



El pequeño libro del yoga

La práctica del equilibrio cuerpo-mente

Autor: Lucas, Lucy

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458081

Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 7,95 €

El yoga es una práctica ancestral que se centra en la respiración y el equilibrio cuerpo-mente para potenciar la salud física y el bienestar mental.

Descubre los diferentes tipos de yoga y cuál es el adecuado para ti; experimenta los efectos energéticos y calmantes de sus diferentes técnicas de respiración (pranayama), y aprende sencillas prácticas diarias que te harán sentir energético, sereno y centrado.

Tanto si quieres relajarte como si deseas ganar flexibilidad o desarrollar tu faceta meditativa o espiritual, este libro te mostrará el camino.