

YOGA @ HOME. YOGA EN CASA

UNA CLASE COMPLETA DE YOGA EN AUDIO. INCLUYE: UN C.D. Y UN CUADERNILLO

Centro De Yoga Sivananda Vedanta

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788485895137

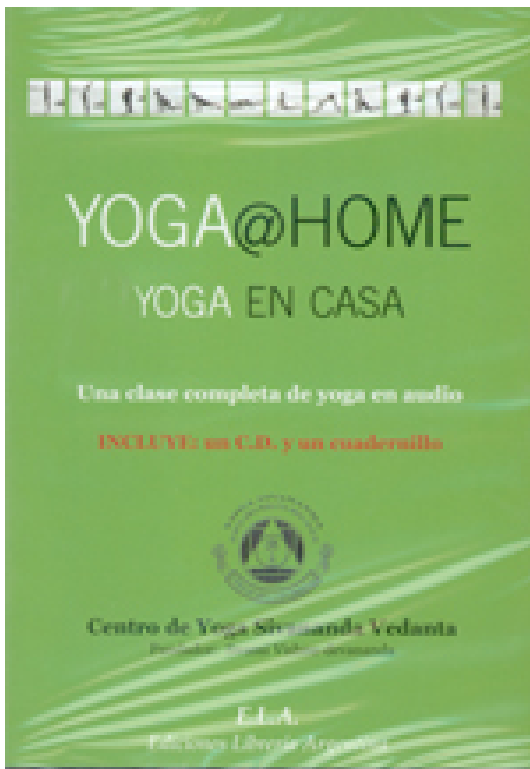
Páginas:

Dimensiones: 13.5 x 19 cm

Encuadernación: Estuche 1 DVD

PVP.: 18,78 €

Coleccion: Swami Sivananda



SINOPSIS

Este D.V.D contiene estas posturas:

1. Savasana, la postura de relajación
2. Gayananam
3. Kapalabhati, ejercicio de respiración y purificación
4. Anuloma Viloma, respiración alterna
5. Surya Namaskar, saludo al sol
6. Ejercicios de las piernas
7. Sirshasana, postura sobre la cabeza
8. Sarvangasana, postura sobre los hombros
9. Halasana, postura del arado
10. Matsyasana, postura del pez
11. Paschimothanasana, postura de flexión hacia delante
12. Plano inclinado
13. Bhujangasana, postura de la cobra
14. Salabhasana, postura del saltamontes
15. Dhanurasana, postura del arco
16. Ardha Matsyendrasana, postura de la media torsión espinal
17. Kakasana, postura del cuervo
18. Pada Hasthasana, postura de las manos en los pies
19. Trikonasana, postura del triángulo
20. Savasana, postura de relajación
21. Meditación para la paz