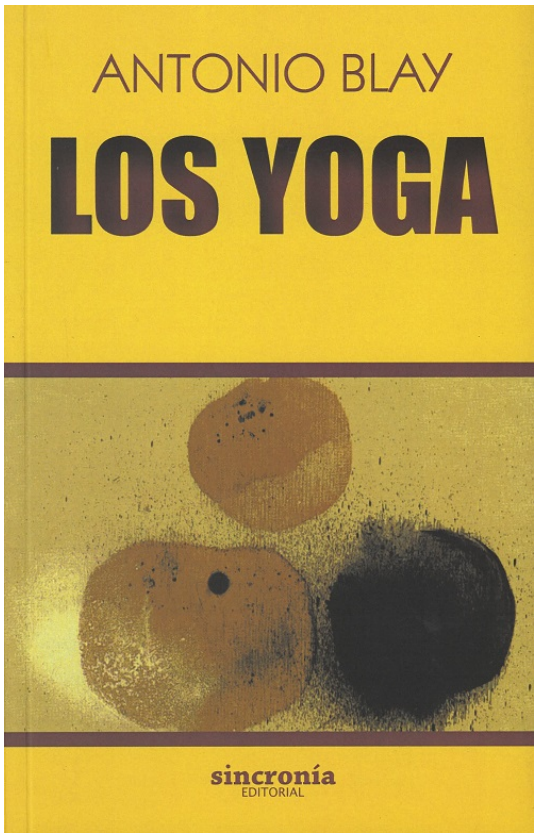

Los yoga

Blay, Antonio

Editorial: Sincronía Editorial
ISBN: 9788494847172
Páginas: 545
Dimensiones: 13 X 20 CM
Encuadernación: Rústica
PVP.: 24,00 €

SINOPSIS

El yoga es el conjunto de técnicas más amplio y elaborado que conducen a un intenso y permanente conocimiento de uno mismo. El yoga proporciona un estado de paz interior, serenidad, fortaleza y comprensión intuitiva de los enigmas de la existencia; aumenta la capacidad creadora en todas las esferas y dominios de la vida y canaliza la inquietud trascendente. Existen diferentes tipos de yoga porque existen diferentes formas de comprender una misma área de sabiduría. Por ello, Blay presenta un compendio completo con todos los yoga y el camino zen para que cada uno de puede hallar una forma personalizada de practicar el yoga y todas las formas son igualmente válidas.