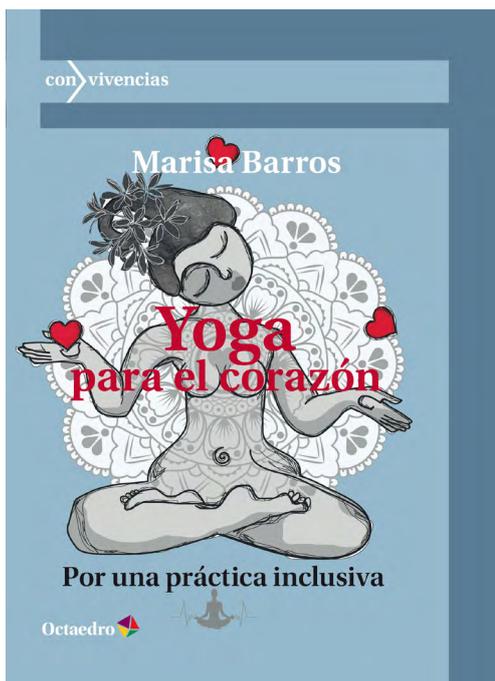


NOVEDAD - OCTUBRE 2022



Yoga para el corazón

Por una práctica inclusiva

Marisa Barros

Colección: Con vivencias

PVP: 16,80 €

Tema: Salud/ Sociedad

Ref. 06063-0

Género: No ficción

Formato: 14,5 x 20 cm

ISBN: 9788419312136

Páginas: 108

Encuadernación: Rústica, con solapas



Marisa Barros nace en Barcelona. Estudia Filología Hispánica. Diplomada en Lenguas y Culturas de India e Irán por la Universidad de Salamanca. Máster en Espiritualidad Transcultural por FVB. Especializada en Enseñanza y Aprendizaje del español ELE por UDIMA.

Profesora de Yoga, con más de veinte años de experiencia, siguiendo el legado de Sri. Krishnamacharya y su hijo TKV Desikachar. Se inicia en el buddhismo junto a Juan Manzanera. Desde 2010 coordina grupos de Diálogo Interreligioso para Unesco y se inicia en el silencio contemplativo con Javier Melloni. Actualmente, colabora con La Cova Sant Ignasi de Manresa acompañando ejercicios espirituales. Poeta y escritora, algunas de sus últimas publicaciones son el poemario *Olor a incienso* (2017) y la obra de ensayo *Preludios a la oración* (2020).

Obra destinada tanto a profesores como a practicantes de yoga. Su contenido detalla las claves profundas de la práctica y se centra en las aplicaciones del yoga para personas con signos o riesgos de cardiopatía vascular. Una guía al servicio de todo practicante que quiera aprender a adaptar su necesidad a la práctica personal de yoga.

«La mejor sugerencia es abordar la lectura de este libro como un reto. El reto de estar en la presencia de un maestro que te está mostrando lo que necesitas saber en este momento de tu aprendizaje. Leer cada palabra como una enseñanza directa a tu corazón y como una puerta a descubrirte. Cada mensaje como una instrucción para practicar en tu vida, con tu familia, con tus amigos, con tus compañeros. Hubo otros libros en tu vida, y habrá muchos más en el futuro, pero eres tú quien hace que el libro esté vivo. Encarnando la enseñanza te unes a los maestros y contribuyes a la evolución de toda la humanidad.»

(Del Prólogo de Juan Manzanera)