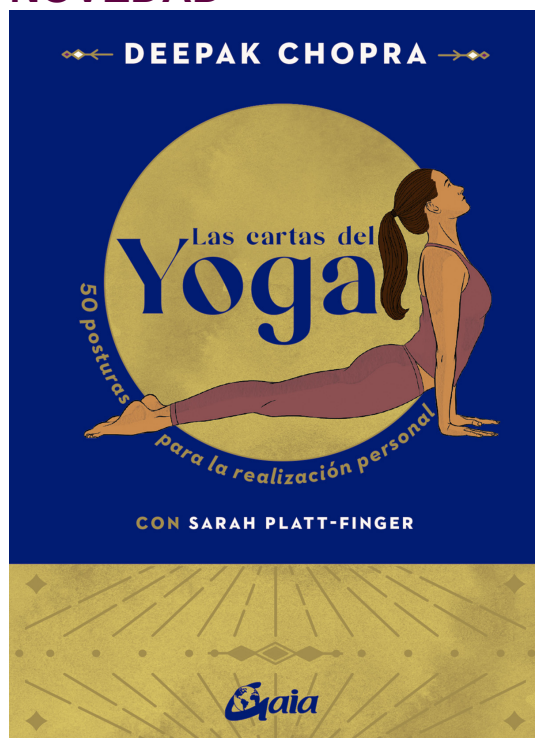


NOVEDAD

Las cartas del Yoga

50 posturas para la realización personal

Deepak; Sarah

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081573

Páginas: 50 cartas

Dimensiones: 10 x 14 cm

Encuadernación: Estuche + cartas

PVP.: 0,00 €

SINOPSIS

Adquiere una comprensión más profunda de ti mismo a través de la práctica del yoga

Esta baraja de yoga, creada por el Dr. Deepak Chopra y Sarah Platt-Finger, especializada en la enseñanza de esta disciplina, ofrece mucho más que beneficios físicos. El yoga es una práctica poderosa que une el cuerpo, la mente y el espíritu. Elige una sola carta en la que concentrarte, sigue una secuencia específica de asanas según tus necesidades en cada momento o crea tu propia práctica con esta sencilla baraja. No hace falta que te apuntes a una clase. Solo tienes que coger tu esterilla y encontrar un espacio en el que te sientas a gusto para empezar.