

## La biblia del yoga moderno

La guía definitiva del yoga actual

Brown, Christina

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456117

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Coleccion: Biblias



La guía definitiva del yoga actual

SERIE DE BIBLIAS, BESTSELLER MUNDIAL

### SINOPSIS

En este libro descubrirás:

- \* Prácticas y técnicas de yoga moderno para incrementar tu flexibilidad y tu fortaleza, aliviar el estrés y calmar tu mente.
  - \* Una guía paso a paso para practicar secuencias fluidas activas (vinyasa flow yoga), una reseña de posturas de suelo más reposadas y restaurativas (yin yoga) e indicaciones para meditar.
  - \* Recomendaciones para principiantes así como consejos avanzados para yoguis que deseen profundizar en su práctica.
  - \* Combinaciones de posturas para crear tu propia práctica completa y equilibrada de yoga en casa.
  - \* Pautas para modificar las posturas de acuerdo a tus necesidades y a tu experiencia individual.
- Christina Brown lleva enseñando yoga desde 1996. Ha sido discípula de reconocidos maestros de yoga de todo el mundo, y su práctica está inspirada por las tradiciones de BKS Iyengar, Asthanga Vinyasa, Yoga Synergy, Judith Lasater y otros. Esta profesora de yoga internacionalmente reconocida y autora de éxito imparte clases en su estudio de Sídney, Australia y dirige prestigiosos programas de formación de profesores, retiros y talleres de yoga. Brown ha escrito varios libros sobre su especialidad, entre los que destaca La biblia del yoga, publicado en esta misma editorial y que ha vendido más de 250.000 ...