editorial Kairós

Iyengar, B.K.S.

Luz sobre el Yoga

Yoga Dipika. La guía definitiva para la práctica

Luz sobre el Yoga es el libro que por primera vez llevó el Yoga al gran público occidental. Desde su aparición, se ha convertido en un clásico y su autor ha sido reconocido como el maestro de Yoga más internacionalmente respetado y querido.

Gracias a Luz sobre el Yoga decenas de miles de personas han aprendido a hacer del Yoga una parte esencial de su vida cotidiana. Esta edición completa de gran formato ha sido especialmente concebida para un uso más sencillo. Sin duda, seguirá siendo la guía esencial para toda persona interesada en el Yoga, desde el principiante hasta el practicante de nivel más avanzado.

Luz sobre el Yoga incluye:

- Una introducción a la filosofía y la práctica del Yoga.
- Descripciones detalladas de más de 200 posturas.
- Técnicas para aquietar la mente mediante ejercicios respiratorios.
- Más de 600 fotos que ilustran las posturas y las técnicas respiratorias.
- Un cursillo de 300 semanas que abarca desde el nivel de principiante hasta el nivel avanzado.
- Ejercicios y posturas para condiciones específicas.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salud
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	470
Mida	185x245x20 mm.
Pes	1007
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788472455955
PVP	32,00 €
PVP sense IVA	30,77 €

9788472455955