

Yoga, tu guía en casa

Progresa en tus asanas, aprende a relajarte,
permanece centrado

Centro De Yoga Sivananda Vedanta

Editorial: E. L. A.

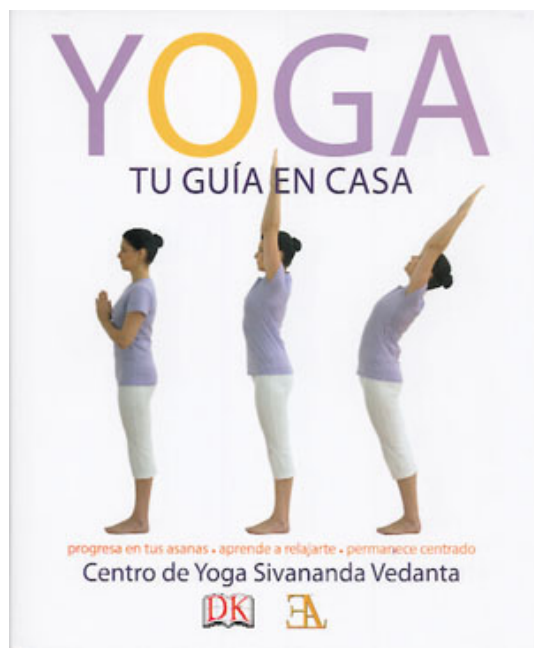
ISBN: 9788499501093

Páginas: 256

Dimensiones: 20 x 24 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 39,00 €



SINOPSIS

Obtén un cuerpo fuerte y flexible, lucidez mental y serenidad interior a través de la práctica del yoga. Esta guía totalmente ilustrada y escrita por los principales profesores de la mundialmente reconocida escuela de Yoga Sivananda Vedanta, te enseña: Las posturas clásicas de yoga, para todos los niveles, con imágenes claras del paso-a-paso y con ilustraciones fáciles de seguir Los beneficios físicos y mentales de cada postura y valiosos consejos sobre aquello a evitar Programas completos de 20, 40 y 60 minutos El papel esencial de la meditación y los ejercicios de respiración, así como las estrategias para desarrollar el poder de concentración Consejos exhaustivos sobre cómo realizar la transición hacia una dieta más sana, incluyendo más de 40 deliciosas recetas