

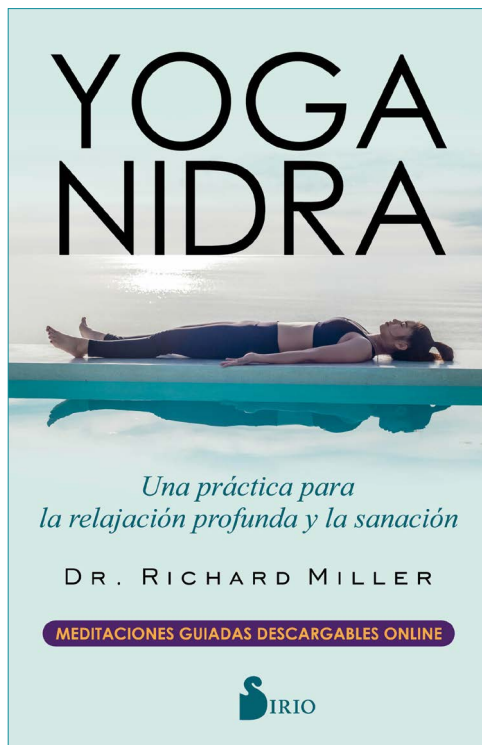


DESCUBRIR Y PROFUNDIZAR EN LA PARTE MÁS RELAJANTE Y MEDITATIVA DEL YOGA. MEDITACIONES GUIADAS ASOCIADAS A ESTE LIBRO DISPONIBLES ONLINE



El autor

Richard Miller ha estudiado taoísmo y medicina china. Tiene una licenciatura en Psicología, un máster en Comunicación y un doctorado en Psicología Clínica. Ha recibido la influencia de muchos maestros y maestras de talento, como Laura Cummings, T. K. V. Desikachar, Ramesh Balsekar y Suzanne Segal. Es un referente en el campo del yoga; ha sido elogiado en *Yoga Journal* y *American Yoga*. Es autor de numerosos artículos y, actualmente, está trabajando en difundir el proceso meditativo del yoga nidra, escribir libros sobre meditación no dual y proporcionar traducciones de textos tradicionales escritos en sánscrito sobre el yoga y la no dualidad. Y, sobre todo, goza ofreciendo retiros en los que imparte enseñanzas de forma creativa relativas al despertar y a la encarnación de la Verdadera Naturaleza en la vida diaria.



Título: *Yoga Nidra. Una práctica para la relajación profunda y la sanación*

Autor: Dr. Richard Miller

P. sin IVA: 9,57 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

IBIC (Materia): VFMG

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399528

PVP: 9,95 €

Nº págs: 160 páginas

BISAC: HEA025000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ Este libro cuenta con un interesante material de **audio complementario**, fácilmente descargable online en la web de editorial Sirio.
- ✓ El yoga nidra es una de las vertientes del yoga que más seguidores va sumando.
- ✓ El carácter relajante e introspectivo del yoga Nidra lo hacen muy atractivo para su práctica diaria entre usuarios de cualquier nivel.
- ✓ El autor cuenta con alta cualificación en esta práctica meditativa.



TAGS

YOGA// ONÍRICO// RELAX// SUEÑO// MEDITAR
SUBCONSCIENTE// MEDITACIÓN GUIADA//

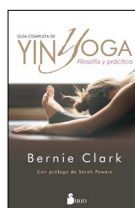


9 788417 399528

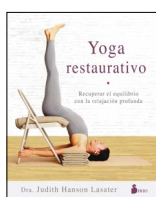
Sinopsis

Adecuado tanto para principiantes como para practicantes avanzados, pero nuevo para la mayoría de los occidentales, el yoga nidra ofrece una manera incomparable de experimentar la culminación del arte del yoga, y acceder a las recompensas físicas, emocionales y espirituales más profundas que su práctica nos aporta. En este libro y en el audio vinculado a él (meditaciones guiadas disponibles online), Richard Miller comparte con nosotros los pasos básicos de esta disciplina, adónde conduce cada paso, y qué beneficios podemos obtener durante el proceso. Como mínimo, el yoga nidra te llevará a experimentar una relajación profunda, a liberarte del estrés crónico, a disfrutar de un sueño reparador, a resolver muchos de los rompecabezas de tu vida y a experimentar una mayor sensación de armonía en tu existencia diaria y tus relaciones. Como aportación final, te permitirá descubrir tu verdadera naturaleza; la paz que está más allá de toda descripción y que te pertenece por derecho de nacimiento. Esta paz no es una promesa vacía o algo reservado a unos pocos elegidos. Esta paz está presente y disponible para ti en este momento.

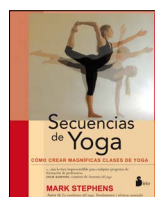
Libros relacionados:



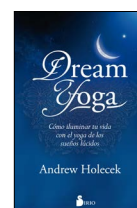
9 788417 399474



9 788417 399511



9 788417 089628



9 788417 030339