



racionero ragué, alexis

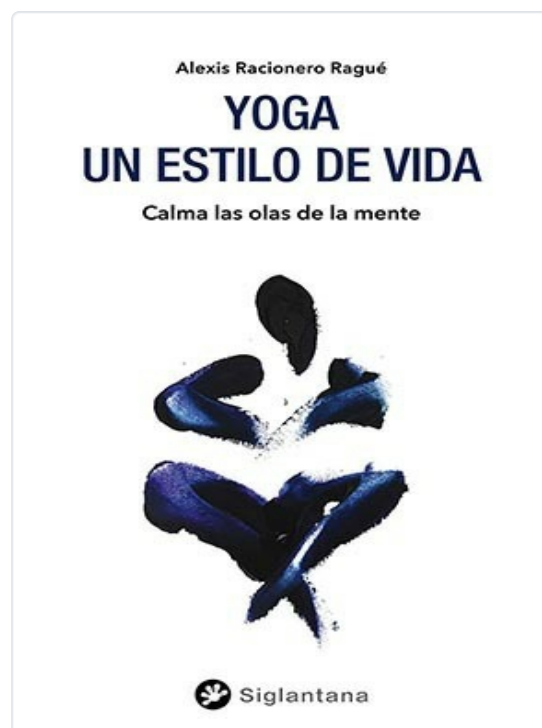
Yoga: un estilo de vida

Calma las olas de la mente

Estamos en una sociedad cambiante, cada día más interesada por prácticas como el yoga que pueden ayudarnos a templar la mente y a lidiar con la neurosis contemporánea. Vivir en el yoga es llevar la mirada hacia dentro, iniciando un camino de autoconocimiento hacia la persona que de verdad somos.

Este no es un libro de ejercicios ni tampoco un manual. Es una introducción al yoga, visto como un estilo de vida y practicado por el mismo autor, que nos podrá ayudar a entender la riqueza de esta disciplina milenaria que resuena con intensidad en nuestros días.

Más allá de las posturas existe la senda de la meditación, prácticas de respiración y un sistema filosófico asequible que no exige ser ascetas o iluminados para entrar en el yoga. Tan solo es cuestión de cuidarnos a nosotros mismos, con una práctica que busca aunar cuerpo, mente y alma para darnos una visión más profunda de la realidad.



Editorial	Siglantana
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	216
Tamaño	150x240x mm.
Peso	314
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788418556050
PVP	17,95 €
PVP sen IVE	17,26 €

