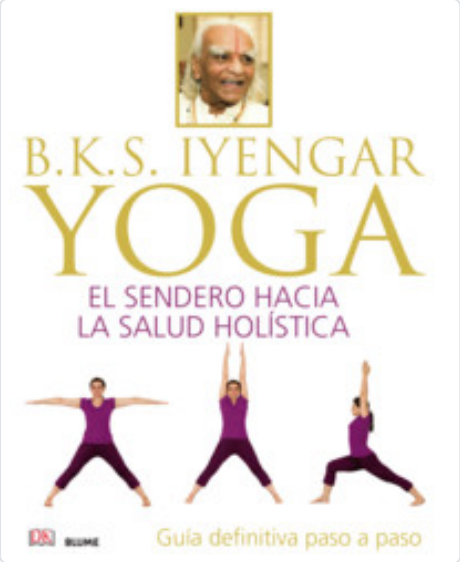
B.K.S. IYENGAR YOGA. GUIA DEFINITIVA PASO A PASO



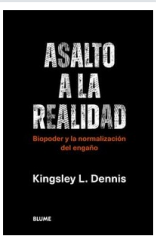
IYENGAR, B.K.S.

SINOPSIS

Reciba una clase magistral de B. K. S. Iyengar, uno de los mejores profesores de yoga del mundo, y cambie su vida. Iyengar es la modalidad de yoga más practicada gracias al bienestar físico, mental y emocional que genera. Para muchas personas es la clave para una vida feliz. En este libro, el propio gurú nos guía a través de las asanas, paso a paso, y explica su filosofía, con nuevas y sorprendentes fotografías que lo muestran en plena práctica. El yoga es para todos. No hace falta ser un experto ni estar en una forma física perfecta para practicar las asanas que se describen en este libro. La tensión que comporta la vida moderna puede provocar dolores físicos y enfermedades, ya que en la persecución del éxito material descuidamos nuestro cuerpo. El estrés de la vida moderna también puede ser la causa de sufrimiento mental. El yoga ayuda a integrar los planos mental y físico, al tiempo que proporciona un equilibrio interior y exterior. á B. K. S. Iyengar explica su extraordinaria vida y sus enseñanzas a través de sus propias palabras. Un libro para todas las edades y niveles, con un curso de veinte semanas para principiantes. Contiene secuencias de asanas especialmente desarrolladas para ayudar a tratar más de ochenta enfermedades, desde el asma y la artritis hasta el síndrome del colon irritable y la diabetes. á ...

Editorial	BLUME
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	BLUME
EAN	9788416138609
Status	Disponible
Páginas	432
Tamaño	225x280x mm.
Peso	1970
Precio (Imp. inc.)	39,90€
Fecha de lanzamiento	17/02/2020

Títulos relacionados



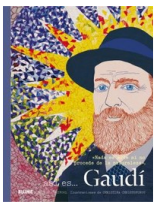
ASALTO A LA REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA JAPONESA DE HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/ CHRISTOFOROU