

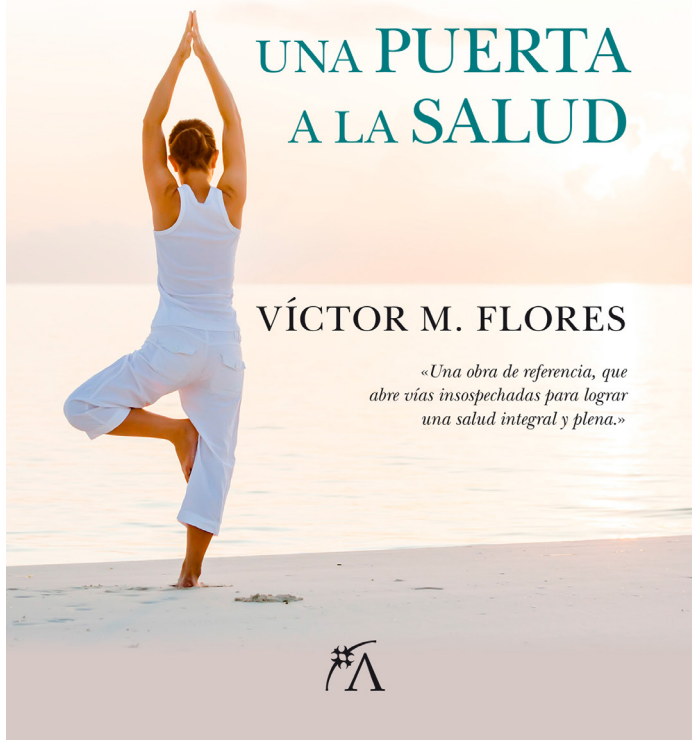
UNA SENDA NATURAL PARA LA AUTOCURACIÓN

# YOGA

## UNA PUERTA A LA SALUD

VÍCTOR M. FLORES

«Una obra de referencia, que abre vías insospechadas para lograr una salud integral y plena.»



Este libro, el primero que explora en profundidad la materia, es un manual imprescindible para la correcta aplicación del yoga de cara a prevenir y combatir numerosas enfermedades y patologías, algunas de ellas de incidencia cada día más frecuente.

Las herramientas más eficaces del yoga para mitigar el deterioro de la salud (cinética respiratoria, asanas y la meditación activa) son desarrolladas en esta novedosa obra de un modo eminentemente práctico, con vistas a su implementación por el lector, que encontrará en ellas un poderoso refuerzo terapéutico. De su aplicación se derivará un beneficio inestimable: la recuperación emocional, que gracias al entrenamiento progresivo para la resistencia a los embates que debilitan nuestro sistema psíquico, nos permitirá controlar y dominar el temido estrés.

Una obra de referencia, pues, tanto a nivel teórico como práctico, que abre vías insospechadas para lograr una salud integral y plena.

UNA SENDA NATURAL PARA LA AUTOCURACIÓN



► Víctor M. Flores

Desarrollo personal • Editorial Arcopress

«Nacido en México, educado en España y renacido en la India», es experto en hathayoga y director del Congreso de Yoga que se celebra con carácter anual en Marbella (Málaga). Director de Recursos Humanos y responsable de técnicas de comunicación, abandonó su exitosa carrera profesional tras descubrir el yoga, desarrollando una labor que cristalizaría posteriormente en la fundación del Instituto de Estudios del Yoga, dedicado a la formación de profesores y a la difusión de esta milenaria disciplina. Es autor de *Diccionario práctico de yoga* y *Lo que debe saber el budista occidental*, entre otros títulos, y coautor junto a Ramiro Calle de *Donde meditan los árboles. Respuestas del alma* (Arcopress, 2013).



Yoga, una puerta a la salud

ISBN: 978-84-96632-92-9

152 páginas

Rústica • 14,5 x 22 cm

PVP: 14 €

