

Yoga un estilo de vida

Cuerpo, mente y alma

Racionero Ragué, Alexis

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788419014023

Páginas: 216

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €



Alexis Racionero Ragué
Prólogo: Óscar Pujol



 Siglantana

 ILUSBOOKS
ILUSTRACIONES

SINOPSIS

Este libro no es un libro de ejercicios ni tampoco un manual. Es una introducción al yoga, visto como un estilo de vida y practicado por el mismo autor, que nos podrá ayudar a entender la riqueza de esta disciplina milenaria que resuena con intensidad en nuestros días. Más allá de las posturas existe la senda de la meditación, prácticas de respiración y un sistema filosófico asequible que no exige ser ascetas o iluminados para entrar en el yoga. Tan solo es cuestión de cuidarnos a nosotros mismos, con una práctica que busca aunar cuerpo, mente y alma para darnos una visión más profunda de la realidad.