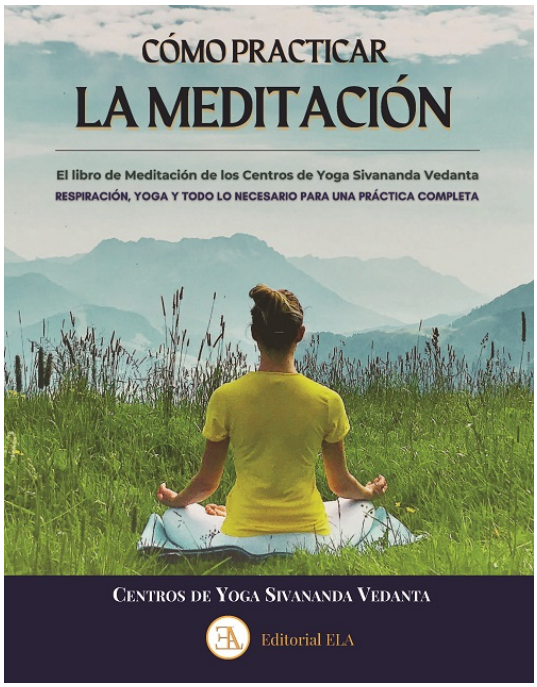

Como practicar la meditación

Respiración, yoga y todo lo necesario para una práctica completa

Centro De Yoga

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)
ISBN: 9788499502564
Páginas: 138
Dimensiones: 19 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

Una iniciación completa y sencilla a la meditación y una iniciación en toda regla al mundo del yoga, a su filosofía y prácticas principales, que incluye indicaciones sobre las posturas de yoga, sobre la respiración, sobre la alimentación y sobre todos los aspectos que se necesitan conocer para llevar a cabo una práctica completa. Presenta la meditación, a quienes tienen poco o ningún conocimiento previo y ayudarlos a iniciarse en la práctica de la meditación. La meditación, nos enseña que hay un poder dentro de cada uno de nosotros, una energía, una paz y una sabiduría, que podemos aprovechar, una vez que sepamos que está disponible.