

editorial **K**airós

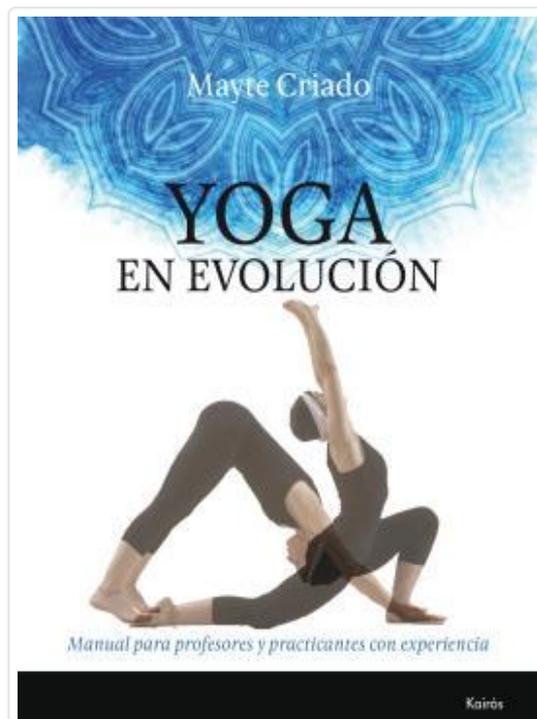
Criado Regidor, Mayte

Yoga en evolución

Manual para profesores y practicantes con experiencia

Desde hace décadas, el yoga está experimentando una inusitada popularidad (con la confusión que ello genera) y se está mostrando muy dinámico y creativo. El Hatha yoga, en particular, está evolucionando hacia formas en las que ciertas restricciones tradicionales están siendo revisadas. Al respecto, un factor clave, ha sido su apertura a las mujeres.

En Yoga en evolución Mayte Criado vuelca su amplia experiencia en las formas más tradicionales de hatha yoga junto a sus conocimientos de la moderna anatomía. A lo largo de sus páginas, la autora da voz a una vocación renovadora e inclusiva –pero respetuosa con la tradición– que se abre a nuevas ideas, prácticas o tiempos de ejecución de las técnicas. El texto –desarrollado con el rigor que una formación seria en yoga exige– constituye una síntesis de los contenidos que Mayte Criado ofrece en sus programas de formación. El resultado es un yoga fresco y dinámico, adaptado a las necesidades del siglo XXI, extremadamente útil para desarrollar la inteligencia del cuerpo y el cultivo de la espiritualidad.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salut
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	632
Mida	245x185x31 mm.
Pes	1336
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499885803
PVP	36,00 €
PVP sense IVA	34,62 €



9788499885803