
**A Suprema
Realização**
através da
Joga

Geoffrey Hodson



Resumo de A Suprema Realização Através da Ioga

Uma obra para ser lida e relida por todos os buscadores espirituais, não importa a tradição a que pertençam. É um livro prático, escrito por alguém que vivenciou uma profunda sabedoria.

Capítulo após capítulo o leitor ficará surpreso com o vasto manancial de informações sobre técnicas das várias modalidades de ioga, incluindo mantra-yoga, bhakti-yoga, raja-yoga e a pouco conhecida atma-yoga. Além das técnicas, o autor apresenta os pré-requisitos e alerta sobre os perigos da prática da ioga sem a devida orientação.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)