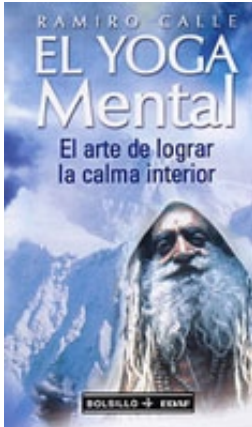


El Yoga mental

publicado a la(s) hace 3 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

El Yoga mental

El arte de lograr la calma interior

Ramiro A. Calle

El Yoga es una sabiduría milenaria y una disciplina espiritual, que ha demostrado desde hace siglos su enorme valor a la hora de proporcionar al ser humano una serie de herramientas sumamente eficaces para su desarrollo y mejoramiento.

En nuestro mundo actual, pleno de agitación, estrés y competitividad, la práctica del Yoga Mental se revela como una vía seria y contrastada para cualquier persona que desee salir del laberinto que representa nuestra conflictiva vida diaria. En este libro, el autor proporciona al lector todo el soporte teórico y práctico necesario para el

ejercicio del Yoga Mental.

A través de su práctica usted podrá sosegar la mente, tranquilizar las emociones, armonizar los pensamientos y alcanzar un estado de paz y calma interior.

Ramiro A. Calle es especialista en temas orientalistas y pionero en la introducción del yoga en España. Profesor desde hace tres décadas, dirige el mayor centro de yoga en España y ha dado clases en la Universidad Autónoma de Madrid. Sus estancias anuales en la India, le permiten mantener contacto con las personas relevantes en los temas de orientalismo y los grandes maestros del yoga. Sus colaboraciones en periódicos, revistas y medios de audiovisuales son innumerables.

Ha escrito más de un centenar de libros de diversas temáticas, en su mayoría filosóficas o espirituales, aunque también recopilaciones de cuentos y guías de viajes. Desde 1971 dirige el mayor centro de yoga en España, el Centro de Yoga Shadak, por el que han pasado más de trescientas mil personas. También ha impartido clases en la Universidad Autónoma de Madrid, y ha dado conferencias en otros lugares.

Ha viajado en numerosas ocasiones a la India para aprender con maestros de espiritualidad. Sus viajes a la India ya contabilizan más de cien, y para conmemorar el centenar de ocasiones que ha estado en ese país ha publicado el libro titulado "100 viajes al corazón de la India", y relata sus vivencias desde los Himalayas al Cabo Comorín, desde Mumbai a la Bahía de Bengala, estableciendo contacto con sus gentes, costumbres y modos de vida. Ha alcanzado los más remotos poblados tribales y se ha adentrado en la India sagrada, encontrándose con buen número de sadhus, eremitas y mentores espirituales. Ramiro Calle se considera un buscador o "cazador de hombres santos", yoguis, anacoretas y maestros espirituales, siendo esta una de las principales razones por las que ha viajado tanto a la India.

También ha hecho numerosas apariciones en prensa escrita, así como en televisión. El 4 de septiembre de 2003 le fue concedido el **V Premio Espiritualidad Martínez Roca**.