

YUG-DO

EL ARTE MARCIAL DEL BAMBÚ

Iborra, Antonio

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475561332

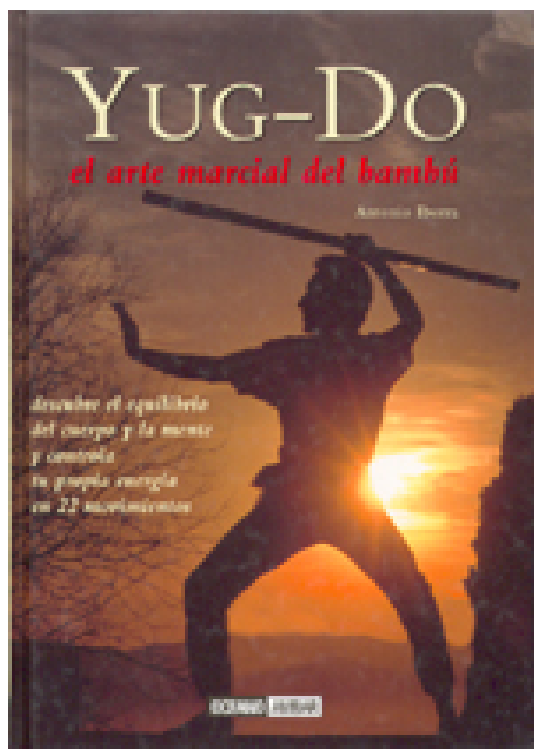
Páginas: 192

Dimensiones: 17,5 x 24

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 14,75 €

Colección: Cuerpo y mente



SINOPSIS

Más allá del Aikido, el Taichi o el Yoga, la práctica del bastón chino reúne lo esencial de estas tradiciones orientales y nos permite alcanzar un alto grado de armonía con la naturaleza y con nosotros mismos.

Como un funambulista que mantiene el equilibrio en la cuerda floja de la vida, el Yug-do es un medio eficaz para estar alerta, desarrollar la conciencia e interactuar con acierto ante los rápidos cambios a los que está sometido nuestro mundo.