



#### **Julián, Peragón**

es antropólogo por la Universidad Central de Barcelona. Articulista y autor del libro "Meditación Síntesis"; es profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores desde hace más de veinte años. Actualmente dirige la escuela formativa Yoga Síntesis en Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Barcelona, Madrid, Sevilla, Gran Canaria, San Sebastián e Italia. Profesor y tutor de la asignatura de Yoga en el Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness de la Universidad de Barcelona. Vicepresidente de la federación estatal de entidades formativas de Yoga, FEDEFY.

**riverside**  
agency

## **La síntesis del yoga**

Autor: Julián, Peragón

Acanto

ISBN: 978-84-15053-80-4 / Bolsillo / 340pp | 150 x 215 cm

Precio: \$ 47.000,00

Este libro es una síntesis del conocimiento esencial del Yoga dirigido

a los simpatizantes, estudiantes y profesores de esta ciencia milenaria.

Contiene una visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico que

Patañjali describe en los Yoga-sûtras y que son una referencia para

todo practicante.

Profundiza en la necesaria postura ética (yama y niyama); la actitud

adecuada en la práctica de posturas, respiraciones y relajación (âsana, prânâyâma y pratyâhâra) y el cultivo profundo de la concentración, la meditación y la absorción de la mente (dhâranâ, dhyâna y samâdhi).

Se basa en una pedagogía que adapta la práctica del Yoga a cada persona desde la escucha de sus necesidades y desde la observación

de sus tensiones.

Este libro es una síntesis del conocimiento esencial del Yoga dirigido a los simpatizantes, estudiantes y profesores de esta ciencia milenaria. Contiene una visión actualizada de los 8 pasos del Yoga clásico que Patañjali describe en los Yoga-sûtras y que son una referencia para todo practicante. Profundiza en la necesaria postura ética (yama y niyama); la actitud adecuada en la práctica de posturas, respiraciones y relajación (âsana, prânâyâma y pratyâhâra) y el cultivo profundo de la concentración, la meditación y la absorción de la mente (dhâranâ, dhyâna y samâdhi). Se basa en una pedagogía que adapta la práctica del Yoga a cada persona desde la escucha de sus necesidades y desde la observación de sus tensiones.