciencia a través de la respiración.

El autor llevaba muchos años con la intención de escribir una obra centrada en la respiración. Por un lado, es la vía idónea para entrenar la atención plena y otras capacidades de la mente, y por otro, de aprender a relajarse y vivir en el momento presente.

Un libro sumamente práctico, que nos enseña lo fundamental sobre la atención en la respiración y las técnicas más importantes para conseguirlo. También incluye algunas narraciones orientales muy amenas, que complementan el texto y ayudan a su mayor comprensión.

Fecha de publicación:

01/09/2020

Sello Editorial:

Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@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