

BIBLIA DEL YOGA MODERNO, LA



BROWN, CHRISTINA

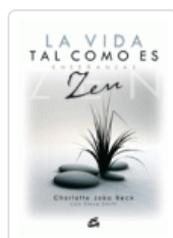
SINOPSIS

En este libro descubrirás: * Prácticas y técnicas de yoga moderno para incrementar tu flexibilidad y tu fortaleza, aliviar el estrés y calmar tu mente. * Una guía paso a paso para practicar secuencias fluidas activas (vinyasa flow yoga), una reseña de posturas de suelo más reposadas y restaurativas (yin yoga) e indicaciones para meditar. * Recomendaciones para principiantes así como consejos avanzados para yoguis que deseen profundizar en su práctica. * Combinaciones de posturas para crear tu propia práctica completa y equilibrada de yoga en casa. * Pautas para modificar las posturas de acuerdo a tus necesidades y a tu experiencia individual. ...

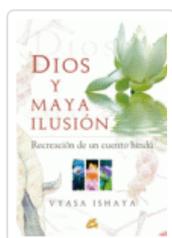


Editorial	GAIA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484456117
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	165x25 mm.
Peso	610
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/02/2018

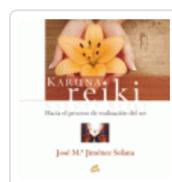
Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA

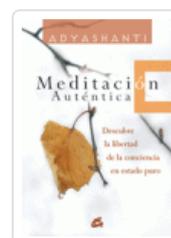


DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI : HACIA EL PROCESO DE REALIZACION DEL SER

JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA