

editorial **K**airós

Criado, Denis

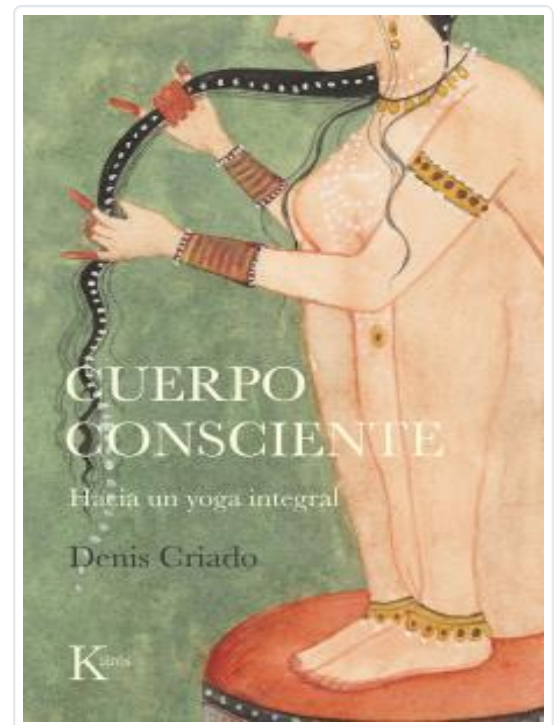
## Cuerpo consciente

### Hacia un yoga integral

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	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	144
Mida	130x200x12 mm.
Pes	199
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499888095
PVP	16,00 €
PVP sense IVA	15,38 €



9788499888095