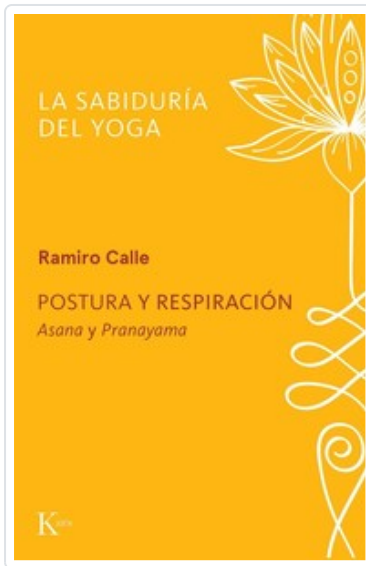


# POSTURA Y RESPIRACION. ASANA Y PRANAYAMA

CALLE, RAMIRO



## SINOPSIS

En este volumen de la serie «La Sabiduría del Yoga», Ramiro Calle nos invita a profundizar en dos aspectos esenciales de la práctica yóguica: las posturas (asana) y el control de la respiración (pranayama). A lo largo de sus páginas, el lector conocerá la importancia y el propósito de cada postura y cada respiración, no solo como ejercicios físicos sino como prácticas espirituales capaces de transformar el cuerpo y la mente. Guiados por la vasta experiencia y conocimiento de Ramiro Calle, pionero en la difusión del yoga en el mundo hispanohablante, este libro revela cómo asana y pranayama actúan concatenadamente como pilares en el camino hacia una mayor serenidad y claridad interior. Cada postura y cada respiración no son un fin en sí mismos, sino parte de un sistema más amplio que apunta al equilibrio, la salud y el autoconocimiento. En suma, Postura y respiración consiste en una invitación a experimentar el yoga desde su esencia, explorando cómo el cuerpo y la mente abren las puertas hacia una vida más consciente y plena. ...

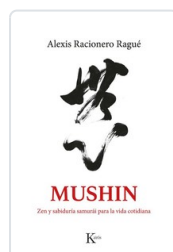


<b>Editorial</b>	KAIROS (M)
<b>Materia</b>	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
<b>Colección</b>	KAIROS
<b>EAN</b>	9788411213370
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	144
<b>Tamaño</b>	130x200x10 mm.
<b>Peso</b>	175
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	21/01/2025

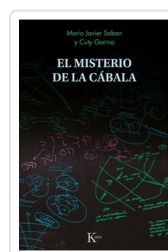
## Títulos relacionados



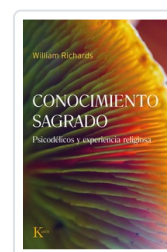
ESCUCHAR,  
ACOMPANAR,  
BIENTRATAR  
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y  
SABIDURIA  
SAMURAI PARA LA  
VIDA COTIDIANA  
RACIONERO RAGUE,  
ALEXIS



MISTERIO DE LA  
CABALA, EL  
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO  
SAGRADO,  
PSICODELICOS Y  
EXPERIENCIA  
RELIGIOSA  
RICHARDS, WILLIAM  
A.