

editorial **K**airós

Criado, Denis

Las cuatro artes

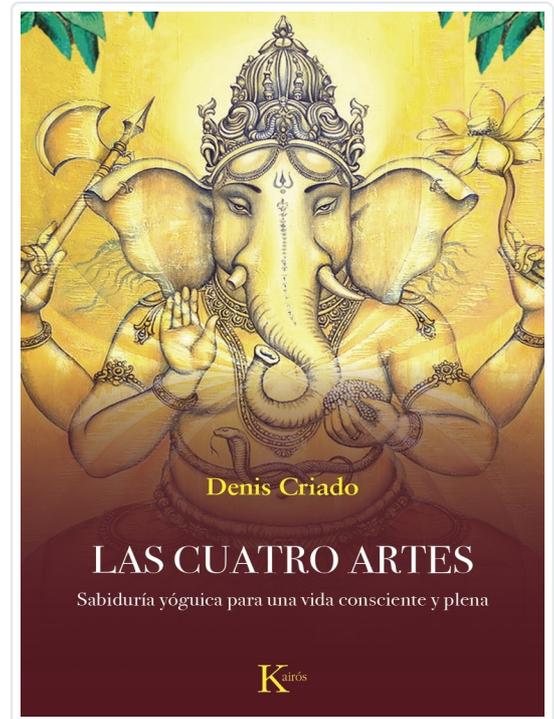
Sabiduría yóguica para una vida consciente y plena

T

odos deseamos alcanzar la felicidad y la plenitud de la vida, pero según la tradición india del Yoga, la sociedad nos condiciona para que la busquemos fuera de nosotros, generando una vida de ansiedad y malos hábitos. Denis Criado nos recuerda que la felicidad y la plenitud no dependen de personas u objetos externos, sino de la relación sabia que tengamos con nosotros mismos para sentirnos ecuanímenes, seguros y conectados con el mundo.

En se ofrecen prácticas yóguicas ancestrales –más allá de la esterilla– para dejar atrás los pensamientos, sentimientos y hábitos que nos hacen

sufrir. El autor revela que el despertar de la consciencia puede conducirnos a una vida con mayor propósito y liberarnos de las heridas del pasado. Así entendido, desarrollar un estilo de vida consciente y holístico permite aumentar la vitalidad, mejorar la salud, cultivar relaciones sanas y, de este modo, alcanzar nuestro máximo potencial.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	200x130x9 mm.
Peso	169
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411212281
PVP	15,00 €
PVP sin IVA	14,42 €



9788411212281