

image not found or type unknown



Aprender a relajarse en casa

Ramiro A. Calle

Fecha de publicación:

22/05/2012

Más de 100 ejercicios explicados paso a paso que te ayudarán a acabar con el estrés (incluye CD)

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Más de 100 ejercicios explicados paso a paso que te ayudarán a acabar con el estrés (incluye CD)

Contacto de prensa

Nombre: Laura

Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL

Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Por primera vez Ediciones Martínez Roca recupera una de las obras clave de Ramiro Calle. Un libro imprescindible para aprender a relajarse en casa y lograr la serenidad.

Ansiedad, tensión, nerviosismo, estrés, cuatro estados de ánimo cada día más frecuentes a causa del ritmo frenético en que vivimos.

¿Sabe qué tipo de masaje evita la angustia y previene la depresión, qué postura del cuerpo renueva sus energías por completo o cómo debe respirar para combatir el dolor? las sencillas técnicas incluidas en *Aprender a relajarse en casa* son un método eficaz para la búsqueda de la paz interior, la armonía emocional y la salud física.

Más de cien ejercicios explicados paso a paso, para que usted alcance sin esfuerzo un mayor equilibrio en su vida.

image not found or type unknown



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