

SOS YOGA

Luwis, Amy

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567464

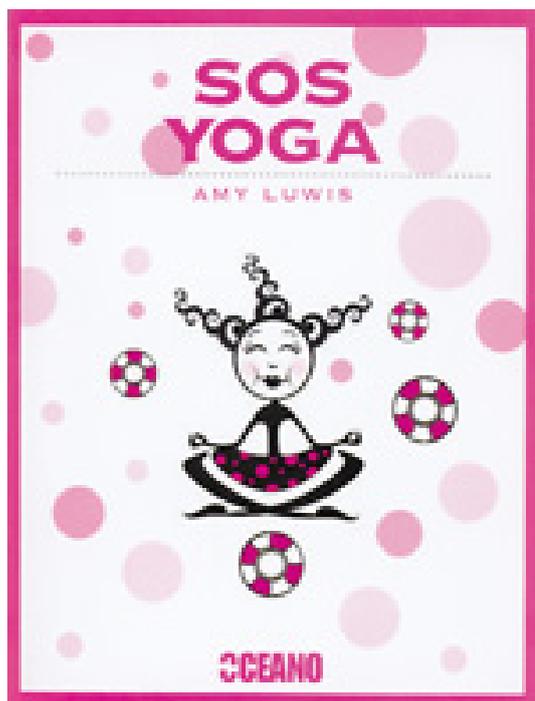
Páginas: 128

Dimensiones: 14,5 x 19 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Tiempo libre



SINOPSIS

Si estás a punto de perder los papeles, ¡la solución es el yoga!

Reduce el estrés, estimula la energía y refuerza el sistema inmunológico, elimina las toxinas, tonifica los músculos, reduce el dolor físico, relaja la mente y aumenta la autoestima.

Las 48 asanas de este manual están explicadas paso a paso y van a acompañadas de trucos y consejos prácticos para aumentar sus beneficios. Si tienes dolor de cabeza, haz la postura 20, si no puedes dormir, la 29; si te sientes hinchada, la 35...

La escritora e ilustradora estadounidense **Amy Luwis** es una apasionada del yoga y de la filosofía de vida que representa. En 2005 lanzó al mercado RescueGirl®, una marca de productos dirigidos a aquellas mujeres modernas que se preocupan por su cuerpo, su mente y el entorno. Desde entonces www.rescuegirl.com ha recibido visitas de millones de internautas de todas las edades. Además de la venta on-line de productos y servicios naturales y ecológicos, Amy ofrece divertidos trucos y consejos para todas las yoguis del planeta.

Cuando no está haciendo su postura favorita (la del cadáver) o garabateando, Amy se encarga de Adopt a Pet (www.adoptapet.com), protectora de animales de la que es cofundadora.