

## Dormir consciente

Nidra yoga para la relajación profunda y el despertar de la lucidez

Stanley, Tracee; Tracee

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459750

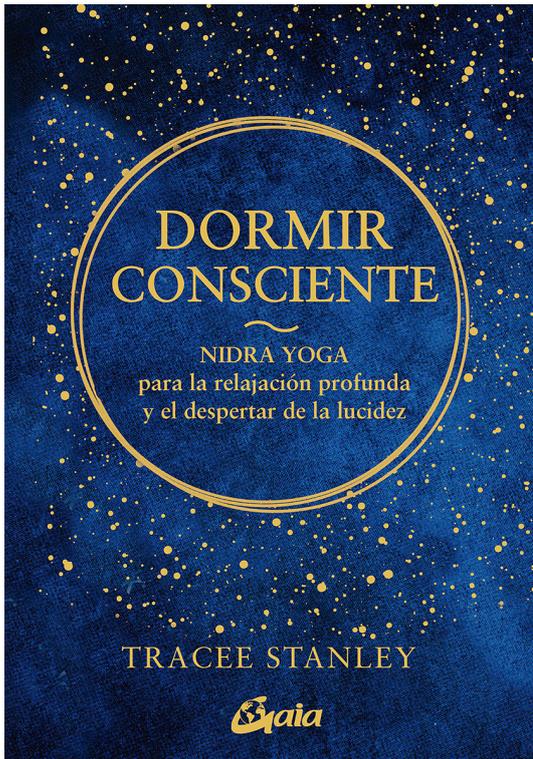
Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Yoga



### SINOPSIS

#### UNA TRANSFORMADORA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN Y AUTOINDAGACIÓN

El Nidra yoga es comúnmente conocido como el yoga del sueño. También como el sueño consciente o el sueño de los yoguis. Esta disciplina yóguica permite permanecer despierto y consciente mientras el cuerpo y la mente descansan, lo cual brinda la oportunidad de desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y de nuestra verdadera naturaleza.

En *Dormir consciente*, Tracee Stanley, profesora y practicante de Nidra yoga con más de 20 años de experiencia, nos introduce en la historia de esta disciplina, en la relajación del cuerpo y en la mente, y en el sorprendente poder de descansar durante nuestra vida cotidiana.

Esta guía, útil y accesible, muestra seis prácticas esenciales vinculadas con las cinco envolturas sutiles del cuerpo, o koshas: la física, relacionada con los alimentos, la energética, la mental, la de la sabiduría y la de la dicha. Incluye actividades breves y accesibles para personas con poco tiempo, además de plantear temas para la reflexión y la autoindagación a lo largo de todo el libro.