

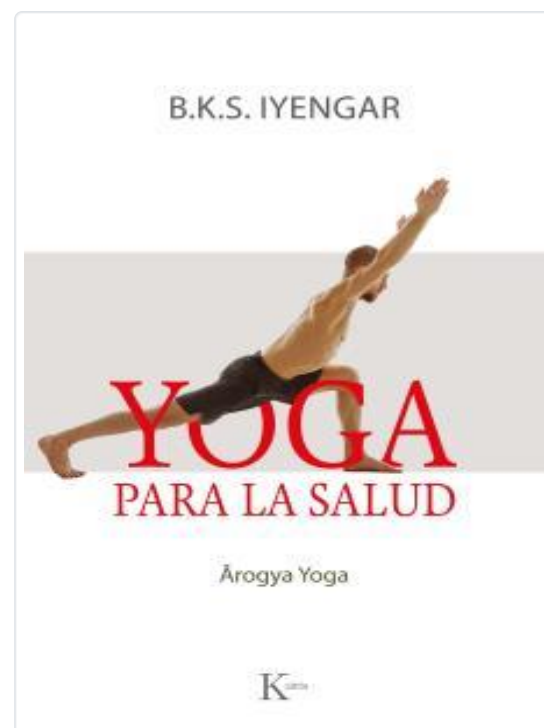
editorial Kairós

Iyengar, B.K.S.

Yoga para la salud**Arogya Yoga**

Este libro es el compendio de todo el material que el gran maestro B.K.S. Iyengar publicó acerca del yoga como disciplina eficaz y valiosa para conservar o recuperar la salud. Con maestría, el texto adapta las posturas a los diversos niveles de practicantes, explicando técnicas de entrada, permanencia y salida de cada postura, así como el uso de soportes que hagan más eficaz su práctica.

Esta compilación, supervisada por el propio B.K.S. Iyengar (con la colaboración de su hija Geeta Iyengar), es el mejor complemento a Luz sobre el Yoga, la llamada «Biblia del Yoga», del mismo autor, también publicada por la editorial Kairós, y constituye un tesoro para los practicantes del método Iyengar.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salud
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	416
Mida	140x220x mm.
Pes	589
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499889177
PVP	22,00 €
PVP sense IVA	21,15 €

