



YOGA: EL ARTE DE LA ATENCIÓN



Las autoras

Elena Brower es fundadora/copropietaria de Virayoga. Lleva enseñando yoga desde 1998. Se graduó en Diseño en la Universidad Cornell y trabajó seis años como diseñadora de moda.

Erica Jago es maestra, diseñadora y artista. Se graduó en Diseño Industrial en la Universidad de Ohio. Trabaja como diseñadora gráfica en San Francisco desde 2001. Estudia y practica yoga desde hace más de diez años.



TÍTULO: Yoga. El arte de la atención N° PÁGS: 240
AUTORAS: Elena Brower y Erica Jago RÚSTICA
PVP: 28 € 20,3 x 25,4 cm
P. SIN IVA: 26,92 € PESO: 755 g.
FECHA: JULIO 2017 MATERIA: VXA
ILUSTRADO A COLOR ISBN: 9788416579914



Descripción

Este libro, único y original, funde el yoga con la meditación, la conciencia y el movimiento. Esta mezcla nos conduce a la presencia, a la elegancia y nos conecta con el objetivo más profundo de nuestra vida. Nace de los aclamados talleres y programas de formación de las autoras.

En *Yoga: el arte de la atención* encontrarás:

- Prácticas de atención plena.
- Secuencias de asanas, meditaciones, preguntas para el autoconocimiento y técnicas sanadoras.
- Un libro de extraordinaria belleza visual. La elegancia y sensibilidad que impregnan cada una de las páginas de esta obra, completamente ilustrada, te invitarán a establecer contacto con tu verdadero yo y compartir tus dones con el mundo.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Libro de trabajo ilustrado, de extrema belleza, que fusiona meditación, conciencia y movimiento para una práctica profunda del yoga.
- ✓ Con la colaboración de Gwyneth Paltrow, Donna Karan, Christy Turlington Burns, Tara Stiles, Dr. Frank Lipman, Gabrielle Bernstein, etc.

Libros relacionados

