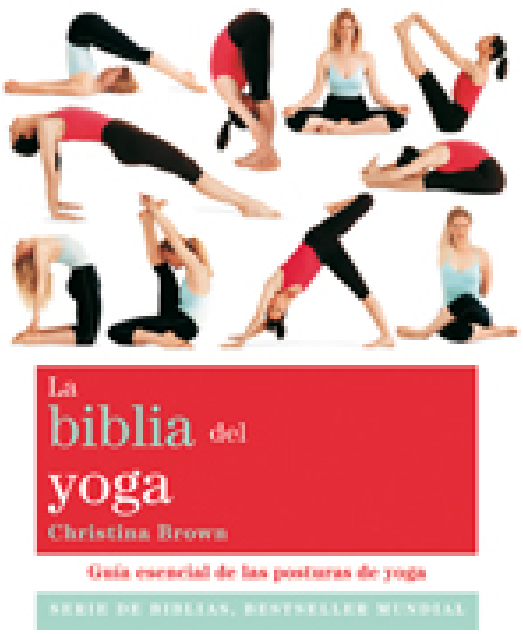
ALFAOMEGA S.L.
REPRESENTACIÓN MUNDIAL DE EDITORIALES



La biblia del yoga

Guía esencial de las posturas de yoga

Autor: Brown, Christina

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453406

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 16,95 €

El yoga es el arte de aprender a volver a uno mismo. Permite encontrar nuestros propios límites, ampliar nuestras fronteras y ser capaces de relajarnos en nuestro propio ser. Aporta flexibilidad al cuerpo y también un intenso bienestar espiritual y físico a quienes lo practican.

Con más de ciento setenta posturas, *La biblia del yoga*, por medio de sus detalladas descripciones, se convierte en una guía excepcional para la práctica de esta disciplina. Además, anima tanto a principiantes como a expertos a dar con la secuencia de yoga que mejor se adapte a sus características, habilidades personales y necesidades físicas.