



SABIDURÍA PERENNE PARA CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA



El autor

Enrique Moya (Madrid 1953) Desde la temprana adolescencia siente una profunda atracción hacia el mundo espiritual y del conocimiento interior. Cursa estudios universitarios en Economía y Psicología. A los veinte años se encuentra con la enseñanza del yoga, a la que decide dedicarse plenamente —en estudio, práctica y formación— a través de distintos viajes y encuentros con reconocidos maestros. Fue profesor de yoga en Montreal, Ginebra y Madrid hasta que, a finales de la década de los setenta, fundó en Málaga el Centro de Yoga Yantra, donde continúa ejerciendo su labor. Desde hace cuarenta años imparte seminarios por diversos lugares de España, transmitiendo los fundamentos más esenciales del yoga. Resaltando las prácticas de autoindagación y meditación como facilitadoras del estado de atención consciente o estado de presencia.



Título: *La llave de la atención.*

Subtítulo: *Abre la profundidad de ti mismo.*

Autora: Enrique Moya.

P. sin IVA: 13,41 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSPD

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419105615

PVP: 13,95 €

Nº págs: 330 aprox.

BISAC: OCC010000

Categoría: C

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Enrique Moya** es instructor de yoga desde hace más de 30 años, se ha formado internacionalmente con reconocidos maestros, regenta su propio centro de yoga e imparte numerosos cursos a lo largo del año.
- ✓ El libro va asociado a una campaña de difusión en la revista **Yoga Journal**.
- ✓ El **cultivo de la atención** constituye una herramienta imprescindible para todas aquellas personas que quieran vivir una **vida más plena**.
- ✓ Aúna las enseñanzas de la **espiritualidad** genuina con el propio proceso de **autoconocimiento**.

TAGS

MINDFULNESS // YOGA // ATENCIÓN PLENA
FILOSOFÍA // AUTOCONOCIMIENTO



9 788419 105615

Sinopsis

Hay una llave auténticamente prodigiosa para salir de este laberinto de enajenación en el que está inmersa la mayoría de la Humanidad. Esta llave la tiene todo ser humano, aunque a veces parezca perdida. Por eso, su utilización no precisa que adoptes extrañas creencias o tengas fe ciega en algo o alguien. Tan solo requiere de tu capacidad de investigar, de indagar, al fin y al cabo, de mirar... hasta Ver. Observar desnudamente esta vida que estás viviendo —tu cuerpo y mente incluidos— y así entender y comprender todo mucho mejor. En ese mirar relajado, que siempre sucede en el momento Presente, está la llave que te permite salir de una somnolencia y aturdimiento, de un temor y agitación más que crónicos. A esta llave se le llama estado de Atención Consciente.

Libros relacionados:

