

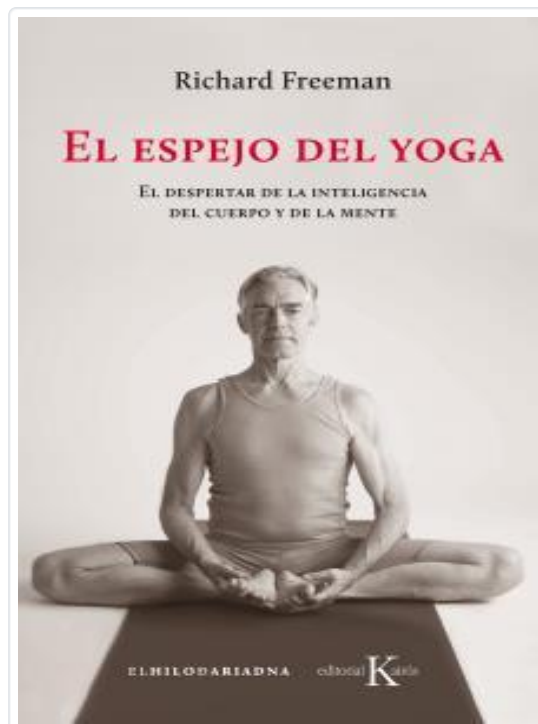
editorial **K**airós

Freeman, Richard

**El espejo del yoga****El despertar de la inteligencia del cuerpo y de l**

La multiplicidad de escuelas y métodos de yoga es tan fértil como asombrosa. No obstante, todas las corrientes comparten una misma meta: descubrir la esencia que reside en el centro de nuestro ser. Dicho descubrimiento es lo que se conoce por liberación.

Richard Freeman, renombrado maestro y experto en la materia, ofrece una visión esclarecedora del corazón de las enseñanzas, prácticas y escrituras que forman la base para todas las escuelas del yoga: ha?ha, bhakti, jñana, karma, tantra y sus variantes. Profundiza en las enseñanzas de las Upani?ads, la filosofía Sa?khya, los Yoga-sutras de Patañjali, lo mismo que en la práctica la meditación, el servicio a los demás, el canto, el rol del guru, etcétera. Al mostrarnos los puntos en común de esa infinidad de formas y abordajes, Freeman delinea una matriz vasta e interconectada, símbolo de la riqueza y el esplendor de la milenaria tradición del yoga.



|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Argitaletxea   | Kairós                      |
| Bilduma        | Sabiduría perenne           |
| Azalak         | Tapa blanda o rústica       |
| Orrialdeak     | 336                         |
| Neurria        | 220x140x mm.                |
| Pisua          | 488                         |
| Hizkuntza      | Español                     |
| Gaia           | Religiones y espiritualidad |
| EAN            | 9788499886541               |
| PVP            | 19,50 €                     |
| PVP,BEZik gabe | 18,75 €                     |

**9788499886541**