

## YOGA SUTRA ESENCIAL

ANTIGUA SABIDURÍA PARA TU YOGA

Gueshe Michael Roach; McNally Christie

Editorial: Prana

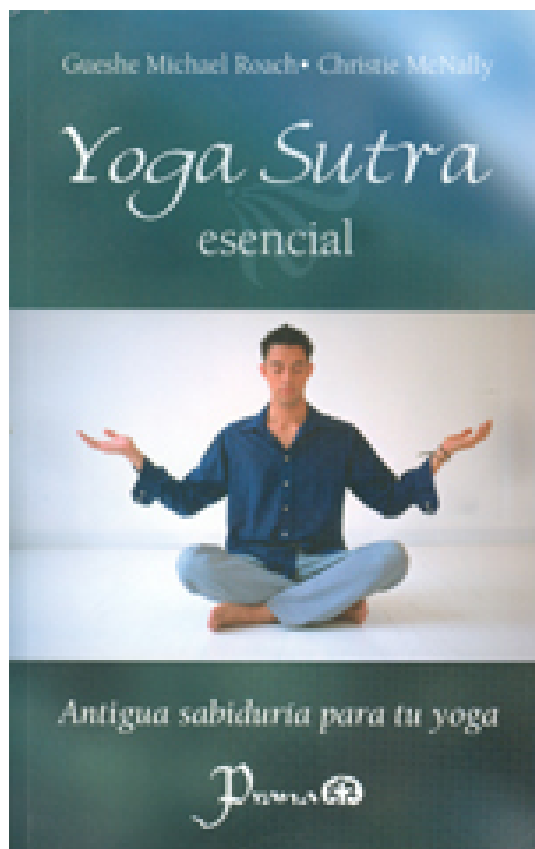
ISBN: 9786074570144

Páginas: 232

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



### SINOPSIS

Un sutra es un libro que, mediante aforismos, expone la verdadera esencia de las cosas. El Yoga Sutra forma parte de esta literatura y es el texto que da origen al yoga y que expone su profunda naturaleza.

Fue escrito en sánscrito por el maestro Patanjali hace aproximadamente dos mil años y su fin es guiar al yogui por el camino que le permita alcanzar la plenitud y la sabiduría.

Uno de los significados de la palabra yoga se refiere a la unión de los vientos sutiles que corren dentro de nuestro cuerpo, lo que logramos cuando reflexionamos y entendemos.

*Yoga Sutra esencial, antigua sabiduría para tu yoga*, provee, de manera sencilla, el conocimiento de los antiguos manuscritos de la India y del Tíbet, lo que le permite constituirse como un instrumento de gran valor para todo maestro y practicante de yoga.

**Gueshe Michael Roach** es el primer occidental, en 600 años, que aprobó la prueba para convertirse en gueshe, o maestro de budismo, en el monasterio tibetano Sera Mey, después de 20 años de estudio en yoga y filosofía de la India y el Tíbet. Se graduó con honores de la Universidad de Princeton y recibió la medalla Presidential Scholar de la Casa ...