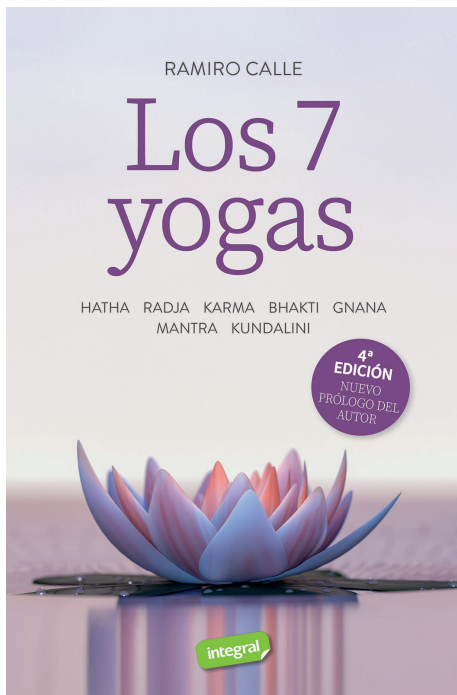




Ramiro, Calle

Pionero en la enseñanza del yoga en España, lo ha enseñado en la Universidad Autónoma de Madrid y en el Centro de Yoga Shadak, del que es director. Viaja con mucha frecuencia a Oriente para acrecentar su experiencia. Ha escrito sobre el asunto en periódicos y revistas como El País, ABC, El Mundo, Más Allá, Año Cero, etc, y participado en programas, en radio, La COPE, Antena 3 Radio, La SER, Onda Cero y televisión, TVE, Telecinco o Cuatro.

riverside
agency

Los 7 yogas

Autor: Ramiro, Calle

Salud

RBA

ISBN: 978-84-9118-302-0 / Bolsillo / 272pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 44.000,00

Inicia el camino hacia a ti mismo y consigue el bienestar completo con esta técnica milenaria. El yoga es una técnica de vida, un sistema que nos lleva a la autorealización y a la paz interior, y nos ofrece múltiples beneficios: mejora la flexibilidad, aumenta la tonificación muscular, mejora la postura del cuerpo y la respiración, combate el estrés y ayuda a la relajación, refuerza la autoestima... Ramiro Calle ofrece en esta obra una guía práctica tanto para expertos yoguis como para los que se inician en esta doctrina. En ella encontrarás: Un centenar de posturas ilustradas y explicadas paso a paso. Los distintos tipos de respiración. Las actitudes y los métodos para resolver mejor todas las situaciones de la vida. Las técnicas de relajación y meditación. Todo lo que debes saber para practicar las siete ramas más esenciales del yoga.

Inicia el camino hacia a ti mismo y consigue el bienestar completo con esta técnica milenaria.

El yoga es una técnica de vida, un sistema que nos lleva a la autorealización y a la paz interior, y nos ofrece múltiples beneficios: mejora la flexibilidad, aumenta la tonificación muscular, mejora la postura del cuerpo y la respiración, combate el estrés y ayuda a la relajación, refuerza la autoestima...