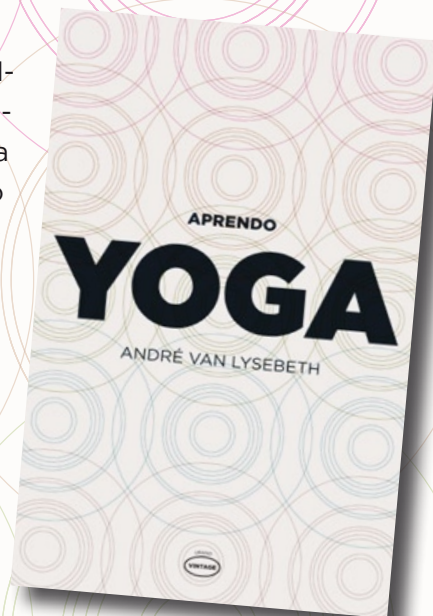


Hoy en día, millones de personas en los cinco continentes se benefician de la práctica del yoga. André Van Lysebeth, el que fuera gran impulsor de esta disciplina en occidente, firma este título considerado aún hoy el mejor libro para iniciarse en este arte milenario. Preciso, claro, y completo, *Aprendo yoga* sigue siendo el mejor método para abrirse camino a la técnica exacta de los grandes maestros, tanto para quienes han decidido iniciarse en este arte como para quienes precisan de ayuda para practicarlo por su cuenta.

Fruto de largas experiencias en la India, esta obra está escrita especialmente para el hombre moderno y adapta los principios de los maestros hindúes del Hatha-yoga a nuestras necesidades. Además de una minuciosa descripción de las posturas o *asanas*, explicadas paso a paso e ilustradas con numerosas fotografías, este método de aprendizaje nos enseña las principales variantes y formas de perfeccionamiento, así como técnicas de respiración y relajación. También ahonda en los efectos fisiológicos y psíquicos de cada postura, aborda aspectos mentales y espirituales, e incluye los principios de una dieta sana.

Ediciones Urano recupera, dentro de su colección Urano Vintage, este clásico atemporal, recomendado por profesores y expertos de todo mundo. Una obra imprescindible para iniciarse o profundizar en una práctica cuyos efectos no sólo inciden en la salud, sino en todas las facetas de la vida.



## André Van Lysebeth

El maestro André Van Lysebeth (1920-2004) dedicó toda su vida a practicar y enseñar yoga y es reconocido como el gran impulsor de este delicado arte en el mundo occidental. Estudioso incansable, director de la revista *Yoga* de Bruselas y creador de la Federación de Yoga de Bélgica, ostentó el título de Licenciado en Yoga, que le fue otorgado por Swami Sivananda en Rishikesh (Himalaya) en una solemne sesión de la Yoga Vedanta Forest Academy. Escribió diversos libros sobre yoga y tantra, entre ellos *Perfecciono mi yoga*, también recuperado por Ediciones Urano, y *Aprendo yoga*, publicado por primera vez en 1971 y considerado hoy el libro de yoga por excelencia en diversos países.

Título: **Aprendo yoga**  
Autor: **André Van Lysebeth**  
Sello: **Urano - colección Vintage**  
P.V.P.: **16 €**  
Lanzamiento: **07/09/2009**

Para más información:

**EDICIONES URANO**

Dpto. de Comunicación y Prensa

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

Tel.: 902 13 13 15

URANO

**VINTAGE**

[www.uranovintage.com](http://www.uranovintage.com)