

Aprende yoga de forma fácil, rápida y segura

Curso completo en teoría y practica

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

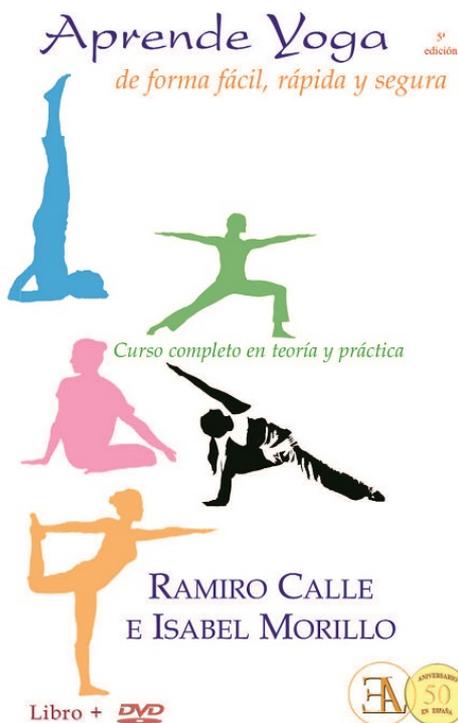
ISBN: 9788499501659

Páginas: 82

Dimensiones: 17 X 24 cm

Encuadernación: Rústica + CD

PVP.: 25,00 €



SINOPSIS

Una de las obras más vendidas del autor, ahora en edición revisada, con nueva presentación y nuevo ISBN. El manual ideal para aprender y practicar yoga. Con las explicaciones teóricas y prácticas necesarias para realizar una clase de yoga completa y equilibrada. El D.V.D., que lo complementa, recoge dos clases completas de yoga, con calentamiento, dos relajaciones y explicaciones sobre la respiración.