

El origen de los Ásanas

Las fuentes de la práctica del yoga

Hernández, Isabel; López, Pedro

Editorial: Fundación Yoga

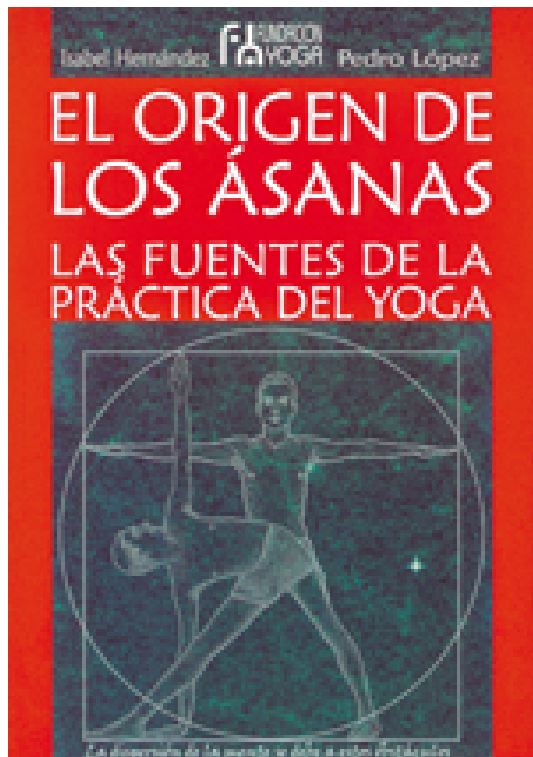
ISBN: 9788461315697

Páginas: 158

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Muchos yoguis y yoguinis se han preguntado los porqués de su práctica, cómo surgieron los ásanas, qué función desempeñan en su crecimiento interior y cómo pueden regular su uso.

Los ásanas son herramientas fundamentales en el camino de la autorrealización. Usándolos conscientemente nos hacemos responsables de nuestro propio crecimiento.

Por primera vez en la historia de esta disciplina se desvela con todo tipo de detalle cómo nacieron todas las familias de ásanas.