

Manual de autorretiro

Hiria

Editorial: Chinmayam Ediciones

ISBN: 9788412347159

Páginas: 100

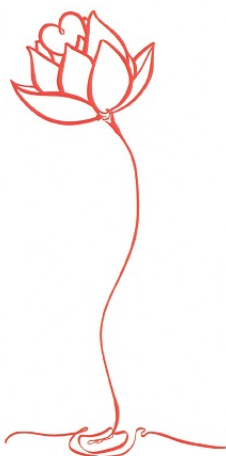
Dimensiones: 15,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Manual de Autorretiro

Hiria Bernal Puente



Prólogo de Danilo Hernández

SINOPSIS

Este manual es una invitación a la práctica del autorretiro. En él el lector encontrará todo lo necesario para planificar unos días de desconexión y silencio, tan necesarios para los que vivimos inmersos en el ritmo frenético de las rutinas actuales. Hiria Bernal, ha dedicado su vida a la práctica del yoga y su difusión, a través de numerosos artículos y sobre todo, en su escuela de Yoga con más de 15 años de trayectoria. Este manual se nutre de sus propias prácticas y repasa los principales puntos a tener en cuenta cuando se está planificando un autorretiro: desde consejos a nivel de logística, lugares, horarios, hasta prácticas de yoga y meditación recomendadas. El texto se completa con recursos audiovisuales describiendo algunas de las técnicas propuestas, que el lector puede descargar mediante los códigos QR incluidos en sus páginas, y con algunos diarios que la autora ha escrito en sus propios retiros, y en los que encontramos interesantes reflexiones y situaciones en los que cualquier practicante puede verse reflejado. Especialmente indicado para todas las personas que, en algún momento, han sentido el impulso de dedicar unos días a su práctica espiritual en soledad, sean o no practicantes de yoga.