



Kundalini Yoga. El yoga de la conciencia

Guía completa de aprendizaje

Autor: Chand Singh Khalsa, Lakhmi

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574094

Páginas: 352

Dimensiones: 22 x 30 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 24,95 €

En este libro encontrarás una guía teórica y práctica muy útil, para personas con o sin experiencia en Kundalini Yoga.

Este manual te muestra detalladamente cómo aprender de forma segura, al igual que te sugiere alternativas que puedes usar cuando las limitaciones te lo impidan.

Además de haberse diseñado un sistema de aprendizaje muy minucioso, también podrás profundizar en las enseñanzas de esta técnica milenaria y comprender otras áreas: meditación, tipos de yoga, alimentación, el viaje del alma, cuerpos sutiles, el prana, etc.

Sea cual sea lo que estés buscando, algún día lo encontrarás y este libro puede ser un eslabón en tu camino.