

## Una cosa sencilla

La ciencia del yoga y cómo puede transformar tu vida

Stern, Eddie

Editorial: El hilo de Ariadna

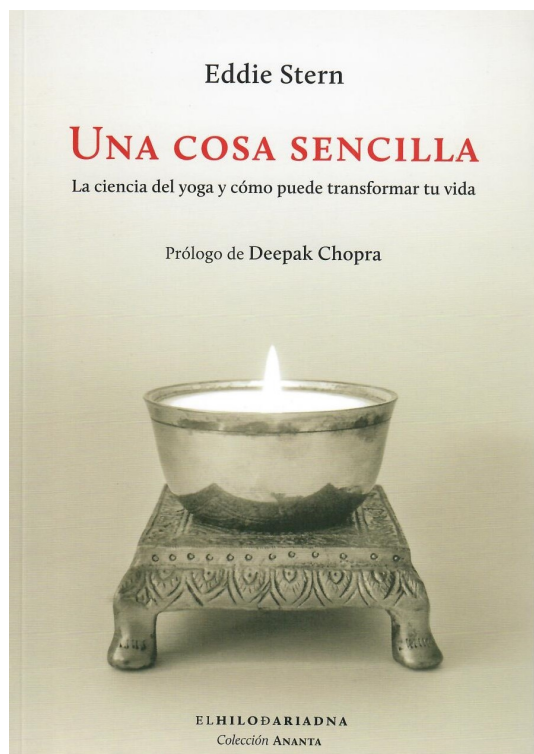
ISBN: 9789873761508

Páginas: 320

Dimensiones: 15,5 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



### SINOPSIS

Este libro explora la mecánica maravillosa del yoga, desde la filosofía antigua a la ciencia actual. Eddie Stern ofrece una síntesis dinámica de su conocimiento profundo del yoga y la neurociencia moderna. “El yoga es una práctica contemplativa; surge de las tradiciones místicas de la India para brindar a los seres humanos un contexto en el que podemos experimentar quiénes somos y lo que estamos haciendo aquí, en este pequeño planeta que flota en el espacio. Sin embargo, el cuerpo es el sitio que alberga la contemplación; por ende, empezaremos por allí”. “¿Quién soy, más allá de la suma total de mis identidades basadas en el cuerpo, las emociones, los pensamientos y las memorias? Estas son las cuestiones importantes de la vida: ¿Quién soy? ¿Qué estoy haciendo aquí? Mi maestra de noveno grado, la señora Jane Bendetson, nos presentó estas preguntas como las más significativas para nuestra autoindagación, y añadió: “¿Qué debería hacer ahora?”