



## **El pequeño libro de la respiración**

Pranayama fácil y práctico

---

Autor: SHAW, SCOTT

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456131

Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 7,95 €

---

Sencillos ejercicios de respiración para combatir el estrés, centrarse y serenar la mente.

El arte del control de la respiración, o pranayama, es una ciencia que comenzó a practicarse en la India hace miles de años y que forma parte esencial del yoga. Su objetivo es favorecer la calma y la relajación, incrementar la energía y reconectar con el propio ser.

*El pequeño libro de la respiración* transmite la esencia del pranayama y propone una serie de ejercicios simples pero efectivos adaptados a la vida occidental actual. Su práctica te permitirá regular de manera consciente el flujo respiratorio, enfocar la atención, revitalizarte y estar más relajado y presente en cualquier momento y lugar.