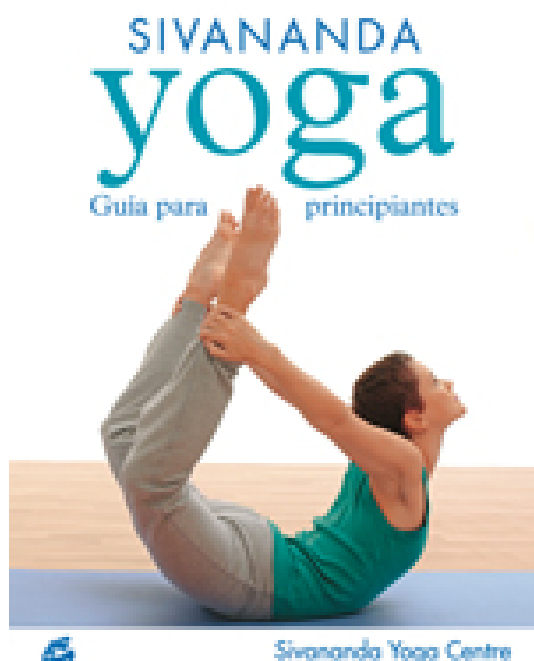




SIVANANDA YOGA

GUÍA PARA PRINCIPIANTES

Autor: Sivananda Yoga Centre

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484451693

Páginas: 160, Ilustrado

Dimensiones: 19 X 24,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 18,00 €

Este libro te enseña las doce asanas básicas mediante ocho lecciones progresivas, cada una de las cuales representa una equilibrada sesión de yoga que te dejará relajado y pleno de energía.

Además de detalladas explicaciones, el texto ofrece también una valiosa información adicional, como calentamientos, adaptaciones para quienes tengan problemas al adoptar una posición y variaciones de diversas posturas.

Los numerosos consejos relacionados con la relajación, la dieta, la concentración y la meditación te aportan, sobre todo, la información que necesitas para comenzar a practicar yoga en casa. Todos podéis practicar esta disciplina, sin importar vuestra edad, religión o experiencia. ¿Por qué no empiezas ahora y consigues experimentar los beneficios del yoga en ti mismo?