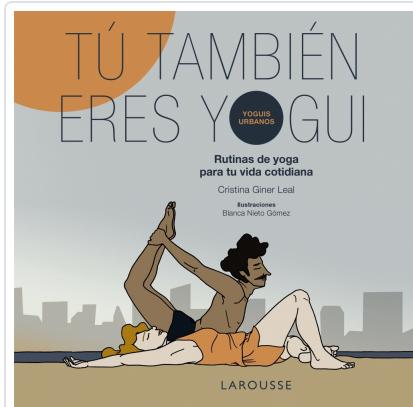


TÚ TAMBIÉN ERES YOGUI



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 |