

El pequeño libro del ayurveda

La milenaria ciencia hindú de la salud
Ignacja

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459491

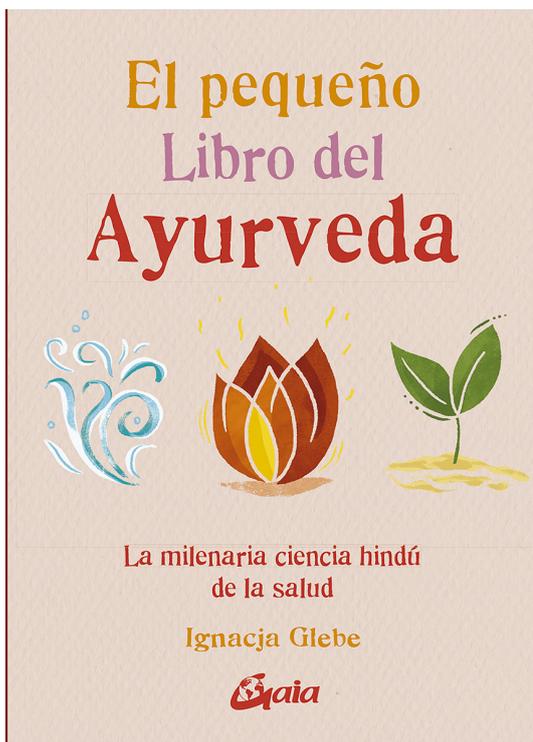
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica (Bolsillo)

PVP.: 7,95 €

Coleccion: Pequeño Libro



SINOPSIS

Equilibra tu salud física y mental con la milenaria ciencia hindú de la salud. Ayurveda significa «ciencia de la vida» en sánscrito, y es el nombre con el que se conoce el sistema de salud que se desarrolló en India hace más de 5.000 años. El estilo de vida ayurvédico aporta infinidad de beneficios que la ciencia occidental sigue descubriendo a día de hoy, como el cuidado de la salud intestinal y el sueño, o la reducción del estrés, entre muchos otros. Las enseñanzas ayurvédicas abordan la totalidad de los ámbitos de la vida y se centran en la combinación única de doshas –o energías– de cada individuo para fomentar el equilibrio y el bienestar general, tomando la salud de la mente, el cuerpo y el alma como un todo. *El pequeño libro del Ayurveda* es una guía práctica en la que encontrarás ideas, ejercicios y cuestionarios diseñados para alinear tu fisiología y tu psicología, a través de los cuales descubrirás lo mucho que este sistema ancestral puede aportar a tu vida cotidiana.