

YOGA PARA EL FLUJO DEL QI

LA PRESENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Eng, Kim; Tolle, Eckhart (Introducción)

Editorial: Gaia Ediciones

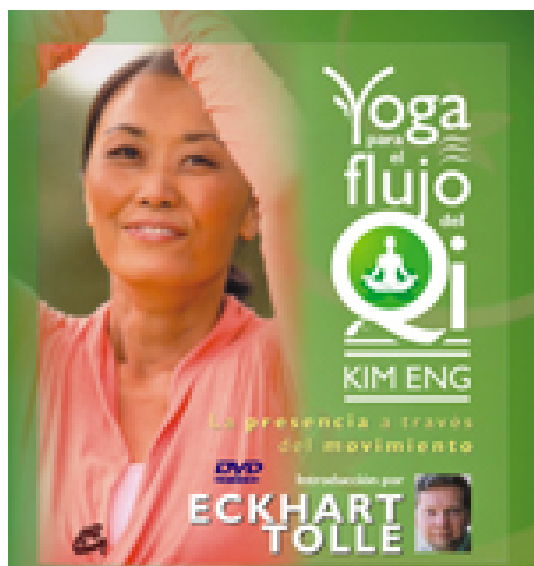
ISBN: 9788484453628

Páginas: 64 A TODO COLOR

Dimensiones: 15 x 15 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

«Lo maravilloso del movimiento es que te pone en contacto con los campos energéticos interiores del cuerpo. Pero no me refiero a cualquier tipo de movimiento. Lo que Kim va a practicar contigo no es cualquier tipo de movimiento, sino el movimiento consciente.» (Eckhart Tolle)

Nuestros cuerpos son algo más que una simple forma física y pueden aportar una nueva manera de estar en el mundo. Kim Eng nos enseña cómo conectarnos con la esencia del Ahora utilizando unas prácticas sencillas, y aprenderás cómo despejar, cultivar y hacer circular la energía vital por todo tu cuerpo. Únete a Kim en un tranquilo jardín mientras te enseña con suavidad más de una docena de posturas y flujos, como:

- El Árbol de Bambú, una postura que te ayuda a encarnar el vacío y la quietud.
- Ejercicios basados en los chakras que te ayudan a sentir, despejar y rejuvenecer tu campo energético.
- El flujo del qi, una breve práctica diaria para estimular la energía espiritual del despertar.

Cuando empieces a aprender estos movimientos conscientes despertarás todo tu ser al poder de transformación del momento presente, y compartirás una forma creativa y relajante de experimentar tu vitalidad y paz interior.

KIM ENG es asesora y maestra espiritual. Sus talleres sobre «Presencia a través del movimiento» se centran en la integración de mente, cuerpo y espíritu. Colaboradora de Eckhart Tolle, ayuda a trasladar sus ideas a una práctica estructurada.