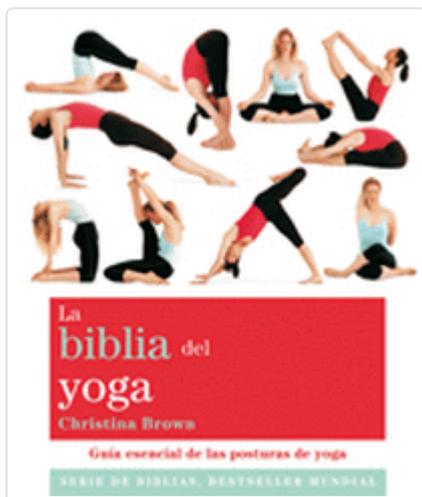


BIBLIA DEL YOGA, LA



BROWN, CHRISTINA

SINOPSIS

El yoga es el arte de aprender a volver a uno mismo. Permite encontrar nuestros propios límites, ampliar nuestras fronteras y ser capaces de relajarnos en nuestro propio ser. Aporta flexibilidad al cuerpo y también un intenso bienestar espiritual y físico a quienes lo practican. Con más de ciento setenta posturas, La biblia del yoga, por medio de sus detalladas descripciones, se convierte en una guía excepcional para la práctica de esta disciplina. Además, anima tanto a principiantes como a expertos a dar con la secuencia de yoga que mejor se adapte a sus características, habilidades personales y necesidades físicas ...



Editorial	GAIA
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484453406
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	400
Tamaño	140xx25 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/09/2011

Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER
JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA