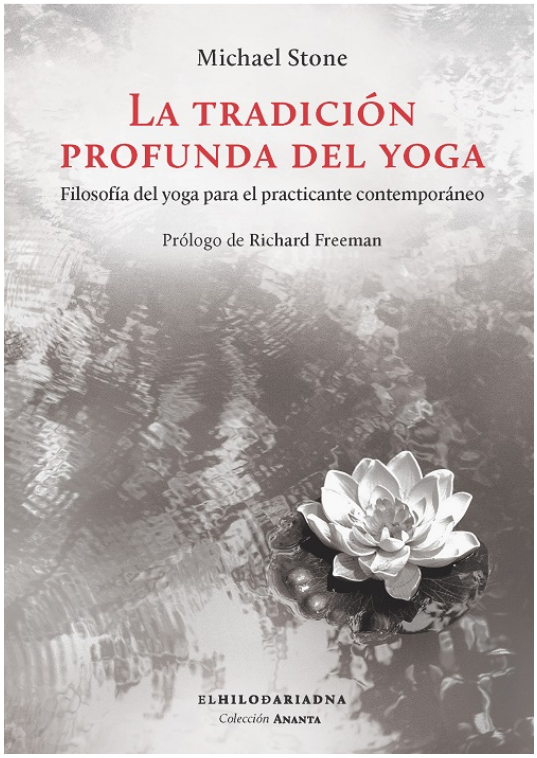

La tradición profunda del yoga

Filosofía del yoga para el practicante contemporáneo

Autor: Stone, Michael

Editorial: El hilo de Ariadna

ISBN: 9789873761560

Páginas: 304

Dimensiones: 15.5 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 22,90 €

La tradición del yoga abarca mucho más que la tonificación y el estiramiento del cuerpo. Desde sus raíces, alberga una filosofía vasta y fascinante que nos enseña la ética de la no violencia, la paciencia, la honestidad y el respeto. Michael Stone nos ofrece una exploración detallada de la filosofía yóguica de la India antigua y la combina con enseñanzas sobre cómo profundizar nuestra comprensión, tanto en la esterilla de práctica como en nuestros vínculos con los demás. “Con suma inteligencia, Michael Stone revela las bases profundas del yoga que rara vez se enseñan o se entienden”.