

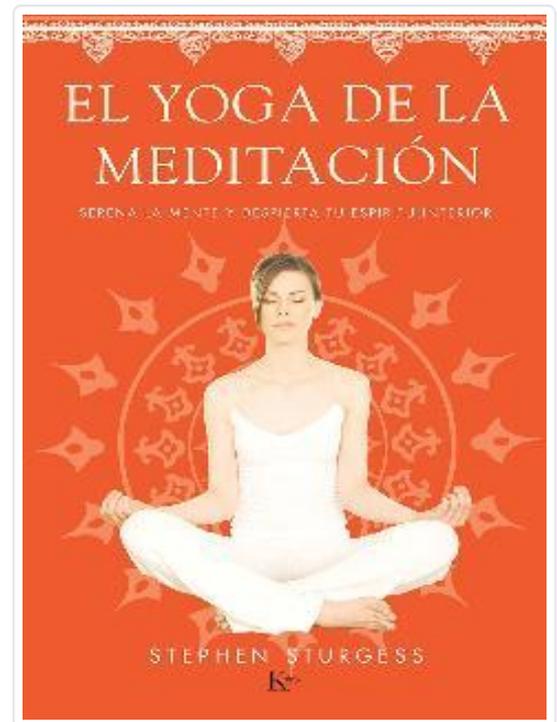
editorial **K**airós

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.



|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| Argitaletxea   | Kairós                    |
| Bilduma        | Biblioteca de la Salud    |
| Azalak         | Tapa blanda o rústica     |
| Orrialdeak     | 160                       |
| Neurria        | 235x160x mm.              |
| Pisua          | 430                       |
| Hizkuntza      | Español                   |
| Gaia           | <Pendiente de asignación> |
| EAN            | 9788499884226             |
| PVP            | 18,00 €                   |
| PVP,BEZik gabe | 17,31 €                   |



9788499884226