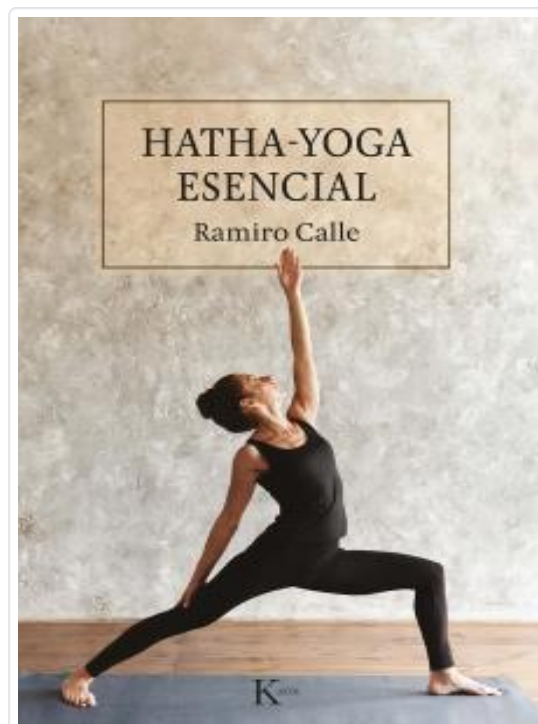


editorial **K**airós

Calle Capilla, Ramiro

Hatha-yoga esencial

El reconocido maestro de yoga Ramiro Calle acomete en este esclarecedor libro dos propósitos. Por un lado, detalla los principios del hatha-yoga, tantas veces convertido en mero ejercicio postural (olvidándose el poder del pranayama, las mudras o los bandhas). El auténtico hatha-yoga incluye asimismo una forma de vida pura, no-violenta y nunca pierde de vista el objetivo más elevado de la práctica: el samadhi. Por otro lado, este libro es un manual práctico y funcional muy asequible, que no recurre a ninguna profusión de asanas ni a técnicas de pranayama innecesariamente complejas. La obra incluye también un magnífico apéndice del médico internista e investigador de la disciplina del yoga, José Manuel Muñoz.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	130x200x mm.
Peso	180
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499889894
PVP	15,00 €
PVP sen IVE	14,42 €


9788499889894