editorial Kairós

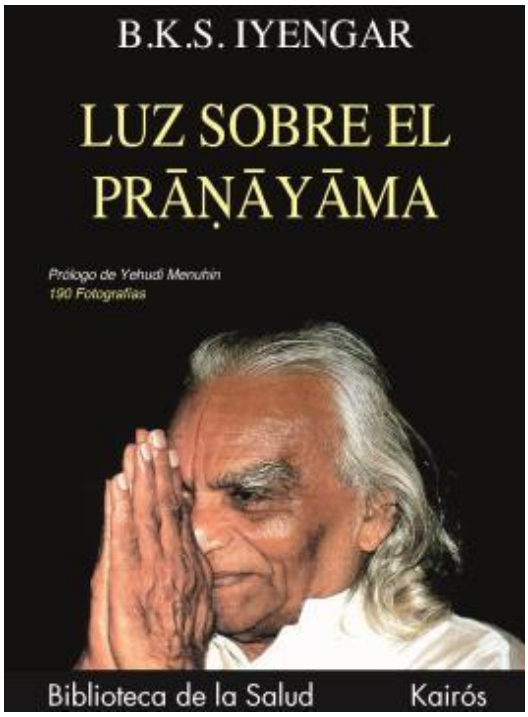
Iyengar, B.K.S.

Luz sobre el Pranayama

«La esencia del conocimiento de las asanas ya ha sido presentada por el autor en su obra clásica La luz del Yoga. Ahora su madurez y refinamiento en el pranayama se plasman en este libro. El programa dura 200 semanas y se requiere entre 15 y 30 minutos diarios. El lector también dispone de un glosario de términos de más de 30 páginas así como un índice. Las 190 fotografías del libro muestran el cuidado meticuloso que se ha tenido en su preparación, e ilustran las formas de cómo se deben utilizar los ejercicios. En resumen, recomendamos entusiásticamente este libro a todos los interesados en la respiración yóguica.» -YOGA TODAY

«Las técnicas del pranayama son difíciles de conseguir ya que hay muy pocos maestros en el mundo capaces de presentarlas en Occidente de forma inteligible. Pero B.K.S Iyengar es indudablemente ese maestro. Se dan instrucciones prácticas para desarrollar una salud física perfecta y una mente armonizada. Un libro para todos aquellos interesados en la meditación y el misticismo.» -HEALTHY LIVING

«Por su amplitud y claridad se trata de una obra excelente. Ninguna biblioteca sobre Yoga puede ser completa sin este volumen. Ninguna práctica del Yoga es completa sin la maestría en el pranayama.» -YOGA-LIFE...



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	336
Tamaño	245x185x12 mm.
Peso	710
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472453685
PVP	29,50 €
PVP sen IVE	28,37 €

9788472453685