

# SINTEISIS DEL YOGA, LA

PERAGON, JULIAN



## SINOPSIS

Este libro es una síntesis del conocimiento esencial del Yoga dirigido a los simpatizantes, estudiantes y profesores de esta ciencia milenaria. Contiene una visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico que Patañjali describe en los Yoga-s-tras y que son una referencia para todo practicante. Profundiza en la necesaria postura ética (yama y niyama); la actitud adecuada en la práctica de posturas, respiraciones y relajación (âsana, prânâyâma y pratyâhâra) y el cultivo profundo de la concentración, la meditación y la absorción de la mente (dhâranâ, dhyâna y samâdhi). Se basa en una pedagogía que adapta la práctica del Yoga a cada persona desde la escucha de sus necesidades y desde la observación de sus tensiones. ...



Editorial	ACANTO
Materia	<Genérica>
Colección	ACANTO
EAN	9788415053804
Status	Disponible
Páginas	340
Tamaño	150x215x mm.
Peso	447
Precio (Imp. inc.)	16,50€

## Títulos relacionados



DIRECTORIO DE ORIGAMI  
WOOD, ASHLEY



APRENDE A TOCAR EL BAJO  
CAPONE, PHIL



APRENDER A LEER MUSICA + CD  
FOGG, ROD



BIBLIA DEL BATERISTA  
SCOTT, JUSTIN