

image not found or type unknown



El viaje del yoga

Naren Herrero, Amanda León

Fecha de publicación:
24/11/2021

Lonely Planet te trae el viaje desde los orígenes del yoga hasta la actualidad para entender y comprender este estilo de vida.

Sello Editorial:
GeoPlaneta

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:
lescudero@planeta.es

¿Por qué practicamos yoga? ¿De dónde vienen las ásanas? ¿Cuáles son los ocho pasos del yoga? ¿Tienen relación con el yoga de los seis pasos? ¿Qué lo vincula con la tradición hindú? ¿Y con el budismo? ¿Por qué meditamos? ¿Qué papel ha tenido y tiene la mujer en el mundo del yoga? ¿Por qué cantamos OM en una clase de yoga? ¿Y qué sentido tienen ciertos rituales? ¿Qué son las Upanishads? ¿Y los Vedas? ¿Quién fue Patanjali? ¿Cuándo se empezaron a practicar los saludos al sol? Pero... ¿qué es el yoga?

Lonely Planet propone un viaje exterior e interior al increíble mundo del yoga, para conocer sus raíces, su evolución y su expansión por todo el planeta hasta la actualidad, y en él responderá a estas preguntas y a muchas más.

Redactado por el periodista y escritor especializado en yoga y filosofía de la India Naren Herrero e ilustrado por la artista Amanda León, este completo libro trata el yoga desde todas las vertientes para disfrutarlo y comprenderlo en toda su amplitud: el yoga como religión, como ciencia, como autodisciplina, como filosofía, como meditación, como estilo de vida, como mística, como arte, como medicina, como espiritualidad y como deporte.

Como todos los viajes, este también te cambiará la vida.

image not found or type unknown



Naren Herrero

Nació en 1979 en Argentina en una familia que practicaba yoga y los principios espirituales del hinduismo. Después de licenciarse en periodismo vivió en diferentes países hasta asentarse en Barcelona, donde se convirtió en periodista y escritor especializado en yoga y filosofía de la India. Naren es el creador de la web www.hijodevecino.net, activa desde 2008, que se ha convertido en una referencia para muchos lectores hispanos. También es cocreador de la escuela online de filosofía y yoga www.satsangacampus.com. Es formador de profesores de yoga y dicta cursos de historia, filosofía y mitología del Yoga en España, México, Londres e Italia combinando su respeto por la antigua tradición con la necesidad de actualizar las enseñanzas para un público occidental moderno. También es profesor de hatha yoga. Vive en Barcelona, donde está casado y tiene dos hijas. Previamente ha publicado *Diario de viaje espiritual de un hijo de vecino*, *Kumbha Mela* e *Hinduismo para la vida moderna*.



Amanda León

Es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca. Además, se ha formado en diseño, dirección de arte e ilustración en Barcelona. Su carrera profesional se ha desarrollado siempre en el campo artístico en diversos sectores. Hace 4 años se inició en la práctica de yoga como camino de autoconocimiento. Esto le llevó a profundizar en su estudio y a compartir ese conocimiento a través de sus ilustraciones en su web amandaleon.com y en redes sociales. Ha ilustrado varios libros de yoga, realizado diseños para marcas y otros proyectos que ayudan a su divulgación mientras sigue su camino de práctica y aprendizaje.