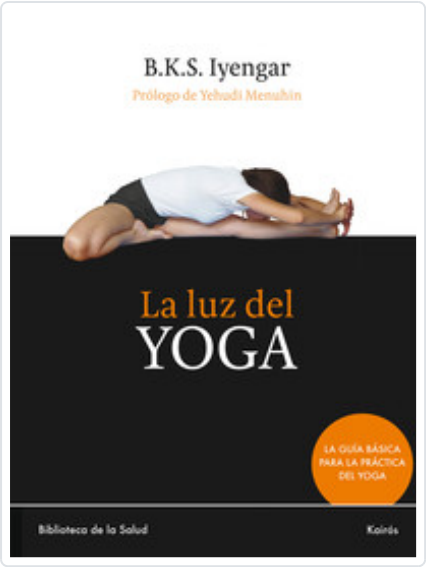
LUZ DEL YOGA, LA



IYENGAR, B.K.S.

SINOPSIS

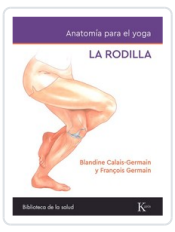
La luz del Yoga del famoso B.K.S. Iyengar es un libro compendio de enorme interés para los estudiantes y practicantes de Yoga. El libro está compuesto por las 57 asana claves del Hatha-Yoga, además de un sumario pranayama. Profusamente ilustrado con fotografías cuidadosamente situadas junto al texto, La luz del Yoga consigue que el estudiante pueda practicar las diferentes posturas sin la ayuda expresa de un profesor. Como escribe Yehudi Menuhin en el prólogo, La luz del Yoga es una nueva y breve edición que brindará el arte básico del Yoga a una audiencia muy alta y para una práctica superior. La luz del Yoga es, en suma, un libro conciso y de enorme claridad. Un libro eminentemente didáctico que incluye: - Una introducción a la filosofía y práctica del Yoga. - Detallada descripción de 57 posturas básicas. - Técnicas para aquietar la mente a través de ejercicios de respiración. - Un curso de 35 semanas progresivo desde el nivel más básico hasta un nivel intermedio. -Un glosario completo de términos de Yoga. ...

Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	BIBLIOTECA SALUD
EAN	9788472453098
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	185x245x10 mm.
Peso	439
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Fecha de lanzamiento	15/11/2023

Títulos relacionados



ARTE DEL YOGA, EL
IYENGAR, B.K.S.



ANATOMIA PARA EL YOGA. LA RODILLA
CALAIS-GERMAIN/ GERMAIN



CEREBRO DIVIDIDO. MANERAS DE PRESTAR ATENCION Y CONSTRUIR E
MCGILCHRIST, IAIN