SINTESIS DEL YOGA, LA

PERAGON CASADO, JULIAN

SINOPSIS

Este libro es una síntesis del conocimiento esencial del Yoga dirigido a los simpatizantes, estudiantes y profesores de esta ciencia milenaria. Contiene una visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico que Patañjali describe en los Yoga-sutras y que son una referencia para todo practicante. Profundiza en la necesaria postura ética (yama y niyama); la actitud adecuada en la práctica de posturas, respiraciones y relajación (asana, pranayama y pratyahara) y el cultivo profundo de la concentración, la meditación y la absorción de la mente (dharana, dhyana y samadhi). Se basa en una pedagogía que adapta la práctica del Yoga a cada persona desde la escucha de sus necesidades y desde la observación de sus tensiones. ...

Editorial	ACANTO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415053804
Status	Disponible
Páginas	340
Tamaño	150xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/05/2017

Títulos relacionados

ESCUELA DE PINTURA TRUCOS Y EJERCICIOS
THRAN, CHRISTIN

IKEBANA. ARTE JAPONES COMPOSICION FLORAL
PALMER, ELISAB.

ESTILO RUSTICO
MILLER

ILUSTRADORES DE MODA HOY
BORRELLI, LAIRD