

editorial **K**airós

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.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	376
Tamaño	245x185x mm.
Peso	894
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472456358
PVP	29,50 €
PVP sen IVE	28,37 €


**9788472456358**