

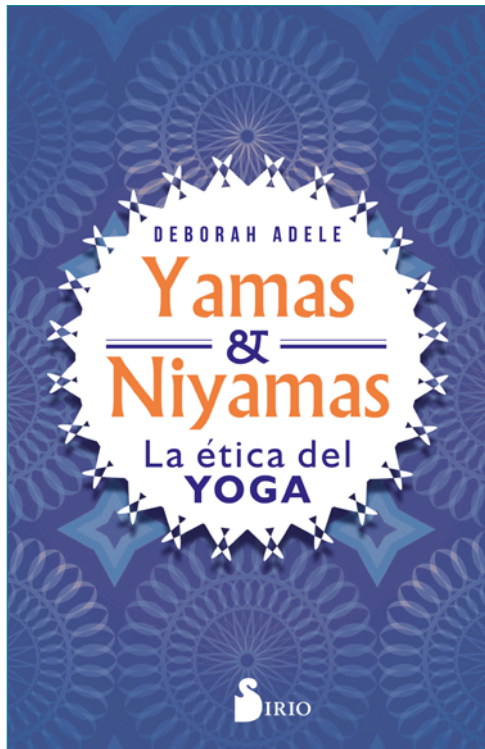


GUÍA ESPIRITUAL PARA ENRIQUECER LA PRÁCTICA DEL YOGA DESDE EL CONOCIMIENTO DE SU FILOSOFÍA Y PRINCIPIOS



La autora

Deborah Adele es licenciada en Estudios liberales y Teología y Estudios religiosos. Es miembro de *Yoga Alliance* y está certificada en Kundalini yoga, Hatha Yoga, yogaterapia y meditación. También ha recibido formación en terapia Gestalt y educación somática. Durante más de catorce años combinó su conocimiento práctico de los negocios y su profunda comprensión de la filosofía del yoga para crear *Yoga North*, que se ha convertido en un próspero centro de yoga. Además de su experiencia en el terreno profesional y el yoga, ha realizado varios viajes de estudio y exploración a la India. Deborah reside con su esposo Doug, un pastor luterano, en Duluth (Minnesota) y, actualmente, escribe, enseña, asesora y se dedica a su propia práctica personal.



Título: *Yamas y Niyamas. La ética del yoga*

Autora: Deborah Adele

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

IBIC (Materia): HPDF

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399566

PVP: 12,95 €

Nº págs: 260

BISAC: HEA025000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ Octavo libro más vendido en **Amazon** en la sección sobre Yoga.
- ✓ Los **lectores interesados en yoga** representan un segmento amplio y **en crecimiento**.
- ✓ Los **yamas y niyamas** son la base de la teoría del yoga y una reflexión sobre los Yoga Sutra (antiguos textos fundacionales de esta práctica).
- ✓ El interés sobre los libros sobre la filosofía del yoga es relevante. Sin embargo, hay **pocos títulos disponibles**.
- ✓ Al final de cada capítulo el lector encontrará una **sección** para el estudio individual o en dinámicas de grupo.

TAGS

YOGA // FILOSOFÍA // ÉTICA // SUTRAS // PATANJALI
FILOSOFÍA // PRANAYAMA // KUNDALINI
MEDITACIÓN // GANDHI // NO VIOLENCIA



9 788417 399566

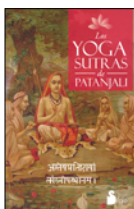
Sinopsis

Yamas y Niyamas es una deliciosa joya de conocimiento, una guía espiritual que nos ofrece la sabiduría y la claridad necesarias para liberar fuerzas poderosas en nuestro interior. A lo largo de sus páginas se examinan las dos primeras etapas de la senda de ocho pasos de los Yoga Sutras, el texto fundamental del yoga clásico. Estas etapas constituyen la base del pensamiento y el estilo de vida yóguicos, y nos liberan para tomar las riendas de nuestra existencia y encaminarla hacia la plenitud. De la mano de Deborah Adele repasaremos la ética del yoga y reflexionaremos sobre los yamas, las cinco primeras directrices que consisten en no-violencia, veracidad, no robar, moderación y no ser posesivos; y sobre los niyamas, o reglas, que son pureza, contentamiento, autodisciplina, introspección y rendición. En este contexto —y entremezclando su propia experiencia con las ideas profundamente originales de pensadores de la talla de Jung o Gandhi—, la autora aborda asuntos como el miedo que conlleva la sinceridad total, la diferencia entre lo agradable y lo auténtico, y la alianza épica entre la verdad (Satya) y la no-violencia (Ahimsa). Como complemento práctico, al final de cada capítulo el lector encontrará una sección para el estudio individual o en dinámicas de grupo.

Libros relacionados:



9 788417 399061



9 788417 395319



9 788417 399474



9 788417 398940