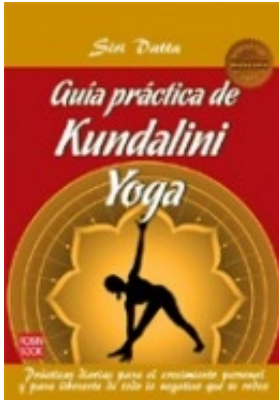


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

Guía práctica del Kundalini Yoga

publicado a la(s) hace 2 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

Guía práctica del Kundalini Yoga

Prácticas diarias para el crecimiento personal y para liberarte de todo lo malo que te rodea

Siri Datta

El Kundalini yoga es una poderosa herramienta para enfrentarse al ritmo de vida moderno, superar las barreras personales y mantenerse en forma. Su éxito radica en la rapidez con la que se observan los beneficios de su práctica. Por eso, está especialmente recomendado para personas que tienen poco tiempo, debido a sus numerosas tareas y responsabilidades cotidianas. Un método sencillo y

revolucionario, que combina las posturas y el dinamismo del yoga tradicional con diversas técnicas y meditaciones.