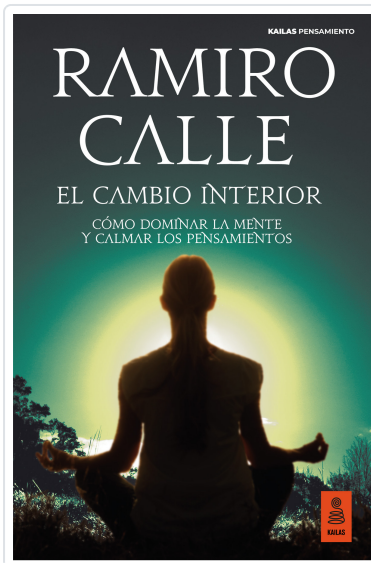


## EL CAMBIO INTERIOR



### CALLE CAPILLA, RAMIRO

#### SYNOPSIS

Para encontrar la paz y la armonía debemos aprender a sosegar nuestra mente y dominar nuestras emociones.

¿Cómo encontrarnos a nosotros mismos si no podemos calmarnos y concentrarnos, si no somos capaces de oír nuestra voz interior?

Ramiro Calle, maestro de yoga de larga experiencia, nos explica los efectos nocivos que una mente intranquila, dispersa y descontrolada puede tener sobre nuestras vidas, y los contrasta con los beneficios que nos reporta una mente serena y concentrada. Esa serenidad que lleva al cambio interior es alcanzable a través de un trabajo consciente.

Este libro nos propone encarar ese trabajo, a partir de los primeros pasos para aquietar nuestro torrente de pensamientos, ideas y preocupaciones, pasando por el aprendizaje de la autoobservación, para finalmente recorrer la senda de la evolución de la mente y lograr el cambio interior....



<b>Editorial</b>	KAILAS
<b>Subject</b>	Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica
<b>Collection</b>	Pensamiento
<b>EAN</b>	9788418345739
<b>Status</b>	Disponible
<b>Pages</b>	224
<b>Size</b>	210x140x0 mm.
<b>Price (Tax inc.)</b>	19,90€

#### Related Titles



EL MUNDO FÍSICO  
(CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. 1)  
LAMA, DALÁI



LA SONRISA DE BUDA  
CALLE CAPILLA, RAMIRO



LA MENTE  
(CIENCIA Y FILOSOFÍA EN LOS CLÁSICOS BUDISTAS INDIOS, VOL. II)  
LAMA, DALÁI



OBRAS IMPRESCINDIBLES DE LA ESPIRITUALIDAD  
CALLE CAPILLA, RAMIRO