

Yoga en casa con Ramiro Calle

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499500461

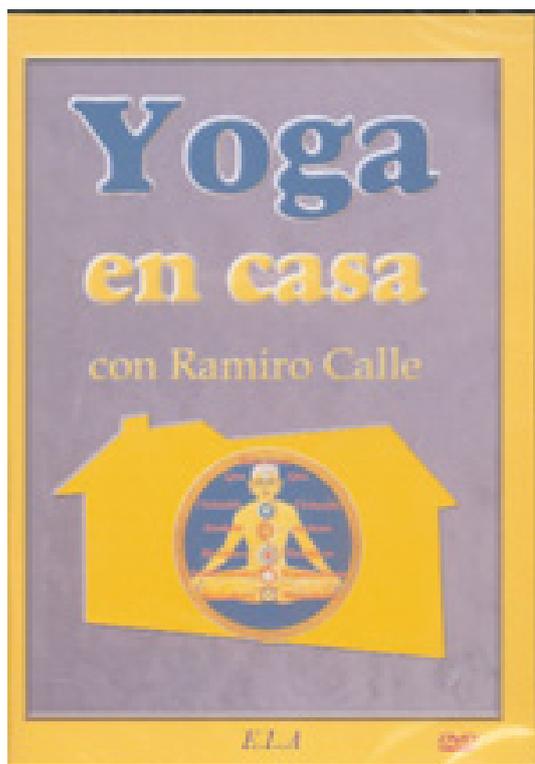
Páginas: 1 DVD

Dimensiones: 13,5 x 19 cm

Encuadernación: Estuche

PVP.: 16,41 €

Colección: Ramiro Calle



SINOPSIS

Aprende yoga de forma fácil, rápida y segura con dos clases de yoga diferentes para alternarlas en tu casa, concebidas para personas desde nivel iniciante hasta nivel medio en yoga, con una duración de 20 minutos cada una.

CONTENIDO:

1. Presentación
2. Ejercicios de calentamiento
3. Clase completa de yoga nº 1
4. Técnicas de control respiratorio
5. Relajación nº 1
6. Clase completa de yoga nº 2
7. Ejercicios de control respiratorio
8. Relajación nº 2
9. Despedida

Este DVD es el mismo que se vende junto al libro con DVD "Aprende yoga".

Una vez que domine estas dos clases, si lo desea puede adquirir el libro "Aprende yoga" (sin DVD) que reúne la teoría y la práctica necesaria para poder practicar yoga en su casa con seguridad y conocimiento, variando las clases de una forma casi infinita.