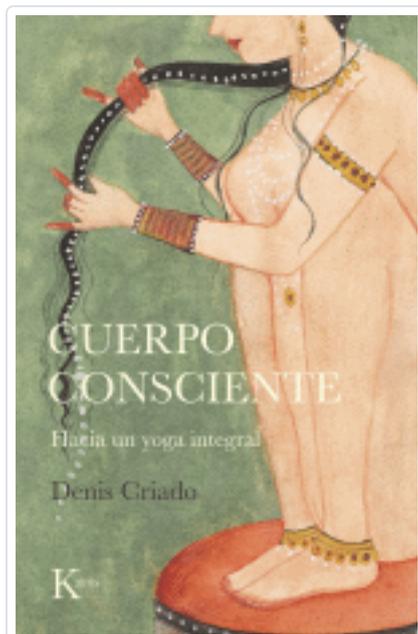


CUERPO CONSCIENTE. HACIA UN YOGA INTEGRAL



CRIADO, DENIS

SINOPSIS

Más allá de las modas y determinados enfoques muy deportivos del yoga, el conocimiento sanador y espiritual de los antiguos yoguis indios sigue siendo valiosísimo en la búsqueda de formas de crecimiento personal y mejora de la salud holística de la sociedad del siglo XXI. En *Cuerpo consciente*, Denis Criado traza un sólido puente entre la sabiduría del cuerpo y las últimas investigaciones científicas sobre la práctica del yoga para generar una visión integral del desarrollo humano. Así entendido, el yoga deja de ser una gimnasia que busca perfección en las posturas, sino que es un enfoque que quiere ?a través de las posturas? transformar la vida desde lo profundo. Criado revela la importancia de una práctica yóguica realizada desde la mirada consciente, cuya naturaleza es meditativa y compasiva; una práctica fundamental para la reducción del estrés, el aumento de la vitalidad y el reequilibrio del sistema nervioso. En suma, Criado apela directamente al sentido profundo del yoga: una práctica espiritual y holística para una vida plena, libre y feliz. ...



Editorial	KAIROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499888095
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	130x10 mm.
Peso	198
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/02/2021

Títulos relacionados



SABIDURIA DE LA NO-DUALIDAD
CAVALLÉ CRUZ, MONICA



TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
SNEL, ELINE



CUEVA Y EL COSMOS
HARNER, MICHAEL



SENDA DEL CHAMAN
HARNER, MICHAEL