



Literaria

¡Su majestad el libro!

Título:

«RELAXACCION... la meditación para el siglo XXI»

Autor: ALFONSO BARAONA SOTOMAYOR

Editorial: «ALBA» S.A.

El miércoles asistí a la presentación de este libro en la Biblioteca «Santiago Severín» de Valparaíso. Antes había leído el libro «Realización Personal, ¿una utopía posible?» del mismo autor, libro que me llamó mucho la atención y gustó. Ante la avalancha de autores extranjeros en

esto del crecimiento personal, da gusto encontrarse con un autor nacional que domine y enseñe con tan buena pedagogía estos interesantes temas.

«RELAXACIÓN, la meditación para el siglo XXI» no es otro libro, es un curso completísimo para dominar esta interesante técnica. En

base a su propia experiencia de más de veinte años e investigaciones al respecto, desarrolló, el autor, un tipo de meditación que se identifique, lo más posible, con un acto natural, sin vinculaciones con doctrinas, credos o ritos que la desnaturalicen. Así surgió la Relaxación, nos cuenta el autor, como una alternativa muy simple, que

"Relaxacción, la meditación para el siglo XXI" [artículo] Luis Paz

Libros y documentos

AUTORÍA

Paz, Luis

FECHA DE PUBLICACIÓN

2001

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

"Relaxacción, la meditación para el siglo XXI" [artículo] Luis Paz. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile