

editorial **K**airós

Sesma Nuez, Ana

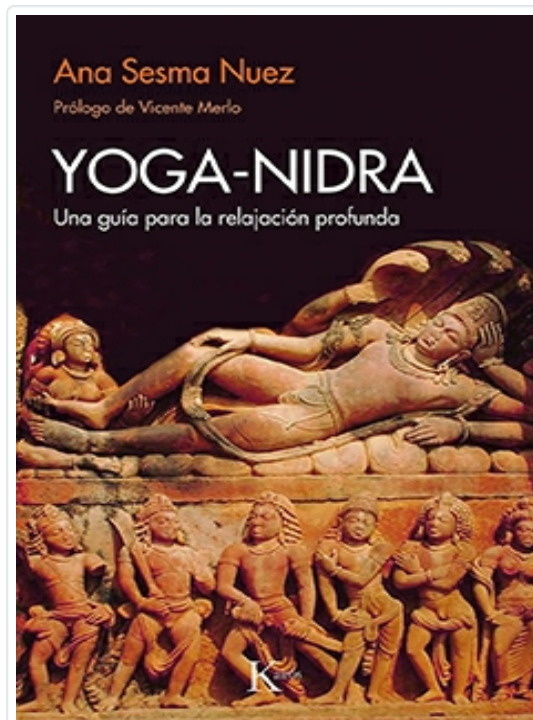
Yoga-nidra**Una guía para la relajación profunda**

Yoga-nidra, el dormir del yogui, es una potente herramienta de autoobservación, descubrimiento y pacificación.

En un sorprendente viaje de relajación profunda para el que únicamente necesitas tumbarte y confiar, Yoga-nidra te lleva a descubrir y traspasar las montañas y valles del cuerpo físico, respirar con placer la brisa del propio aliento de vida, visitar los paisajes de los procesos mentales, vadear las corrientes de emociones que parecían insalvables, olvidar los parajes conocidos sumiéndonos en lo desconocido y, finalmente, cobijarnos en ese espacio cálido y seguro de nuestro centro en armonía.

Con extrema sensibilidad, la autora nos ofrece explicaciones detalladas sobre cada uno de los elementos que componen esta técnica, consideraciones biológicas y una vasta referencia a científicos o psicólogos.

En suma, este trabajo constituye un manual de consulta muy útil tanto para profesores de yoga, personas que se inician en prácticas de relajación y meditación, como para lectores interesados en el bienestar, el autoconocimiento y la salud.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	354
Mida	130x200x20 mm.
Pes	388
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499889108
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

