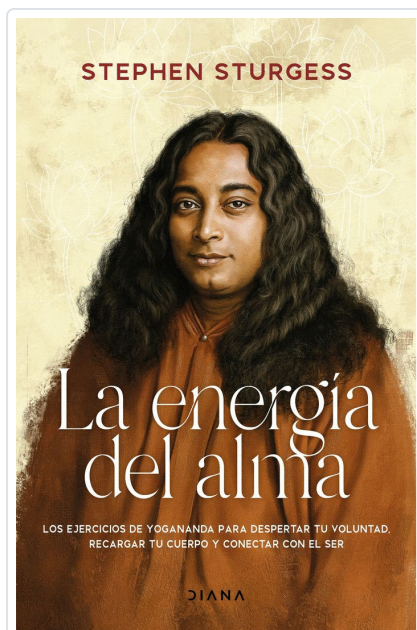


# ENERGÍA DEL ALMA, LA



## STEPHEN STURGESS

### SINOPSIS

Una guía práctica y transformadora para despertar la voluntad, canalizar la energía vital y experimentar en el cuerpo la espiritualidad viva que enseñó Yogananda. Del legado de Yogananda, un método sencillo y poderoso para transformar tu energía, tu mente y tu vida.

En 1946, el maestro indio Paramhansa Yogananda publicó Autobiografía de un yogui, un libro que cambiaría la vida de millones de personas y abriría el camino del yoga espiritual en Occidente. Pero más allá de las palabras, Yogananda también nos dejó una práctica concreta, poco conocida y profundamente transformadora: los Ejercicios de Energización.

La energía del alma es la primera guía práctica completa sobre este sistema de 39 movimientos diseñado para despertar la voluntad, recargar el cuerpo con energía cósmica y armonizar cuerpo, mente y espíritu. Sin necesidad de esterilla, flexibilidad ni conocimientos previos, esta rutina se puede realizar en solo 10–15 minutos al día y se adapta a cualquier estilo de vida.

Stephen Sturgess, maestro de Kriya Yoga y discípulo en la línea directa de Yogananda, te acompaña paso a paso en esta poderosa herramienta de conexión interior. A través de explicaciones claras, fotografías ilustrativas y enseñanzas profundas, este libro te invita a dejar de vivir en modo agotamiento y a reconectar con tu fuente infinita de vitalidad, claridad y paz....



<b>Editorial</b>	DIANA
<b>Materia</b>	[QRVK] ESPIRITUALIDAD Y EXPERIENCIA RELIGIOSA
<b>EAN</b>	9788411192934
<b>Status</b>	Disponible
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	17,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	12/11/2025