

Yoga en pareja

Guía práctica para crecer en pareja

Ferrara, Guillermo

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475562889

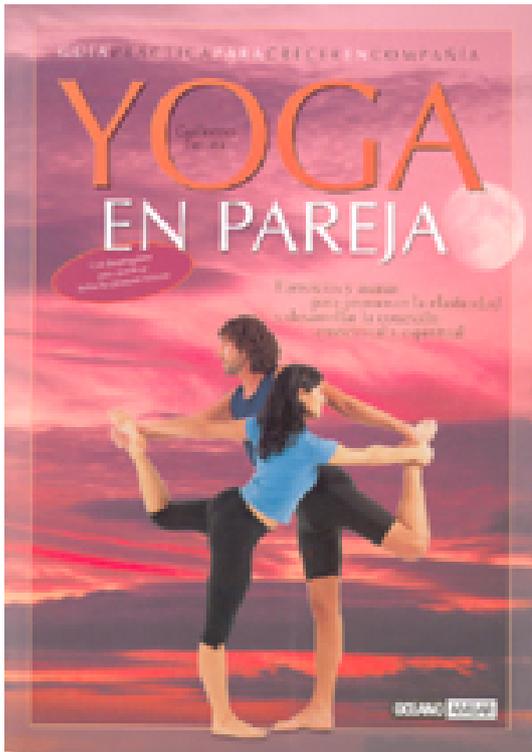
Páginas: 142

Dimensiones: 18,5 x 26

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,90 €

Coleccion: Ilustrados



SINOPSIS

Además de potenciar la elasticidad, la armonía y el equilibrio espiritual, el yoga en pareja contribuye a estrechar los vínculos entre los que lo practican. Esta disciplina engloba un conjunto de técnicas y ejercicios que vigorizan el cuerpo, calman la mente y elevan el espíritu.

Este revolucionario libro de Guillermo Ferrara presenta un Yoga dinámico, joven y actual para practicar en compañía -no exclusivamente de tipo sentimental-. Los ejercicios y consejos de esta guía son un auténtico regalo para los músculos, los órganos y la piel, así como un remanso de energía vital.