

image not found or type unknown



El camino shaolin

Shi Heng Yi

Fecha de publicación:

29/05/2024

Sello Editorial:

Temas de Hoy

Contacto de prensa

Nombre: Elia Crego

Email:

elia.crego@planeta.es

El maestro a cargo del Templo Shaolin de Europa nos comparte prácticas milenarias y saberes beneficiosos para nuestro día a día.

El maestro a cargo del Templo Shaolin de Europa nos comparte prácticas milenarias y saberes beneficiosos para nuestro día a día.

¿Quieres ser más disciplinado y ganar fuerza de voluntad? ¿Buscas reforzar tu autocontrol y tu equilibrio emocional?

La tradición Shaolin se inició hace más de mil quinientos años en el templo Shaolin de Songshan, en China, a los pies de una montaña. El propósito original del templo fue y sigue siendo preservar los conocimientos ancestrales y transmitirlos a las generaciones venideras. Inspirado en su propio camino y experiencia personal, Shi Heng Yi pretende en este libro acercarnos esas enseñanzas de una forma especialmente comprensible y que permita integrarlas en la vida cotidiana.

Como maestro principal del Templo Shaolin de Europa, Shi Heng Yi es un profundo conocedor de la filosofía Shaolin, que comprende un gran número de prácticas distintas, entre las que destacan las artes marciales y la meditación. Los saberes reunidos en estas páginas implican tanto al cuerpo como a la mente, y justamente por eso tienen el potencial de transformar nuestras vidas y a nosotros mismos.

image not found or type unknown



Shi Heng Yi

Es el maestro principal del Templo Shaolin de Europa, un monasterio budista con sede en Alemania. Practica kung-fu Shaolin desde los cuatro años y fue nombrado maestro a los dieciocho años. Es autor de varias charlas TEDx que suman más de 16 millones de visualizaciones. Como extensión del libro, Shi Heng Yi ha desarrollado numerosos cursos en formato vídeo para su web (shaolinspirit.online) y su canal de YouTube.