editorial Kairós

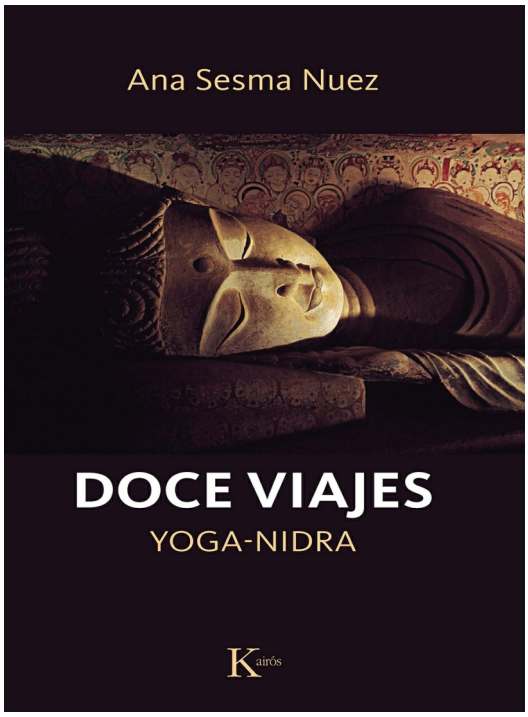
Sesma Nuez, Ana

Doce viajes

Yoga-Nidra

Doce viajes constituye una maravillosa recopilación de sesiones de Yoga-Nidra, dispuestas de forma que sean útiles para adentrarse en el arte de dormir consciente de forma progresiva. Se trata de un viaje a la profundidad del Ser, en el que se transita entre el sueño y la vigilia, el dormir y el despertar, la palabra y el silencio, la luz y la oscuridad, lo psicosomático y lo álmico, lo terrenal y lo misterioso, lo humano y lo sagrado.

Con probada experiencia como instructora de Yoga-Nidra y exquisita sensibilidad, Ana Sesma nos guía en un ascenso que va de menor a mayor práctica, del reconocimiento de espacios más corpóreos a lugares más ligeros y sutiles. En última instancia, nos invita a traspasar el umbral y tener un atisbo de ese infinito Universo que anida en ti. Un viaje que produce la inmensa dicha de descubrir que eres consciencia.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	144
Tamaño	200x130x11 mm.
Peso	187
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411211994
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €

9788411211994