

editorial **K**airós

sturgess, stephen

El yoga de la meditación

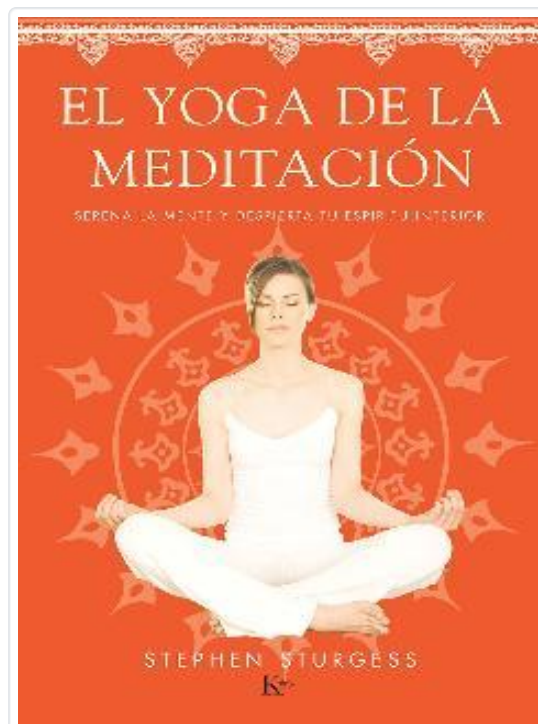
Serena la mente y despierta tu espíritu interior

Descubre el yoga en su sentido más amplio y espiritual a través del Yoga de los ocho pasos propugnado por el sabio indio Patanjali.

Aprende todo sobre nuestro sistema de energía interna: prana (fuerza vital), chakras (centros de energía), nadis (canales de energía) y kundalini (potente energía en la base de la columna que espera ser despertada).

Déjate guiar por los consejos de un experto y ejecuta paso a paso una gran variedad de posturas yóguicas, prácticas de purificación, ejercicios de respiración y técnicas de meditación que te ayudarán ir más allá de los cuerpos sutiles y adentrarte en una mente vital y satisfecha.

Elige alguna de las secuencias del Yoga de la Meditación que te permitirán sacar el máximo provecho de las valiosas prácticas que recogemos en este bello e inspirador libro.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	235x160x mm.
Peso	430
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499884226
PVP	18,00 €
PVP sin IVA	17,31 €

