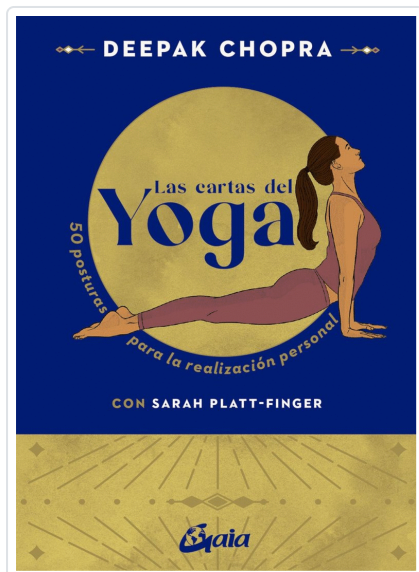


CARTAS DEL YOGA, LAS



CHOPRA, DEEPAK ; PLATT-FINGER, SARAH

SINOPSIS

Adquiere una comprensión más profunda de ti mismo a través de la práctica del yoga

Esta baraja de yoga, creada por el Dr. Deepak Chopra y Sarah Platt-Finger, especializada en la enseñanza de esta disciplina, ofrece mucho más que beneficios físicos. El yoga es una práctica poderosa que une el cuerpo, la mente y el espíritu. Elige una sola carta en la que concentrarte, sigue una secuencia específica de asanas según tus necesidades en cada momento o crea tu propia práctica con esta sencilla baraja. No hace falta que te apuntes a una clase. Solo tienes que coger tu esterilla y encontrar un espacio en el que te sientas a gusto para empezar.

Cada carta incluye ilustraciones, instrucciones y consejos para cada postura....



Editorial	GAIA
Materia	[VFMG1] YOGA COMO EJERCICIO
EAN	9788411081573
Status	Disponible
Tamaño	140x100x40 mm.
Peso	315
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/02/2026