



Aprender a relajarse en casa

Ramiro A. Calle

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

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

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.

Fecha de publicación:

22/05/2012

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