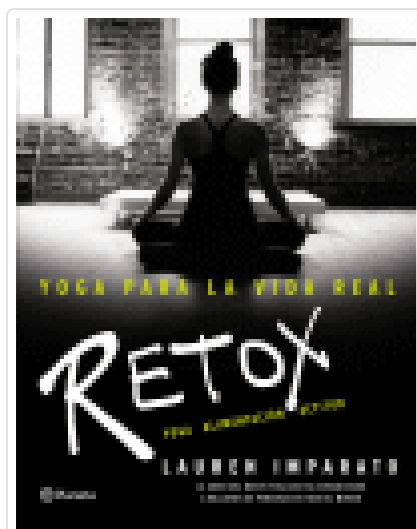


YOGA PARA LA VIDA REAL. RETOX



IMPARATO, LAUREN

SINOPSIS

+Quieres ir a clase con la mejor profesora de yoga del mundo?á+Quieres sacarle todo el partido a los beneficios del yoga?El ritmo frenético de nuestro día a día es ineludible: prisas, presión, cansancio,áestrés? Y esta exigencia no tiene perspectivas de cambio. Laásolución pasa pues por mejorar nuestro mundo interior y no por enfrentarnosáal exterior. Nada de retiros espirituales, nada de sesiones de meditación,ánada de ayunos. Hacen falta recursos concretos para enfrentarnosáa cada uno de nuestros retos diarios, soluciones que mejorenánuestra vitalidad, éxito, fuerza y felicidad.Yoga para la vida real. Retox nos presenta estas soluciones, basadasáen una visión revolucionaria de entender y practicar el yoga, ideada alá100 % para resolver los contratiempos y dificultades de la vida actual:ádolores de cabeza y migrañas, estrés, dolor de espalda, agotamiento,ádesordene s en el sueño, jetlag, síndrome premenstrual, sensación deáhinchazón permanente, falta de agilidad, decaimiento, depresión o sobrepeso.El yoga como estilo de vida, sustentado también por otros dosáejes fundamentales: consejos nutricionales realistas y antidogmáticos, yátécnicas de meditación y relajación basadas en el mindfulness.Y es que a través del análisis y el estudio de sus miles de alumnos yáseguidores en todo el mundo, y habiendo identificado cuáles son lasádolencias y dificultades más comunes de nuestros días, Lauren Imparatoános presenta en Yoga para la vida real. Retox una fórmula global paraáacabar con todas ellas. ...

	
Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408154891
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	170x0x mm.
Peso	690
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/04/2016

Títulos relacionados



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI