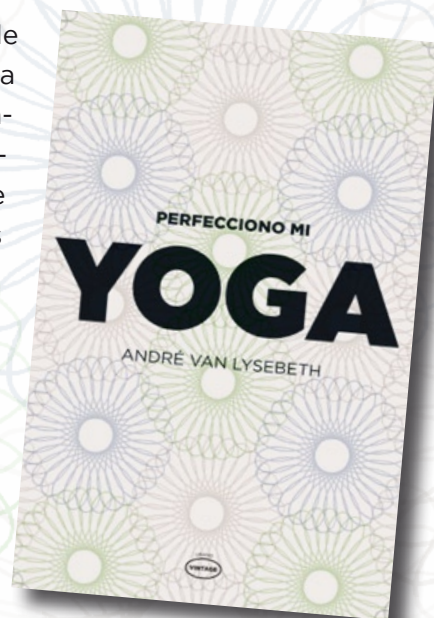


«Perfeccionar el yoga –decía André Van Lysebeth, autor de *Aprendo yoga* y gran impulsor de las técnicas tradicionales en occidente– no consiste en complicarlo, sino en hacerlo más útil y beneficioso». En este libro, indispensable en la biblioteca de cualquier amante de este arte milenario, Van Lysebeth nos ofrece la oportunidad de dar un paso más y experimentar el equilibrio de mente, cuerpo y espíritu antaño reservado a los grandes maestros.

Considerado uno de los títulos de referencia para los practicantes de esta disciplina, *Perfecciono mi yoga* nos ofrece una guía experta para adquirir mayor precisión y conocimiento, incorporando a la sesión diaria las prácticas de yoga más avanzadas. Su método, apoyado en claras explicaciones y fotografías, permite a cualquier persona adentrarse en el yoga superior y aprender por su cuenta destrezas tales como las técnicas secretas del Kaya-Kalpa, un método milenario para rejuvenecer el cuerpo; la meditación yóguica, fuente de alegría y serenidad; los ejercicios de los yoguis para mejorar la concentración mental; o las técnicas para lograr un sueño reparador, uno de los pilares de la salud.

Actualmente, cada vez son más las personas conscientes de los sorprendentes beneficios que el yoga puede aportar a su universo físico, mental y anímico. Para todas ellas, Ediciones Urano recupera, dentro de su colección Urano Vintage, este clásico de André Van Lysebeth que desvela los apasionantes secretos de la técnica más avanzada.



André Van Lysebeth

El maestro André Van Lysebeth (1920-2004), conocido en todo el mundo por su labor de difusión del yoga en occidente, dedicó la vida a la práctica y la enseñanza de este arte milenario y llegó a ser una de las máximas autoridades en la materia. 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 numerosos libros sobre yoga y tantra, entre ellos *Aprendo yoga*, también publicado por Ediciones Urano. Tanto este título como *Perfecciono mi yoga* se han convertido en obras de referencia que han visto numerosas ediciones.

Título: **Perfecciono mi 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

Tel.: 902 13 13 15

URANO

VINTAGE

www.uranovintage.com