

## YOGA PARA EL ESTRÉS

Shivapremanda, Swami

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788488242754

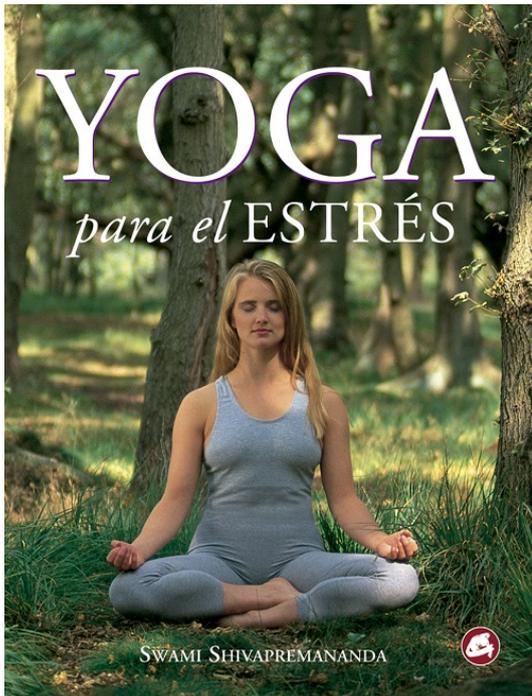
Páginas: 144, ilustrado a todo col

Dimensiones: 18 X 25

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Coleccion: Espiritualidad - Yoga



### SINOPSIS

YOGA PARA EL ESTRÉS es un completo y coherente programa de actividades que incluye ejercicios respiratorios, meditaciones y las más apropiadas posiciones de yoga (asanas) para prevenir o eliminar el estrés y las tensiones que origina la vida diaria.

Sus claras y detalladas instrucciones, ilustradas a todo color, hacen asequibles estas técnicas a cualquier principiante, mientras que los más expertos encontrarán en la estructuración de este programa un excelente complemento a su práctica diaria.

#### YOGA PARA EL ESTRÉS:

- Presenta un sencillo y singular programa de tres meses para prevenir o eliminar el estrés.
- Ayuda a erradicar múltiples afecciones relacionadas con el estrés, como la migraña o los trastornos respiratorios.
- Resuelve trastornos emocionales, eliminando así una de las principales fuentes de tensión y estrés.
- Explica los fundamentos científicos del estrés y justifica la capacidad del yoga para prevenirlo.
- Aporta instrucciones específicas para mujeres embarazadas y personas artríticas e hipertensas, así como para personas de la tercera edad.

SWAMI SHIVAPREMANANDA es director de los Centros de Yoga Sivananda de Buenos Aires, Montevideo y Santiago de Chile. Además de profesor de yoga y guía espiritual de fama internacional, es también autor de diversas obras sobre filosofía y psicología yoga. En este libro plasma su autorizada visión ...