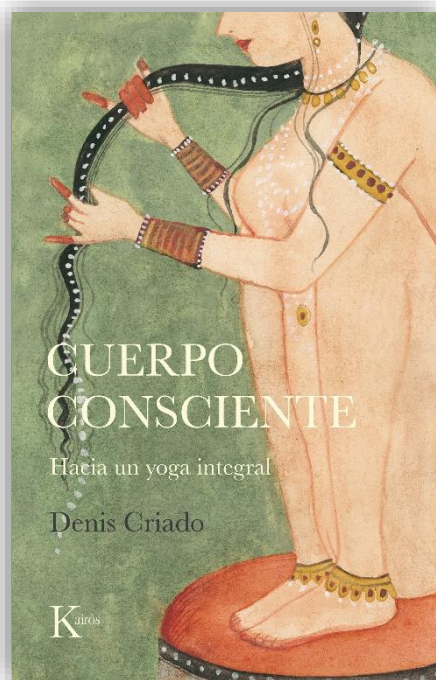


DOSIER DE PRENSA



Cuerpo consciente

Denis Criado

Hacia un yoga integral

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	144
PVP:	14€
ISBN:	978-84-9988-809-5
Colección:	sabiduría perenne
Género:	yoga, espiritualidad

SINOPSIS

Más allá de las modas, el conocimiento sanador y espiritual de los antiguos yoguis indios sigue siendo valioso en la búsqueda de formas de crecimiento personal y mejora de la salud holística.

Denis Criado traza un sólido puente entre la sabiduría del cuerpo y las últimas investigaciones científicas sobre la práctica del yoga para generar una visión integral del desarrollo humano. Así entendido, el yoga deja de ser una gimnasia que busca perfección corporal, para ser un enfoque que busca (a través de las posturas) transformar la vida desde lo más profundo.

Criado revela la importancia de una práctica yóguica realizada desde la mirada consciente, cuya naturaleza es meditativa y compasiva; una práctica fundamental para la reducción del estrés, el aumento de la vitalidad y el reequilibrio del sistema nervioso. En suma, Criado apela directamente al sentido profundo del yoga: una práctica espiritual y holística para una vida plena, libre y feliz.



EL AUTOR

Denis Criado es profesor de yoga y meditación. Durante quince años pasó largas estancias en ashrams en EE.UU. e India. Es **Doctor en Estudios de la Conciencia** (San Francisco) y **graduado en Teología Oriental** por la Universidad de Cambridge (Inglaterra). Actualmente Denis imparte cursos y retiros en España y a nivel internacional.



AVALADO POR KEN WILBER Y DEEPAK CHOPRA

«Denis Criado ha escrito un libro soberbio acerca del "yoga integral"... Si quieres una práctica del yoga verdaderamente completa y eficaz, ¡este libro es para ti!» **Ken Wilber**, escritor y pensador.

«La práctica de yoga integral que ofrece Denis Criado nos lleva a la fuente de todo pensamiento y percepción, a la conciencia sin forma; ese yoga que nos libera de la mente condicionada.» **Deepak Chopra**, gurú espiritual.

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «El Yoga me mostró muy pronto que elegir un estilo de vida consciente es elegir un camino de gratitud, de paz, de paciencia y bienestar. Y que elegir una vida no consciente es elegir un camino de dolor, confusión, enfado y manipulación».
- «Cuando aprendes el arte del Yoga y te haces yogui, desarrollas herramientas que puedes aplicar para mejorar tu salud y bienestar; empiezas a estar presente, aprendes a habitar en tu cuerpo en un estado de armonía, integridad y equilibrio».
- «Su esencia yace en la vivencia de un camino personal que comienza con el aprendizaje de su práctica. Desarrollas un estilo de vida holístico y consciente para facilitar tu encuentro con la felicidad y el amor».
- «El concepto occidental de salud es, en muchos casos, limitado, pues se cree que solo se trata de la ausencia de enfermedades. La salud es estado de bienestar profundo, completo, holístico. Y la clave es cuidar las raíces de nuestro cuerpo».
- «Durante la práctica del Yoga podrás mejorar la capacidad de concentración al aprender cuán estrecho es el vínculo que hay entre la mente y la respiración».



Para concertar una entrevista con Denis Criado, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

