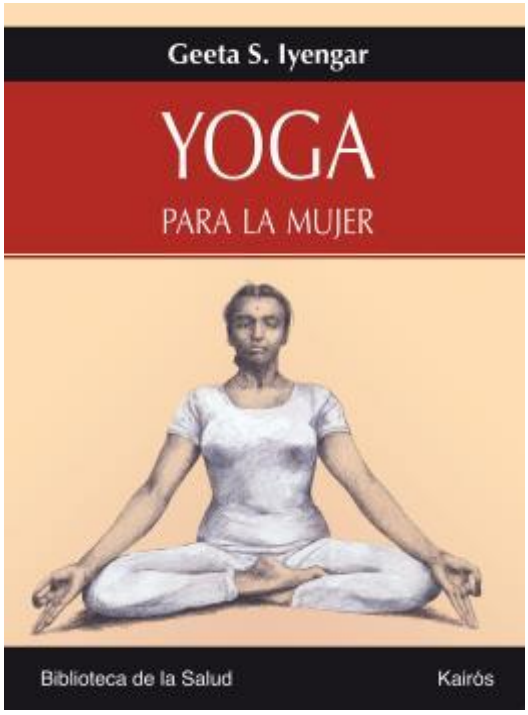
editorial Kairós



Iyengar, Geeta S.

Yoga para la mujer

No cabe duda de que Geeta S. Iyengar, hija del ilustre B.K.S. Iyengar (exponente del Yoga de fama mundial), posee el don del Yoga en su sangre.
El propósito de Yoga para la mujer consiste en ayudar a todas aquellas mujeres que se encuentran bajo constantes presiones físicas, emotivas y mentales. La autora sostiene que el sosiego y la salud pueden alcanzarse con la ayuda del Yoga, sin necesidad de fármacos. Y es que el Yoga es capaz ?en primer lugar? de tranquilizarnos; luego, de despertar la mente; por último, el Yoga prepara el camino para el reposo espiritual.
En este libro las asanas o posturas del Yoga están divididas en varias secciones que incluyen sencillas posturas, estiramientos de la columna hacia delante, estiramientos laterales, hacia atrás, técnicas correctas de respiración, sus efectos en el cuerpo, etcétera. La autora señala asimismo los pasos a seguir para avanzar desde un plano puramente físico hasta un grado de consciencia superior.

Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la Salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	376
Neurria	245x185x mm.
Pisua	894
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472456358
PVP	29,50 €
PVP,BEZik gabe	28,37 €

9788472456358