

## Yoga

El silencio es mi alimento

Moreno, Vicente

Editorial: Sangha Yoga

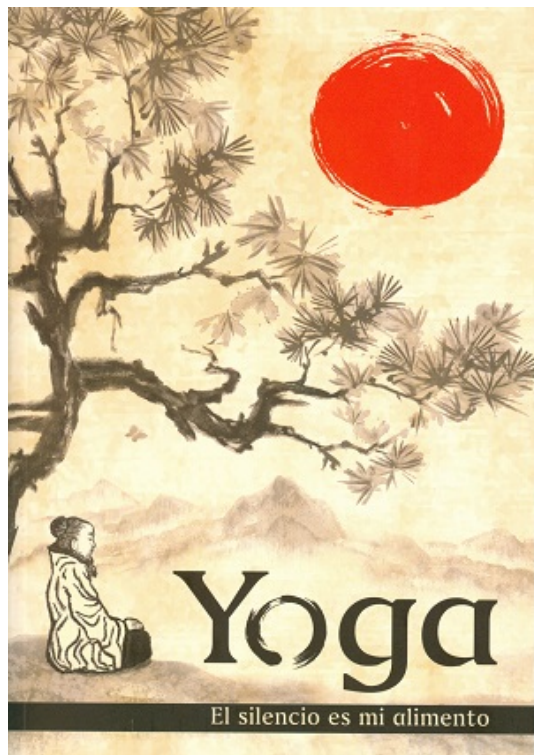
ISBN: 9788469795897

Páginas: 296

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



### SINOPSIS

Durante siglos la ciencia se mantuvo en secreto. Es un verdadero regalo que hoy día parte de ese secreto esté disponible. Pero también supone una responsabilidad darle un uso adecuado y respetuoso.

El yoga es una vía para despertar el potencial latente del ser humano. Conduce al practicante desde lo físico a lo sutil. Del bienestar de un cuerpo sano, al gozo de una respiración plena. De recuperar el sabor de la relajación, a renacer y volver a ser.

La práctica principal del yoga es la atención constante a todo lo que se piensa, se dice o se hace. Su esencia se encuentra más allá de las palabras. El silencio es un alimento.

Afortunados los que descubren el yoga, dichosos quienes lo practican, libres aquellos que llegan a experimentarlo.

Este manual está diseñado tanto para practicantes de yoga como para quienes todavía no lo conocen. De manera amena y progresiva, muestra las principales prácticas del hatha yoga. Práctica y teoría se entremezclan con la sabiduría de más de cincuenta cuentos y citas de los principales textos tradicionales del yoga. El resultado de todo ello es un libro para tenerlo cerca, muy cerca y darle mucho, mucho uso.