

riverside
agency

Ayurveda para tu bienestar

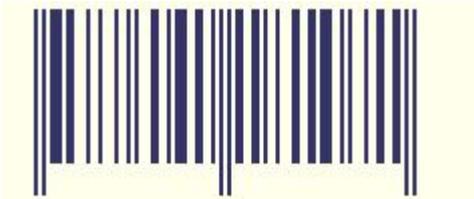
Autor: Kiran, Vyas

Autor: Danielle, Belforti

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-107-1 / Rústica / 224pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 43.000,00



Kiran, Vyas

KIRAN VYAS es el fundador y director de los centros Tapovan y además es autor de numerosos libros sobre el ayurveda.

DESCUBRE EL PODER ANCESTRAL DEL AYURVEDA PARA EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE. Déjate guiar por el camino hacia la armonía física y emocional con el ayurveda, una práctica milenaria de la India que nos aporta una nueva mirada a la salud y se revela extraordinariamente útil para sobrellevar los ritmos de la vida actual. La sabiduría de esta medicina tradicional y filosofía de vida te permitirá entender los desequilibrios que dan lugar a las enfermedades más comunes y te ayudará a renovar tu energía, lograr un sueño reparador, aliviar el estrés y mucho más. Disfruta con este libro de las herramientas más sencillas e inmediatas del ayurveda: - Técnicas de automasaje.- Posturas de yoga.- Sesiones de meditación.- Consejos dietéticos y recetas. Con ellas podrás tratar fácilmente las dolencias cotidianas al tiempo que devuelves el equilibrio natural al cuerpo y la mente, un estado de armonía interior que se manifestará en una imagen sana, fresca y radiante. Una guía para tratar las afecciones más comunes y los problemas crónicos. Procedimientos sencillos basados en la medicina natural de la tradición curativa ancestral de la India. Con deliciosas recetas de cocina india. Escrito por el introductor de la filosofía ayurvédica en Francia, toda una eminencia en la materia.

Déjate guiar por el camino hacia la armonía física y emocional con el ayurveda, una práctica milenaria de la India que nos aporta una nueva mirada a la salud y se revela extraordinariamente útil para sobrellevar los ritmos de la vida actual.