

YOGA PARA GENTE MUY OCUPADA

TÉCNICAS DE YOGA PARA RELAJARSE Y ELIMINAR EL ESTRÉS EN SÓLO UNOS MINUTOS

Roselló, Ramón

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562094

Páginas: 110

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,30 €

Coleccion: Cuerpo y mente



SINOPSIS

Este libro presenta posturas de yoga de fácil ejecución para relajarte y tonificarte en cualquier momento y lugar. Yoga para gente muy ocupada se ocupa principalmente del Hatha yoga, la tradición yóguica más conocida en Occidente.