

editorial **K**airós

Iyengar, B.K.S.

## El árbol del yoga

### La guía definitiva del Yoga para cada día

BKS Iyengar es considerado por la revista Time una de las cien personas más influyentes del mundo.

El árbol del Yoga es un texto conciso, sencillo y de fácil lectura acerca de lo que el maestro Iyengar entiende por yoga. Iyengar insiste en que el yoga es una senda espiritual que implica algo mucho más hondo que el ejercicio físico. Esta experiencia espiritual se encuentra, no obstante, profundamente enraizada en la práctica. Así, todos los conceptos filosóficos contemplados en el libro hacen referencia directa a la práctica de posturas de yoga o a la respiración. El maestro indaga, con la profundidad que le caracteriza, en cuestiones como el lugar que debe ocupar el yoga en la vida cotidiana o el alcance de los Yoga Sûtras de Patañjali. Se trata de un libro de consulta inestimable para todos aquellos que se asoman al yoga por vez primera, y también de reflexión madura para los practicantes veteranos.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	238
Tamaño	130x200x15 mm.
Peso	274
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472454132
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €


**9788472454132**