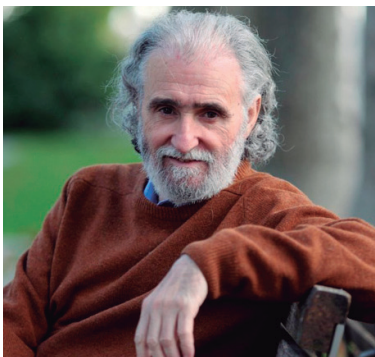


Hatha-yoga esencial

Ramiro Calle

abril 2022
2ª quincena



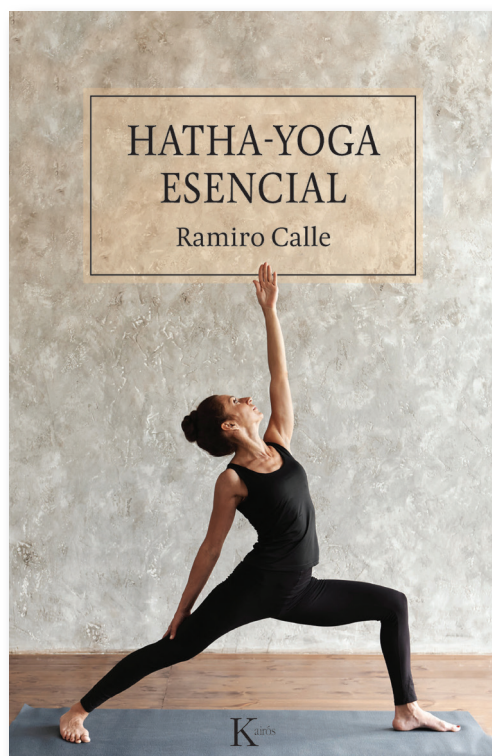
Ramiro Calle dirige el centro de yoga Shadak en Madrid. Ha viajado innumerables veces a la India, ha impartido infinidad de conferencias y talleres sobre yoga y ha escrito cientos de libros sobre las tradiciones de sabiduría de Oriente. Pocas personas en el mundo de habla hispana pueden jactarse de haber investigado, practicado y enseñado el yoga durante tantos años y con su nivel de amabilidad y profundidad. Editorial Kairós ha publicado una decena de libros suyos.

Argumentos de venta

1. El maestro de yoga más reconocido del mundo de habla hispana.
2. Autor de centenares de libros, 10 de ellos en Kairós.
3. Desmonta mitos, malentendidos para desvelar la esencia del yoga.
4. Integra teoría y práctica.

El reconocido maestro de yoga Ramiro Calle acomete en este esclarecedor libro dos propósitos. Por un lado, detalla los principios del hatha-yoga, tantas veces convertido en mero ejercicio postural (olvidándose el poder del *pranayama*, las *mudras* o los *bandhas*). El auténtico hatha-yoga incluye asimismo una forma de vida pura, no-violenta y nunca pierde de vista el objetivo más elevado de la práctica: el *samadhi*. Por otro lado, este libro es un manual práctico y funcional muy asequible, que no recurre a ninguna profusión de *asanas* ni a técnicas de *pranayama* innecesariamente complejas.

La obra incluye también un magnífico apéndice del médico internista e investigador de la disciplina del yoga, José Manuel Muñoz.

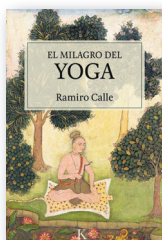


ISBN: 978-84-9988-989-4 | BISAC: HEA025000
13 x 20 cm | 152 págs. | PVP: 15€ | Precio sin IVA: 14,42€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Yoga – Espiritualidad

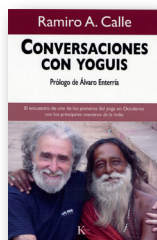


9 788499 889894

OTROS LIBROS DEL AUTOR



9 788499 887548



9 788472 457508



9 788499 886244



9 788499 884165