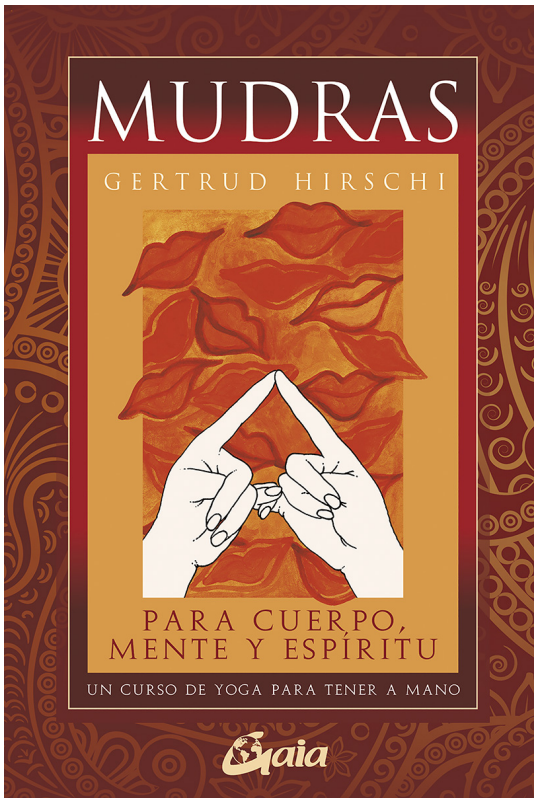

Mudras para cuerpo, mente y espíritu

Un curso de yoga para tener a mano

Autor: Hirschi, Gertrud

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453482

Páginas: 160 + 68 cartas

Dimensiones: 12,5 x 19 x 4,5 cm

Encuadernación: Estuche

PVP: 28,00 €

LIBRO + 68 CARTAS DE MUDRAS PARA
* aliviar el dolor físico,
* mitigar el estrés,
* avivar la mente,
* el equilibrio mental y emocional,
* el desarrollo espiritual,

Los mudras son ejercicios en los que los dedos y las manos adoptan posturas especiales que transforman nuestras extremidades en verdaderos «centros energéticos».

Se corresponden con los ejercicios de yoga más conocidos y, al igual que ellos, ayudan a fortalecer el flujo de la energía vital en cuestión de minutos. De hecho, ejercen un efecto vigorizante a todos los niveles y ayudan a reducir el estrés.