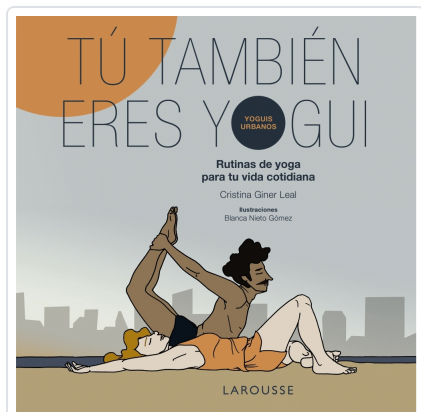


TÚ TAMBIÉN ERES YOGUI



Giner, Cristina ; Nieto, Blanca

SINOPSIS

¿Sientes estrés, la cabeza te va a mil por hora, tu cuerpo está en tensión? ¿Crees que el yoga es solo para expertos o para quienes tienen mucho tiempo libre? Tú también eres yogui es una guía práctica y amena para integrar el yoga en tu rutina sin necesidad de esterilla o de hacer huecos imposibles en tu agenda.

Jara y Bruno te enseñarán a descubrir el yogui que llevas dentro con herramientas sencillas y reales para una vida real. No necesitas escaparte a un retiro espiritual ni convertirte en un maestro zen. El yoga está en ti: en cómo te mueves, cómo comes o cómo respiras cuando el mundo parece ir demasiado rápido. Jara y Bruno te invitan a practicar esta disciplina desde que te levantas hasta que te acuestas.

¿Quieres unirte al viaje?...



Editorial	LAROUSSE
Materia	[VFMG1] YOGA COMO EJERCICIO
EAN	9791387520762
Status	Disponible
Páginas	136
Tamaño	210x210x0 mm.
Peso	389
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/02/2026