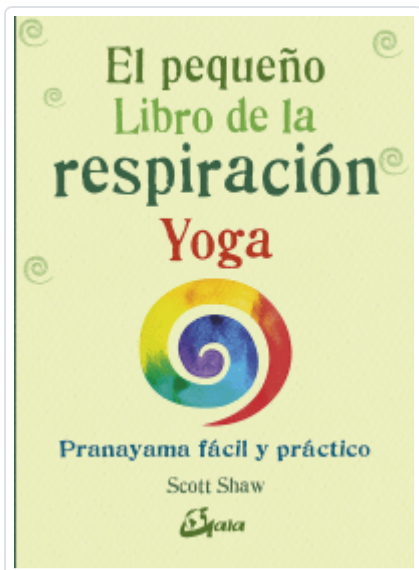


PEQUEÑO LIBRO DE LA RESPIRACION YOGA, EL

SHAW, SCOTT

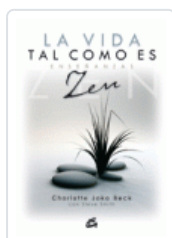
SINOPSIS

Sencillos ejercicios de respiración para combatir el estrés, centrarse y serenar la mente. El arte del control de la respiración, o pranayama, es una ciencia que comenzó a practicarse en la India hace miles de años y que forma parte esencial del yoga. Su objetivo es favorecer la calma y la relajación, incrementar la energía y reconectar con el propio ser. El pequeño libro de la respiración transmite la esencia del pranayama y propone una serie de ejercicios simples pero efectivos adaptados a la vida occidental actual. Su práctica te permitirá regular de manera consciente el flujo respiratorio, enfocar la atención, revitalizarte y estar más relajado y presente en cualquier momento y lugar. ...



Editorial	GAIA
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484457824
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	105xx8 mm.
Peso	140
Precio (Imp. inc.)	7,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/03/2019

Títulos relacionados



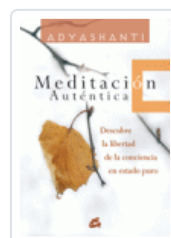
VIDA TAL COMO
ES, LA



DIOS Y MAYA
ILUSION



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



MEDITACION
AUTENTICA