



## Ayurveda práctico

Todo cuanto necesitas saber para armonizar tu salud y tu vida

---

Autor: Centro De Yoga Sivananda Vedanta

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457749

Páginas: 224, ilustrado

Dimensiones: 20 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

---

PVP: 22,90 €

---

### REIMPRESIÓN

**Ayurveda Práctico es una guía personalizada para conducirte al bienestar óptimo.**

- \* Descubre tu constitución psicofísica y los peculiares rasgos de salud vinculados a ella para poder equilibrar tu vida.
- \* Conoce dietas y alimentos idóneos para ti, así como el poder del yoga, la meditación y el masaje para alinear tu cuerpo y tu mente.
- \* Averigua cuáles son los remedios curativos naturales que más se ajustan a tus necesidades.
- \* Aprende a renovar tu energía, lograr un sueño reparador, aliviar el estrés y mucho más.

Ayurveda Práctico está escrito por destacados profesores de los mundialmente conocidos Centros de Yoga Sivananda Vedanta. Su experiencia en el yoga y el Ayurveda hacen de este texto una obra única. **«Una guía excelente y bien fundamentada que revela el arte y la ciencia del bienestar óptimo y la conciencia superior».**

Dr. David Frawley, director del Instituto Americano de Estudios Védicos.