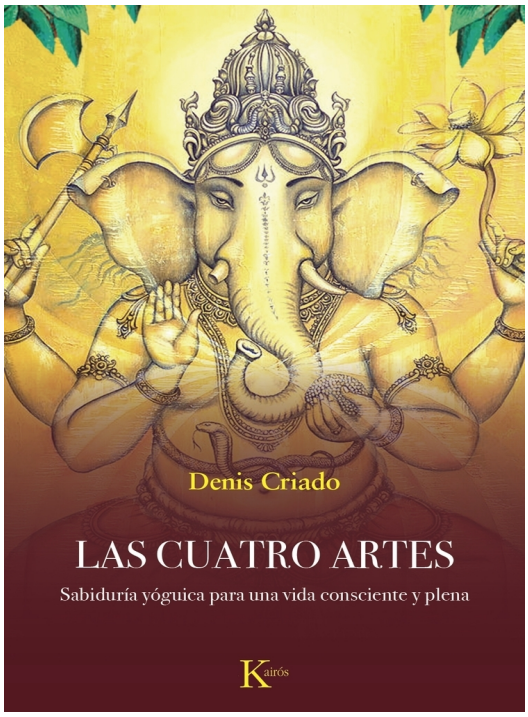
editorial Kairós

Criado, Denis

Las cuatro artes

Sabiduría yóguica para una vida consciente y plena

T
odos deseamos alcanzar la felicidad y
la plenitud de la vida, pero según la tra- dición india del Yoga, la sociedad nos con- diciona para que la busquemos fuera de
nosotros, generando una vida de ansiedad
y malos hábitos. Denis Criado nos recuerda
que la felicidad y la plenitud no dependen
de personas u objetos externos, sino de la
relación sabia que tengamos con nosotros
mismos para sentirnos ecuánimes, seguros
y conectados con el mundo.
En se ofrecen prácticas yóguicas ancestrales –más allá de la
esterilla– para dejar atrás los pensamientos, sentimientos y hábitos que nos hacen
sufrir. El autor revela que el despertar de la
consciencia puede conducirnos a una vida
con mayor propósito y liberarnos de las heridas del pasado. Así entendido, desarrollar un estilo de vida consciente y holístico
permite aumentar la vitalidad, mejorar la
salud, cultivar relaciones sanas y, de este
modo, alcanzar nuestro máximo potencial.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	144
Tamaño	200x130x9 mm.
Peso	169
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411212281
PVP	15,00 €
PVP sen IVE	14,42 €

9788411212281