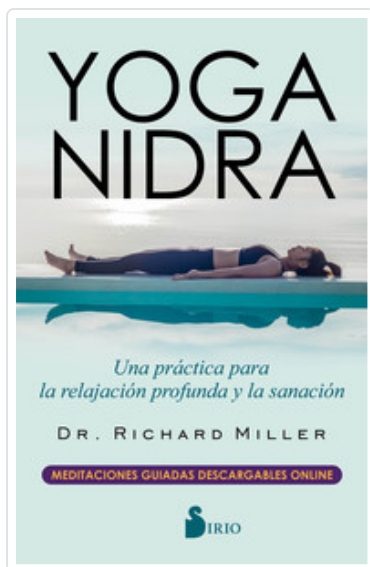


YOGA NIDRA



MILLER, RICHARD

SINOPSIS

Adecuado tanto para principiantes como para practicantes avanzados, pero nuevo para la mayoría de los occidentales, el yoga nidra ofrece una manera incomparable de experimentar la culminación del arte del yoga, y acceder a las recompensas físicas, emocionales y espirituales más profundas que su práctica nos aporta. En este libro y en el audio vinculado a él (meditaciones guiadas disponibles online), Richard Miller comparte con nosotros los pasos básicos de esta disciplina, adónde conduce cada paso, y qué beneficios podemos obtener durante el proceso. Como mínimo, el yoga nidra te llevará a experimentar una relajación profunda, a liberarte del estrés crónico, a disfrutar de un sueño reparador, a resolver muchos de los rompecabezas de tu vida y a experimentar una mayor sensación de armonía en tu existencia diaria y tus relaciones. Como aportación final, te permitirá descubrir tu verdadera naturaleza; la paz que está más allá de toda descripción y que te pertenece por derecho de nacimiento. Esta paz no es una promesa vacía o algo reservado a unos pocos elegidos. Esta paz está presente y disponible para ti en este momento. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399528
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	135x210x mm.
Peso	226
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Fecha de lanzamiento	24/06/2019

Títulos relacionados



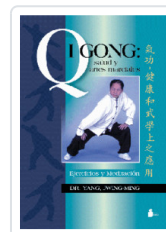
INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL
CHI KUNG
CHINO
Yang, Jwing-Ming



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING