

# YOGA



Gaines, Linda

## SINOPSIS

La práctica regular de yoga tonifica el cuerpo y calma la mente. No solo te mantiene en forma, sino que te ayuda a superar problemas de salud como el insomnio o el síndrome premenstrual. No importa la edad ni la condición física previa, el yoga fortalecerá tu columna, mejorará tu postura y reforzará tu sistema inmunológico. ¡Empieza ya!...



Editorial	EDITORIAL LIBSA, S.A
Materia	[VFMG1] YOGA COMO EJERCICIO
EAN	9788466244909
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	220x220x14 mm.
Peso	700
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/07/2025