

editorial **K**airós

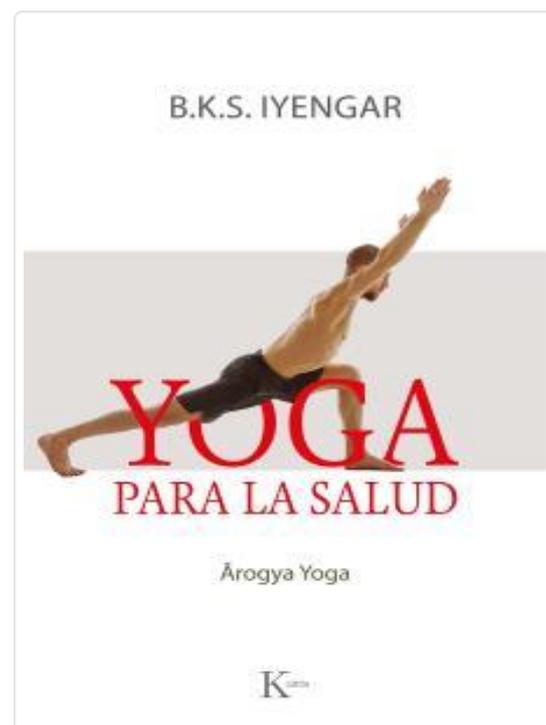
Iyengar, B.K.S.

## Yoga para la salud

### Arogya Yoga

Este libro es el compendio de todo el material que el gran maestro B.K.S. Iyengar publicó acerca del yoga como disciplina eficaz y valiosa para conservar o recuperar la salud. Con maestría, el texto adapta las posturas a los diversos niveles de practicantes, explicando técnicas de entrada, permanencia y salida de cada postura, así como el uso de soportes que hagan más eficaz su práctica.

Esta compilación, supervisada por el propio B.K.S. Iyengar (con la colaboración de su hija Geeta Iyengar), es el mejor complemento a Luz sobre el Yoga, la llamada «Biblia del Yoga», del mismo autor, también publicada por la editorial Kairós, y constituye un tesoro para los practicantes del método Iyengar.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	416
Tamaño	140x220x mm.
Peso	589
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499889177
PVP	22,00 €
PVP sin IVA	21,15 €

