

Yoga

Teoría, práctica y metodología aplicada
Morata, Manuel

Editorial: Ediciones Manuel Morata

ISBN: 9788492223213

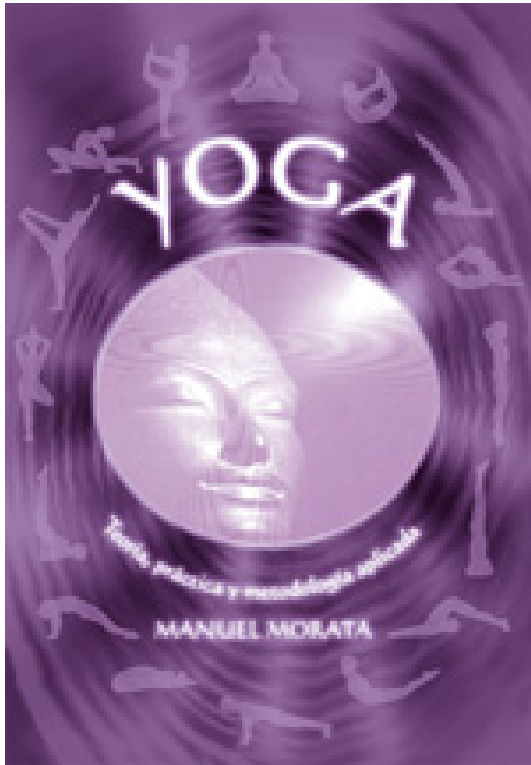
Páginas: 426; ILUSTRADO

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 27,00 €

Coleccion: Manuel Morata



SINOPSIS

Aquellas personas que deseen integrar en su vida los ejercicios prácticos, que más adelante se detallan, se beneficiarán de sus efectos saludables y de una sorprendente transformación en su comportamiento general. El yoga, si su práctica es correcta, permitirá afrontar positivamente los diferentes problemas y dificultades que puedan plantearse, dando respuesta y solución a ellos, posibilitando el acceso a una posterior expansión de la consciencia.