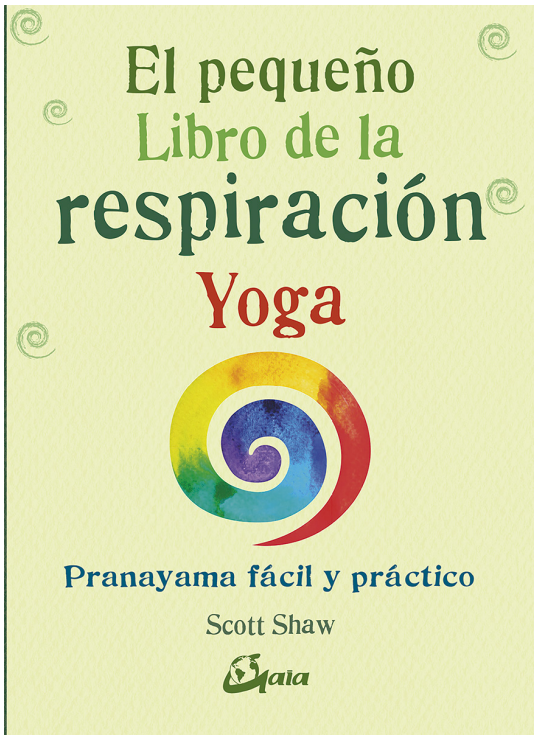


# El pequeño libro de la respiración yoga

Pranayama fácil y práctico

Scott; Shaw, Scott

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457824
Páginas: 96
Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 7,95 €
Coleccion: Pequeño Libro

## SINOPSIS

**Sencillos ejercicios de respiración para combatir el estrés, centrarse y serenar la mente**

El arte del control de la respiración, o pranayama, es una ciencia que comenzó a practicarse en la India hace miles de años y que forma parte esencial del yoga. Su objetivo es favorecer la calma y la relajación, incrementar la energía y reconectar con el propio ser.

*El pequeño libro de la respiración yoga* transmite la esencia del pranayama y propone una serie de ejercicios simples pero efectivos adaptados a la vida occidental actual. Su práctica te permitirá regular de manera consciente el flujo respiratorio, enfocar la atención, revitalizarte y estar más relajado y presente en cualquier momento y lugar.