

Las siete leyes espirituales del yoga

Guía práctica para integrar cuerpo, mente y espíritu

Chopra, Deepak; Simon, David

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456650

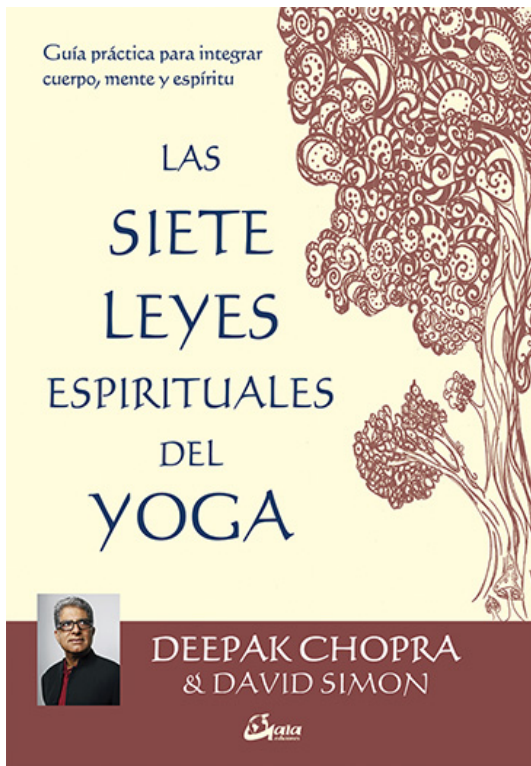
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Espiritualidad



SINOPSIS

Deepak Chopra condensa la dimensión espiritual del yoga en siete leyes universales

Los extraordinarios beneficios físicos del yoga --entre los que cabe destacar la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, el tono muscular, la resistencia y la vitalidad-- son meros indicios del increíble poder transformador de esta profunda disciplina espiritual. Con una práctica consciente y regular, el yoga es capaz de desatar todo nuestro potencial creativo, nuestra capacidad de amar y de ser compasivos y la habilidad para alcanzar nuestros propósitos en todas las áreas de la vida.

En *Las siete leyes espirituales del yoga*, Deepak Chopra y David Simon devuelven a esta ancestral práctica india su dimensión espiritual y muestran al lector occidental el crucial papel que las siete leyes universales desempeñan en el sendero yóguico a la iluminación. La obra incluye, además, un amplio abanico de técnicas meditativas, mantras, ejercicios respiratorios y maravillosas posturas.

Tanto si eres principiante como si llevas tiempo practicando, con estas páginas aprenderás a integrar la espiritualidad en tu vida cotidiana y darás un magnífico paso hacia una vida más feliz, armoniosa y próspera.