

La esencia del yoga sutra

Sabiduría antigua para tu yoga

Mc Nally, Christie

Editorial: Amara

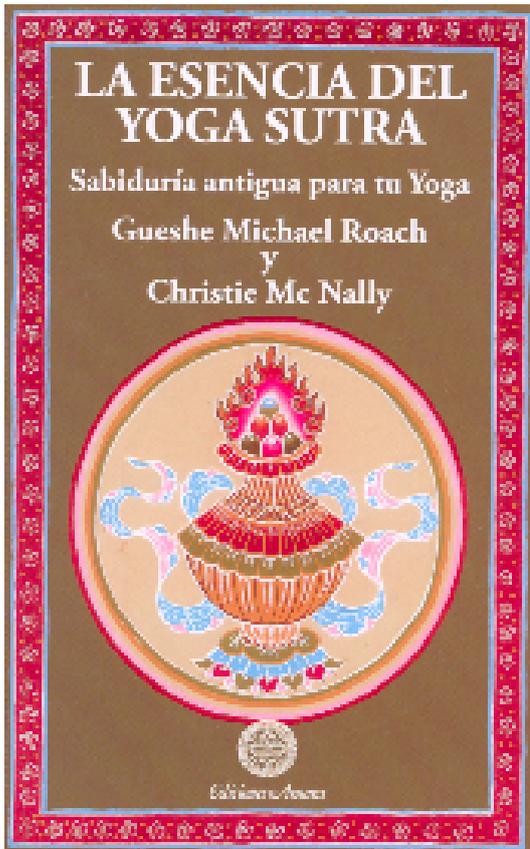
ISBN: 9788495094193

Páginas: 125

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Este Sutra es considerado la fuente genuina por todas las escuelas modernas de yoga, incluida la Ashtanga, Iyengar, Bikram, Anusara y la escuela del Yoga Tibetano del Corazón.

Es el libro que todo practicante o Maestro de yoga debe leer y aplicar. Se trata de una guía tanto para el yoga como para la vida.

Esta traducción con comentario del Sutra, facilita su uso en la práctica de yoga personal. Es clara y precisa, y se fundamenta en más de 100 antiguos manuscritos originales de la India y el Tíbet a los que nunca antes se habían tenido acceso en inglés.

GUESHE MICHAEL ROACH y CHRISTIE Mc NALLY han pasado más de 25 años en Asia aprendiendo y refinando las técnicas que se encuentran en este Sutra. Forman un célebre equipo que ha ayudado a estudiantes de Centros de Yoga de todo el mundo a aplicar estos antiguos conocimientos en favor de una inmediata mejoría de su salud, energía y lucidez inmediatas.