editorial Kairós

Sesma Nuez, Ana

Yoga-nidra

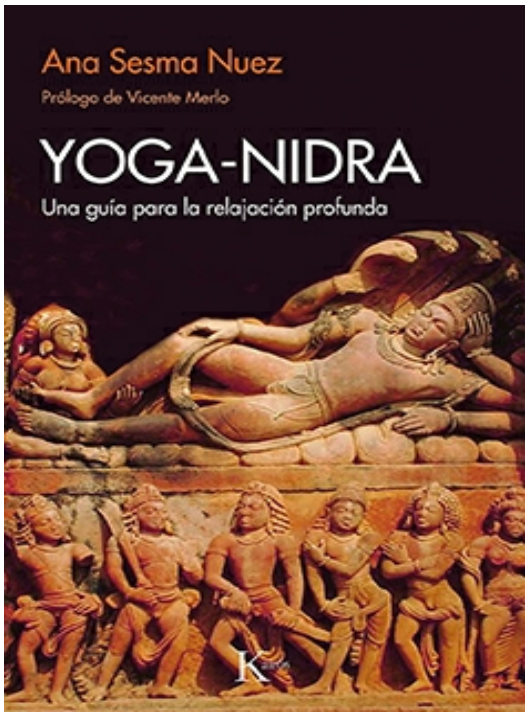
Una guía para la relajación profunda

Yoga-nidra, el dormir del yogui, es una potente herramienta de autobservación, descubrimiento y pacificación.

En un sorprendente viaje de relajación profunda para el que únicamente necesitas tumbarte y confiar, Yoga-nidra te lleva a descubrir y traspasar las montañas y valles del cuerpo físico, respirar con placer la brisa del propio aliento de vida, visitar los paisajes de los procesos mentales, vadear las corrientes de emociones que parecían insalvables, olvidar los parajes conocidos sumiéndonos en lo desconocido y, finalmente, cobijarnos en ese espacio cálido y seguro de nuestro centro en armonía.

Con extrema sensibilidad, la autora nos ofrece explicaciones detalladas sobre cada uno de los elementos que componen esta técnica, consideraciones biológicas y una vasta referencia a científicos o psicólogos.

En suma, este trabajo constituye un manual de consulta muy útil tanto para profesores de yoga, personas que se inician en prácticas de relajación y meditación, como para lectores interesados en el bienestar, el autoconocimiento y la salud.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	354
Tamaño	130x200x20 mm.
Peso	388
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499889108
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

9788499889108