

editorial **K**airós

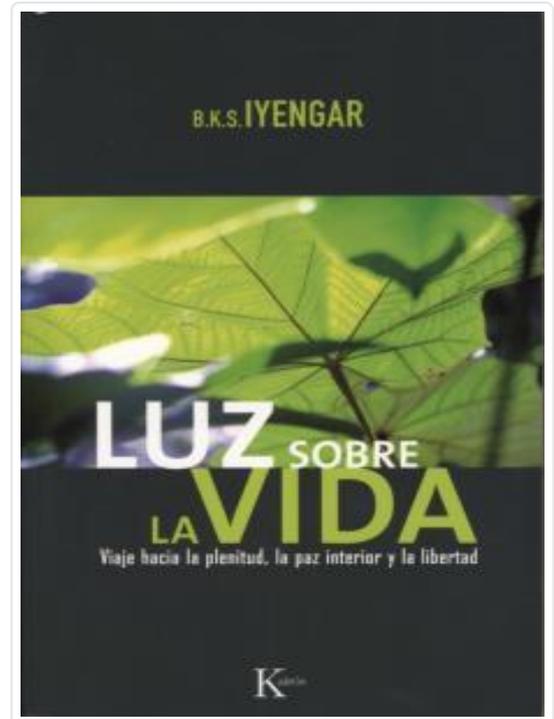
Iyengar, B.K.S.

## 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 rebosante 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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	368
Neurria	130x200x mm.
Pisua	496
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472456532
PVP	19,50 €
PVP,BEZik gabe	18,75 €


**9788472456532**