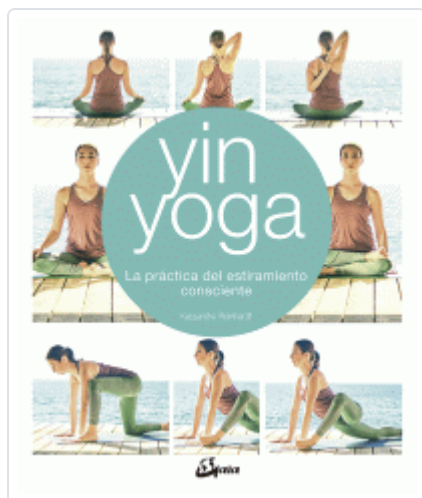


YIN YOGA



REINHARDT, KASSANDRA

SINOPSIS

El Yin yoga recurre a diversas posturas restaurativas y a la respiración para, a nivel físico, desarrollar la salud de las articulaciones y la flexibilidad y, a nivel mental y emocional, proporcionar técnicas que fomentan el mindfulness, eliminan el estrés y armonizan el sistema nervioso. La presente obra te ofrece toda la información necesaria para practicar este tipo de yoga en casa. En sus páginas encontrarás: - Más de 50 posturas detalladas que trabajan zonas corporales específicas. - 20 secuencias diseñadas para mejorar la digestión y el sueño, aumentar los niveles de energía, abrir el corazón y mucho más. - Información práctica sobre las técnicas y la filosofía que sustentan esta modalidad de yoga, incluyendo ejercicios de respiración e información sobre chakras y meridianos. Ahora puedes desarrollar el mindfulness y el equilibrio psicofísico a través de la relajación profunda del Yin yoga. ...

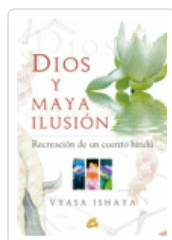


Editorial	GAIA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484457428
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	195xx17 mm.
Peso	720
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/10/2018

Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI :
HACIA EL
PROCESO DE
REALIZACION DEL
SER

JIMENEZ SOLANA



MEDITACION
AUTENTICA