

## Vivir en la luz

Yoga para la autorrealización. Incluye más de 50 posturas

Sarah

Editorial: Gaia Ediciones

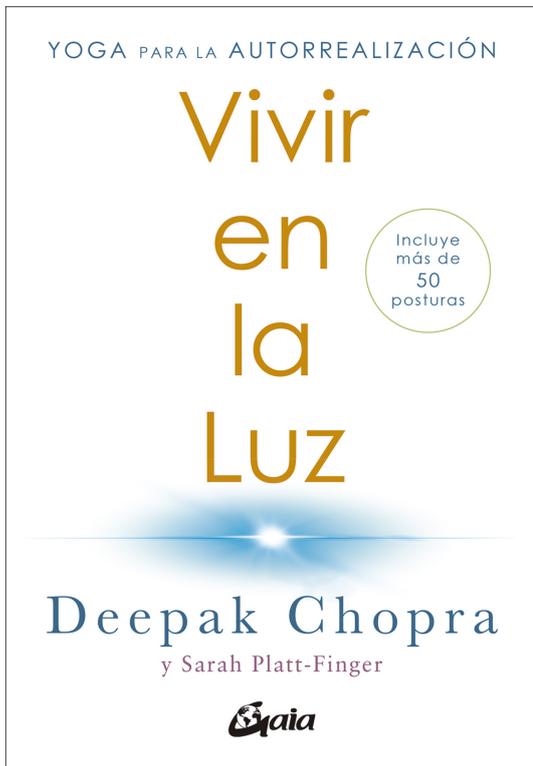
ISBN: 9788411080309

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



### SINOPSIS

**Alcanza tu máximo potencial y una comprensión más profunda de ti mismo con esta innovadora guía sobre la filosofía y la práctica del Yoga**

El Raja Yoga (Yoga Regio) es la tradición yóguica más importante y elevada, un camino global de transformación personal que llega mucho más allá que cualquier otro enfoque de bienestar y sanación. Al margen de lo que estés haciendo para mejorar tu vida, el Raja Yoga puede aportar luz a cualquiera de tus experiencias, por pequeñas que sean. Aprender a vivir en la luz te conduce a aceptar, de forma deliberada y consciente, que tu ser verdadero tiene infinitas posibilidades y está exento de toda preocupación e inseguridad.

En esta innovadora obra, el Dr. Deepak Chopra y Sarah Platt-Finger, directora de yoga en Chopra Global y cofundadora de ISHTA Yoga, ofrecen un programa iluminador cuyo objetivo es la autorrealización, la dicha y la plenitud. Se trata de un **programa práctico de treinta y un días** que te ayudará a romper los hábitos y sistemas de creencia que te limitan, combinado con una exploración profunda de **cincuenta posturas de yoga estimulantes y restauradoras**. Deepak y Sarah proponen de este modo un camino completo e inspirador que une la mente, el cuerpo y el alma.