

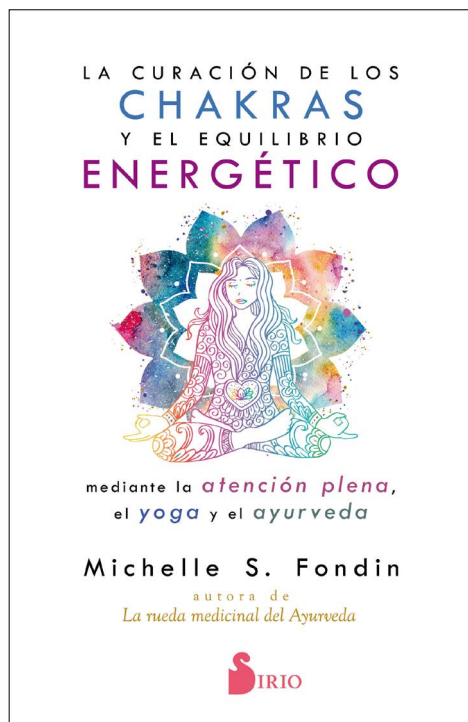


# TRABAJA LOS CHAKRAS CON YOGA, AYURVEDA Y MINDFULNESS



## La autora

**Michelle S. Fondin** es propietaria del estudio *Ayurvedic Path Yoga*, que fundó en 2008. En él, ejerce de consejera sobre el estilo de vida ayurvédico y de profesora de yoga y meditación. Tiene un máster védico emitido por el Centro Chopra. Ha trabajado junto al doctor Deepak Chopra enseñando yoga y meditación y actualmente escribe para *Chopra.com*. Es miembro de la Asociación Médica Ayurvédica Nacional estadounidense, de la Asociación de Profesionales Ayurvédicos de Norteamérica y de la Yoga Alliance. También es autora del libro *La Rueda medicinal del Ayurveda*. Cuando no está escribiendo o impartiendo clases, a Michelle le gusta dedicar tiempo a jugar con sus tres hijos, ir a correr con su pareja, tomar comida india y bailar salsa.



Título: *La curación de los chakras y el equilibrio energético mediante la atención plena, el yoga y el ayurveda.*

Autora: Michelle S. Fondin.

P. sin IVA: 12,02€

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VXPB

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000119

PVP: 12,50€

Nº págs: 286

BISAC: OCC011010

Categoría: B

## CLAVES DE VENTA

- ✓ Enfoque muy completo que incluye **Yoga, Ayurveda y Mindfulness.**
- ✓ Autora colaboradora de **Deepak Chopra** y experta en la materia.
- ✓ Manual de trabajo con los **chakras.**
- ✓ Autora de **La rueda medicinal del Ayurveda.**

## TAGS

CHAKRAS // AURA // SANACIÓN // ENERGÍA  
TERAPIAS ENERGÉTICAS // MUDRAS // CRISTALES  
CANALIZACIÓN // POLARIDAD // YOGA  
ACEITES ESENCIALES // MAGIA // INTUICIÓN

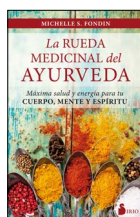


9 788418 000119

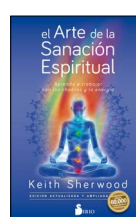
## Sinopsis

Accede a tu propia fuente de energía vital y bienestar. A lo largo de nuestro eje espinal, desde el coxis hasta la coronilla, contamos con siete potentes centros de energía: los chakras. Michelle Fondin, colaboradora de Deepak Chopra, explora cada uno de ellos y nos muestra cómo pueden ayudarnos a mejorar nuestro bienestar, equilibrio y poder personal. Un manual especialmente interesante porque presenta un planteamiento muy completo y original que incluye meditaciones y visualizaciones, posturas de yoga, ejercicios de respiración y prácticas dietéticas ayurvédicas para aprender a trabajar con los chakras. Una guía innovadora que, además, permite distintas formas de uso: puedes seguir las prácticas de sanación durante siete días, dedicando un día a cada chakra; durante siete semanas, centrándote cada semana en un chakra; o, sencillamente, seguir tu propio ritmo y dedicar el tiempo que desees a cada chakra. Descubre el poder de estos vibrantes vórtices de energía que se encuentran en tu cuerpo sutil.

## Libros relacionados:



9 788417 030223



9 788417 399397



9 788418 000379