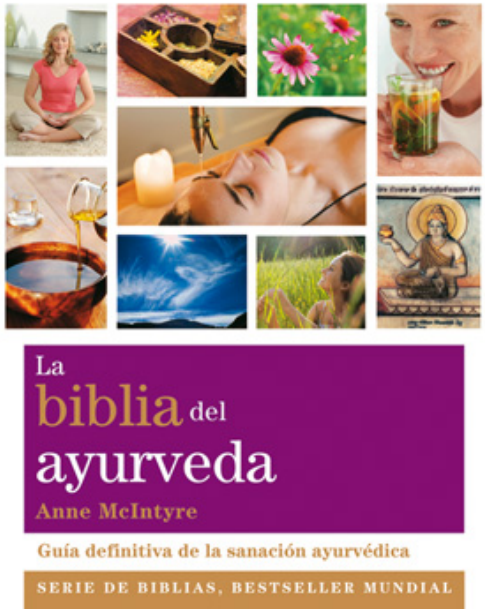

La biblia del ayurveda

Guía definitiva de la sanación ayurvédica

Mcintyre, Anne

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484454281
Páginas: 400
Dimensiones: 14 x 16,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 16,95 €
Coleccion: Biblias

SINOPSIS

Esta exhaustiva guía explora el sistema indio de sanación del ayurveda, desde sus orígenes en las antiguas escrituras védicas hasta su práctica actual.

Podrás aprender a trabajar la forma de obtener una salud óptima mediante la dieta, el estilo de vida, el ejercicio y las prácticas espirituales según tu *dosha*, o tipo fisiológico. Incluye también recomendaciones detalladas para el tratamiento holístico de trastornos comunes con hierbas, alimentos, masaje y meditación.