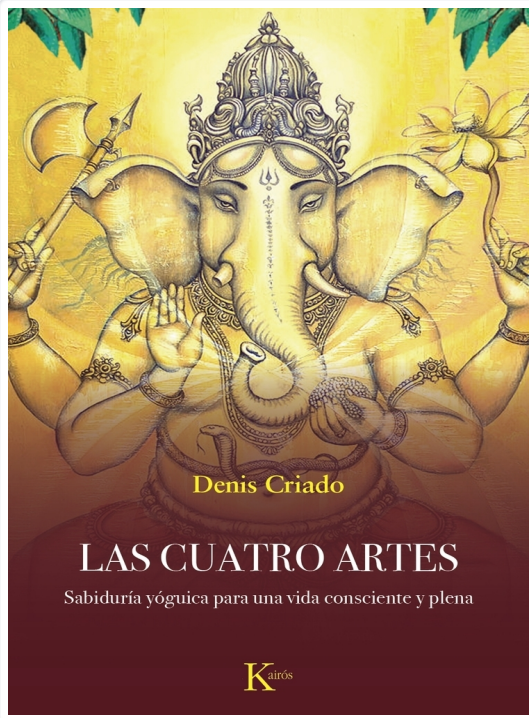


editorial **K**airós

Criado, Denis
Las cuatro artes
Sabiduría yóguica para una vida consciente y plena

Todos 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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	144
Neurria	200x130x9 mm.
Pisua	169
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411212281
PVP	15,00 €
PVP,BEZik gabe	14,42 €

