

## APRENDE YOGA (LIBRO + VIDEO)

CURSO BÁSICO DE YOGA. TEORÍA Y PRÁCTICA

Calle, Ramiro; Morillo, Isabel

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788489836082

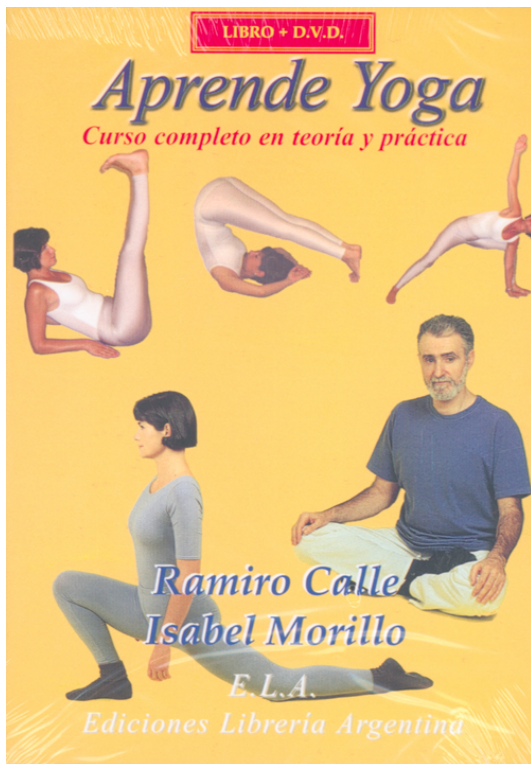
Páginas: 128 PÁGS + VIDEO

Dimensiones: 17 x 24

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

Coleccion: Yoga práctico



### SINOPSIS

Este libro nos acerca al yoga de una manera completa, en la teoría y en la práctica. En la primera parte se nos plantean los principios generales, la teoría, las bases y los beneficios de la ciencia del yoga. Y en la segunda parte se aborda el yoga, la relajación y las clases, de una manera práctica, con las fotos, nombres y explicaciones de las posturas principales, sus efectos y los errores más frecuentes que se producen en una práctica habitual.

Nos plantea varias clases a modo de ejemplo y nos ofrece los principios necesarios, para poder combinar las posturas y hacer una práctica diferente cada día, pero siempre regulada y equilibrada, logrando la salud y vitalidad necesaria para la vida.