editorial Kairós

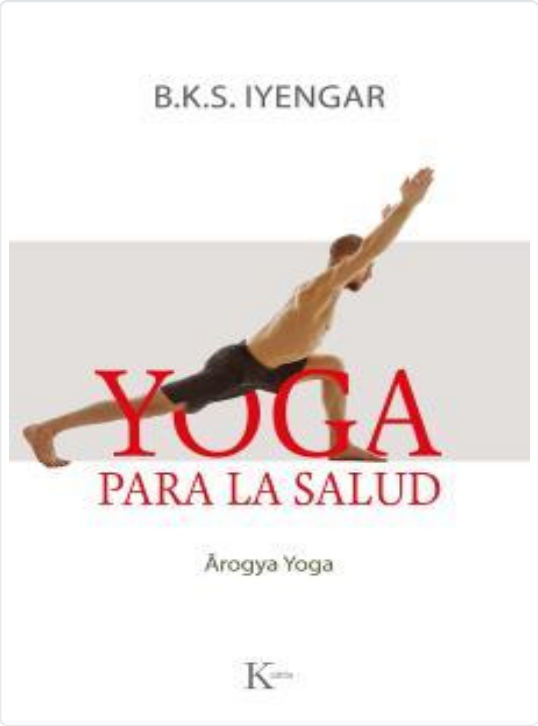
Iyengar, B.K.S.

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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la Salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	416
Neurria	140x220x mm.
Pisua	589
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499889177
PVP	22,00 €
PVP,BEZik gabe	21,15 €

9788499889177