

KUNDALINI YOGA



TAL COMO LO ENSEÑA

YOGUI BHAJAN

Un Yoga teórico-práctico

Kundalini yoga

Tal como lo enseña Yogui Bhajan. Un yoga teórico-práctico

Autor: Gurudass

Editorial: Alas

ISBN: 9788420301495

Páginas: 136

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 9,00 €

YOGUI BHAJAN es el actual exponente de la antigua ciencia del Kundalini Yoga en el mundo. Es Doctor en psicología y Director Espiritual de la Fundación 3HO.

Nacido en la India, fue reconocido como Maestro de Kundalini Yoga a la edad de 16 años y medio. Vino a Occidente en 1969 para compartir sus enseñanzas y conocimientos del Yoga y la naturaleza espiritual del Hombre, y desde entonces se ha convertido en Maestro y guía espiritual de miles de personas.

En la actualidad reside en Los Ángeles, California, aunque pasa la mayor parte de su tiempo viajando e impartiendo cursos de Meditación y Tantra Yoga Blanco.

Un libro que ofrece las técnicas y las enseñanzas para alcanzar un perfecto equilibrio físico y mental. Un yoga teórico y muy práctico para la nueva era. Las posturas. Las Kriyas. Meditación y Mantras. Procedimiento para practicar el Kundalini.

GURUDASS SINGH KHALSA es el director del Centro y Ashram de Kundalini Yoga en Barcelona. Comenzó sus estudios y preparación como profesor de Kundalini Yoga bajo la guía de su Maestro Yogui Bhajan. Es, además, Quiropráctico y Kinesiólogo. En 1977 fue enviado a España para fundar el primer Centro de Kundalini Yoga en Barcelona. Actualmente se dedica a la enseñanza del Kundalini Yoga en España y a ejercer como Quiropráctico (especialista de la columna vertebral).