

editorial **K**airós

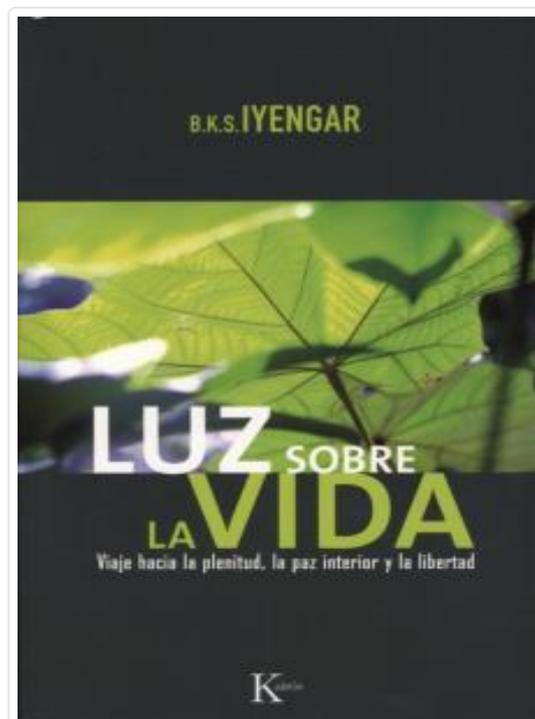
Iyengar, B.K.S.

Luz sobre la vida

Viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad

B.K.S. Iyengar, fundador del método de enseñanza yóguico conocido como 'Yoga Iyengar', nos invita a realizar un viaje interior; un viaje pensado para mejorar y aumentar la estabilidad física, la vitalidad emocional, la claridad mental, la sabiduría intelectual y la beatitud espiritual.

En este libro cálido, ingenioso, lúcido, útil y rebotante de humor, el maestro Iyengar alude al papel que las posturas y técnicas de respiración yóguicas desempeñan en nuestra búsqueda de plenitud, a los obstáculos externos e internos que nos impiden progresar a lo largo del camino y a la manera en que el yoga puede ayudarnos a vivir en armonía con el mundo que nos rodea. Utiliza anécdotas de su propia vida y ejemplos de la cultura moderna a fin de ilustrar que la percepción consciente que ofrece el yoga puede mejorar nuestra vida de muchas maneras, tanto prácticas como profundas.



| | |
|---------------|-----------------------------|
| Editorial | Kairós |
| Col·lecció | Sabiduría perenne |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica |
| Pàgines | 368 |
| Mida | 130x200x mm. |
| Pes | 496 |
| Idioma | Español |
| Tema | Religiones y espiritualidad |
| EAN | 9788472456532 |
| PVP | 19,50 € |
| PVP sense IVA | 18,75 € |


9788472456532