

editorial **K**airós

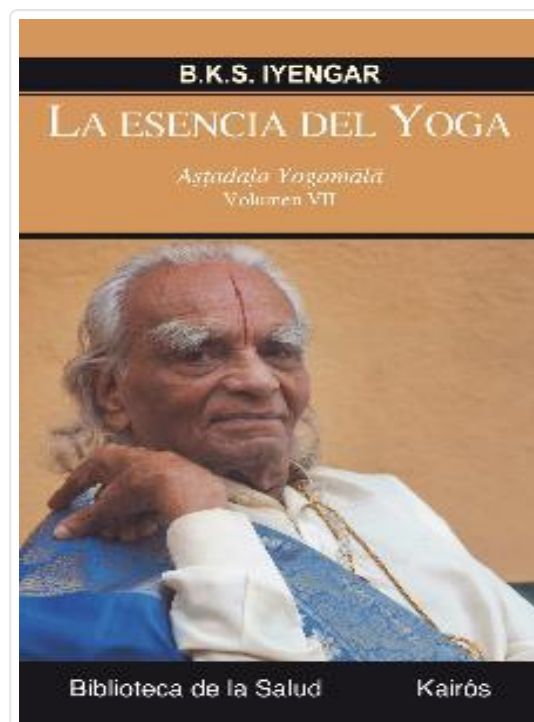
Iyengar, B.K.S.

La esencia del Yoga VII

Astadala Yogamala

La esencia del Yoga consiste en un vasto proyecto editorial cuyo objetivo es reunir todo el material de artículos, conferencias, entrevistas, sesiones de preguntas y respuestas y cursos de formación, ofrecidos por Yogacarya Iyengar. Este séptimo volumen inaugura la publicación de las sesiones de preguntas y respuestas que B.K.S. Iyengar ha ido concediendo durante sus años de enseñanza. Las preguntas y respuestas han sido clasificadas según sus contenidos, y en este volumen se presentan las que tratan del yoga en general, Patañjali y el yoga, los distintos estadios del astanga yoga, la psicología práctica del yoga y algunos ajustes particulares para la práctica de asana.

La obra, que ha sido seleccionada, corregida y supervisada personalmente por el propio B.K.S. Iyengar, está destinada a convertirse en otro referente indispensable tanto para los practicantes de yoga como para aquellos que deseen conocer y profundizar en esta incomparable tradición espiritual.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	444
Tamaño	220x140x mm.
Peso	622
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884745
PVP	24,00 €
PVP sin IVA	23,08 €

