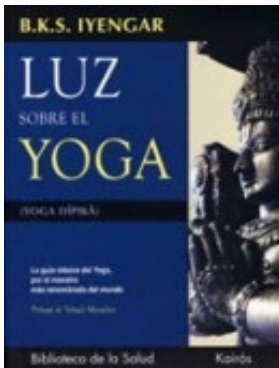


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

La luz sobre el yoga

publicado a la(s) hace 3 minutos por Jose Luis [**actualizado el hace un minuto**]



[Comprar Libro](#)

La luz sobre el yoga

B.K.S. Iyengar

Gracias a *Luz sobre el Yoga* decenas de miles de personas han aprendido a **hacer del Yoga una parte esencial de su vida cotidiana.**

Esta edición completa de gran formato ha sido especialmente concebida para un uso más sencillo. Incluye más de 600 fotografías y descripciones detalladas de más de 200 posturas.

Nacido en 1918 en la India, **B.K.S. Iyengar** es considerado el maestro de Yoga más importante del mundo. Tuvo una terrible infancia, llena de enfermedades, malnutrición y graves pérdidas familiares. La práctica del yoga, ya en su infancia, le permitió superar mucha de sus dolencias y decidió dedicar su vida a la enseñanza de esta práctica. Más tarde, y gracias a la ayuda del violinista Yehudi Menuhin, Iyengar pudo venir a Europa a principios de los años 1950s para dar a conocer el yoga a los europeos, empezando así un largo periplo por el mundo donde sus numerosos centros de yoga han acogido a millones de estudiantes.