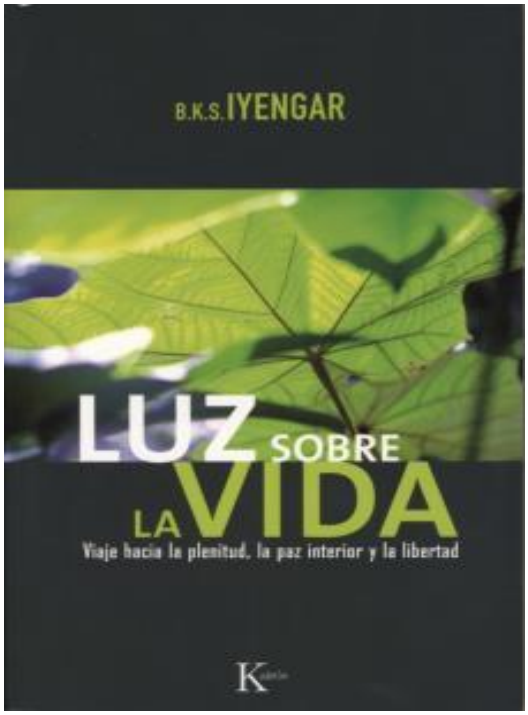
editorial Kairós



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.

Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	368
Tamaño	130x200x mm.
Peso	496
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472456532
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

9788472456532