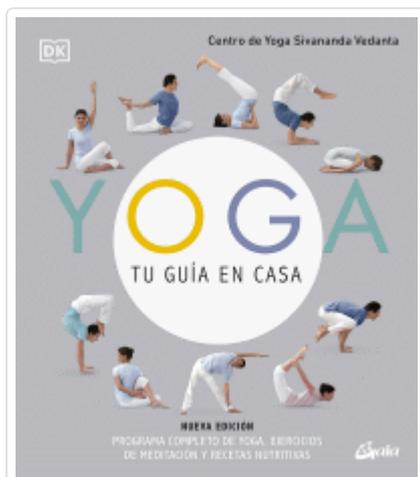


# YOGA TU GUIA EN CASA (NUEVA EDICION)



## CENTRO DE YOGA SIVANANDA VEDANTA

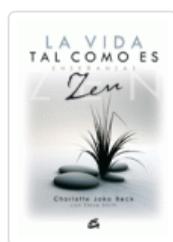
### SINOPSIS

Desarrolla un cuerpo sano y flexible, lucidez mental y serenidad interior a través del yoga. Esta guía de yoga ilustrada, desarrollada por profesores de la destacada escuela de Yoga Sivananda Vedanta, enseña a optimizar la práctica en el hogar y a descubrir los enormes beneficios que esta disciplina aporta a la salud. ? Aprende los 12 asanas clásicos y descubre la acción fisiológica del yoga a través de posturas accesibles para todos los niveles. ? Elige entre programas completos de 20, 40 y 60 minutos de duración, explicados con imágenes claras e instrucciones fáciles de seguir. ? Dispón de más energía y elimina el estrés diario gracias a la meditación y los ejercicios yóguicos de respiración. ? Realiza la transición hacia una dieta más sana y explora las deliciosas recetas de sencilla preparación que encontrarás en el último capítulo, con las que conseguirás purificar y fortalecer todo tu cuerpo. ...

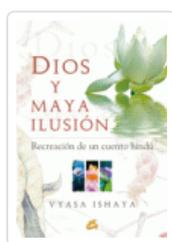


Editorial	GAIA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484459323
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	200xx21 mm.
Peso	985
Precio (Imp. inc.)	28,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/10/2021

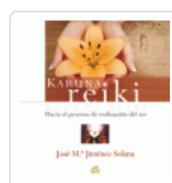
### Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



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



MEDITACION AUTENTICA