

editorial **K**airós

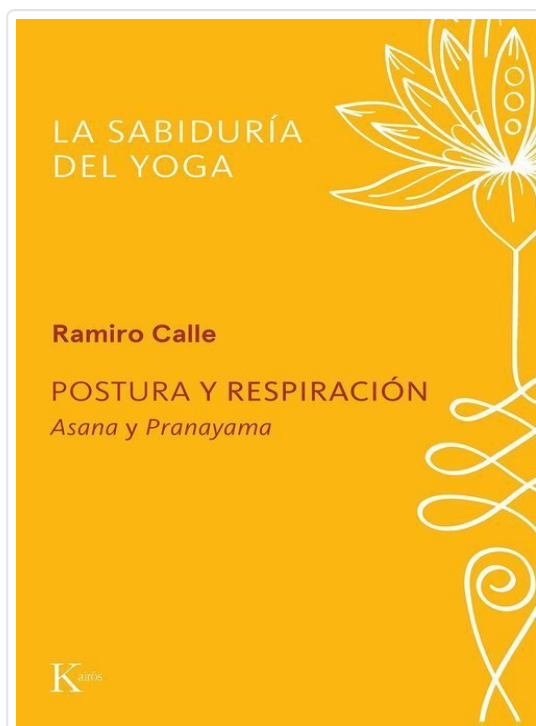
Calle, Ramiro

Postura y respiración**ASANA Y PRANAYAMA**

En este volumen de la serie «La Sabiduría del Yoga», Ramiro Calle nos invita a profundizar en dos aspectos esenciales de la práctica yóguica: las posturas (asana) y el control de la respiración (pranayama). A lo largo de sus páginas, el lector conocerá la importancia y el propósito de cada postura y cada respiración, no solo como ejercicios físicos sino como prácticas espirituales capaces de transformar el cuerpo y la mente.

Guiados por la vasta experiencia y conocimiento de Ramiro Calle, pionero en la difusión del yoga en el mundo hispanohablante, este libro revela cómo asana y pranayama actúan concatenadamente como pilares en el camino hacia una mayor serenidad y claridad interior. Cada postura y cada respiración no son un fin en sí mismos, sino parte de un sistema más amplio que apunta al equilibrio, la salud y el autoconocimiento.

En suma, Postura y respiración consiste en una invitación a experimentar el yoga desde su esencia, explorando cómo el cuerpo y la mente abren las puertas hacia una vida más consciente y plena.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría del Yoga
Páginas	144
Tamaño	200x130x10 mm.
Peso	175
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411213370
PVP	12,00 €
PVP sin IVA	11,54 €

