



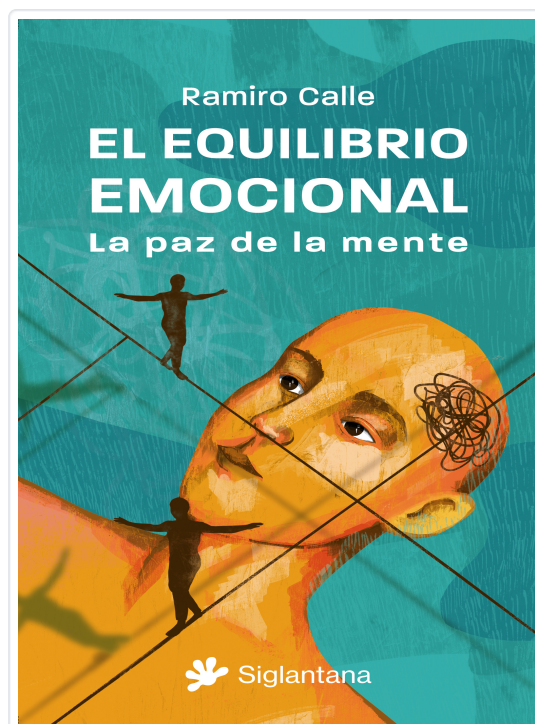
Calle, Ramiro

El equilibrio emocional

La paz de la mente

En esta obra, eminentemente práctica, Ramiro Calle incluye nociones sobre los tres estados afectivos principales —la angustia, el miedo y la depresión—, aportando conocimientos y métodos eficaces para superarlos; entre ellos, el yoga físico, la meditación y la relajación.

Desgrana valiosas enseñanzas de la sabiduría oriental para la vida cotidiana, así como conocimientos extraídos de la tradición occidental, pues lo mejor de Oriente y Occidente han de fundirse en un nuevo concepto que trascienda a ambos, para el pleno desarrollo del ser humano



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	256
Tamaño	130x200x18 mm.
Peso	232
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788410179080
PVP	17,90 €
PVP sin IVA	17,21 €

