



“Programa práctico para inspirar un cambio radical a través de la integración, en tu vida cotidiana, de los principios básicos del yoga”



La autora

Kino MacGregor es fundadora del *Miami Yoga Magazine* y co-fundadora del Miami Life Center. Además es escritora, bloguera y una de las pocas profesoras de Ashtanga-Yoga certificada por su fundador Sri K. Pattabhi Jois. Vive en Miami y viaja por el mundo dando clases y seminarios.
www.kinoyoga.com



Título: El propósito del Yogui. Un programa para integrar la práctica y la sabiduría del yoga en tu vida cotidiana.

Título original: The Yogi Assignment: A 30-Day Program for Bringing Yoga Practice and Wisdom to Your Everyday Life

Autor: Kino MacGregor.

P. sin IVA: 16,30 €

Tamaño: 17 x 22,8 cm

IBIC (Materia): VXA

Categoría: B

PVP: 16,95 €

Nº págs: 256

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399061

CLAVES DE VENTA

- ✓ Inspirador programa de yoga y estilo de vida en 30 días que desafiará la mente, cuerpo y espíritu del lector, liderado por una de las maestras de Ashtanga Yoga contemporáneas de más alto nivel, Kino Macgregor.
- ✓ Con tan sólo 23 años viajó a Mysore, en India, para comenzar las enseñanzas de Ashtanga Yoga de la mano de su propio fundador, Sri. K Pattabi; siendo unas de las pocas maestras certificadas directamente por Pattabi. El Ashtanga Yoga es un estilo de yoga más aerodinámico que se ha convertido en popular al ser practicado por *celebrities* como Madonna.
- ✓ En esta obra la autora se adentra en el aspecto más reflexivo de la práctica meditativa, facilitando al lector ejercicios diarios para gestionar limitaciones emocionales, físicas y mentales.

TAGS

YOGA// MEDITACIÓN// MINDFULNESS

Sinopsis

Vivir con autenticidad, cultivar la paciencia o dejar ir la negatividad: estos son algunos de los principios básicos de un estilo de vida de yóguico tanto dentro como fuera de la colchoneta. El yoga es mucho más que contorsionarse tratando de hacer posturas; el corazón auténtico de esta antigua práctica es un viaje interior y reflexivo, un despertar espiritual y, en sentido último, vivir con una mente clara y calmada. *El propósito del yogui* es un programa de 30 días para traer la práctica y la sabiduría del yoga a tu vida cotidiana. Dirigido por Kino MacGregor, una de las maestras más importantes de Occidente y una autoridad mundial en Ashtanga, este viaje inspirará y desafiará a tu mente, cuerpo y espíritu. Cada día ofrece una práctica y meditación que te ayudarán a enfrentar tus limitaciones emocionales, físicas y mentales e inspirar un cambio real en tu vida. El corazón valiente de un yogui se define por acciones que hacen del mundo un lugar mejor.

Libros relacionados:

