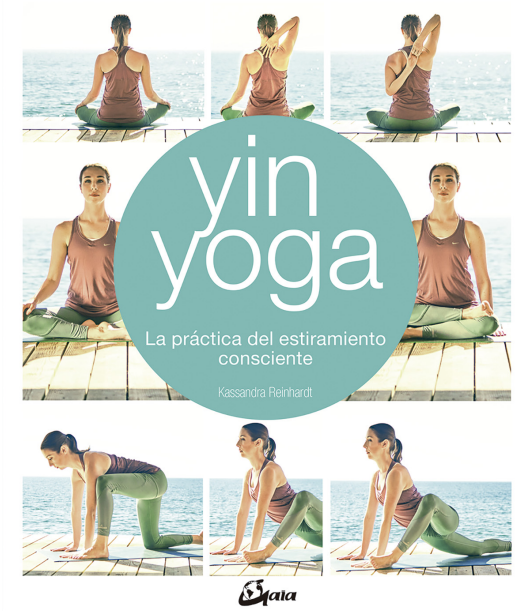

Yin Yoga

La práctica del estiramiento consciente

Autor: Reinhardt, Kassandra

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457428

Páginas: 192

Dimensiones: 19,5 x 23,3 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

El yoga suave y meditativo para relajarse en el momento presente y restaurar el cuerpo, la mente y las emociones

El Yin yoga recurre a diversas posturas restaurativas y a la respiración para, a nivel físico, desarrollar la salud de las articulaciones y la fl exibilidad y, a nivel mental y emocional, proporcionar técnicas que fomentan el mindfulness, eliminan el estrés y armonizan el sistema nervioso.

La presente obra te ofrece toda la información necesaria para practicar este tipo de yoga en casa. En sus páginas encontrarás:

- Más de 50 posturas detalladas que trabajan zonas corporales específicas.
- 20 secuencias diseñadas para mejorar la digestión y el sueño, aumentar los niveles de energía, abrir el corazón y mucho más.
- Información práctica sobre las técnicas y la fi losofía que sustentan esta modalidad de yoga, incluyendo ejercicios de respiración e información sobre chakras y meridianos.

Ahora puedes desarrollar el mindfulness y el equilibrio psicofísico a través de la relajación profunda del Yin yoga.