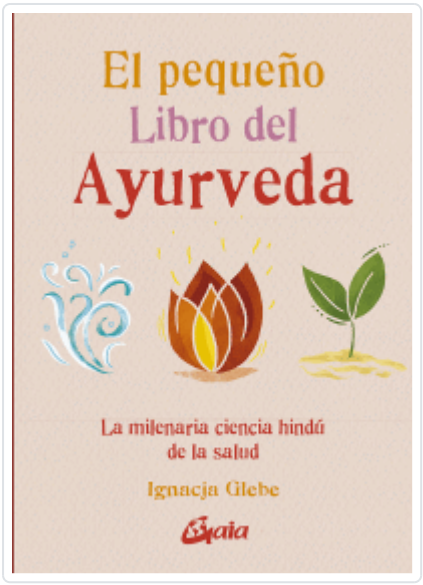
PEQUEÑO LIBRO DEL AYURVEDA, EL



GLEBE, IGNACJA

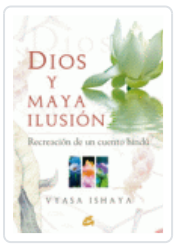
SINOPSIS

Equilibra tu salud física y mental con la milenaria ciencia hindú de la salud. Ayurveda significa ½ciencia de la vida+ en sánscrito, y es el nombre con el que se conoce el sistema de salud que se desarrolló en India hace más de 5.000 años. El estilo de vida ayurvédico aporta infinidad de beneficios que la ciencia occidental sigue descubriendo a día de hoy, como el cuidado de la salud intestinal y el sueño, o la reducción del estrés, entre muchos otros. Las enseñanzas ayurvédicas abordan la totalidad de los ámbitos de la vida y se centran en la combinación única de doshas ?o energías? de cada individuo para fomentar el equilibrio y el bienestar general, tomando la salud de la mente, el cuerpo y el alma como un todo. El pequeño libro del Ayurveda es una guía práctica en la que encontrarás ideas, ejercicios y cuestionarios diseñados para alinear tu fisiología y tu psicología, a través de los cuales descubrirás lo mucho que este sistema ancestral puede aportar a tu vida cotidiana. ...

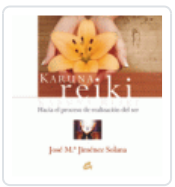
Editorial	GAIA
Materia	[VXHT] MEDICINAS CULTURALES Y REGIONALES; TÉCNICAS SANITARIAS Y CURATIVAS
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484459491
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	105xx9 mm.
Peso	135
Precio (Imp. inc.)	7,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/05/2026

Títulos relacionados

VIDA TAL COMO ES,LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER
JIMENEZ SOLANA

MEDITACION AUTENTICA