

## Yoga, tu guía en casa

Programa completo de yoga, ejercicios de meditación y recetas nutritivas

Centro De Yoga Sivananda Vedanta

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459323

Páginas:

Dimensiones:

Encuadernación: Cartón duro

PVP.: 28,00 €

Coleccion: Yoga



### SINOPSIS

**Desarrolla un cuerpo sano y flexible, lucidez mental y serenidad interior a través del yoga**

Esta guía de yoga ilustrada, desarrollada por profesores de la destacada escuela de Yoga Sivananda Vedanta, enseña a optimizar la práctica en el hogar y a descubrir los enormes beneficios que esta disciplina aporta a la salud. \* Aprende los 12 asanas clásicos y descubre la acción fisiológica del yoga a través de posturas accesibles para todos los niveles.

\* Elige entre programas completos de 20, 40 y 60 minutos de duración, explicados con imágenes claras e instrucciones fáciles de seguir.

\* Dispón de más energía y elimina el estrés diario gracias a la meditación y los ejercicios yóguicos de respiración.

\* Realiza la transición hacia una dieta más sana y explora las deliciosas recetas de sencilla preparación que encontrarás en el último capítulo, con las que conseguirás purificar y fortalecer todo tu cuerpo.