

## Pilates para principiantes

Ponte en forma y potencia tu concentración y bienestar

Cosby, Melissa

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788415887010

Páginas: 224

Dimensiones: 15 x 20 cm

Encuadernación: Flexibook

PVP.: 9,95 €

Colección: Principiantes



### SINOPSIS

Ponte en forma con ejercicios que tonifican los músculos y potencian la concentración y el bienestar.

Descubre en *Pilates para principiantes* los principios de esta disciplina y la relación que existe entre la actividad física y el mindfulness (meditación o atención plena).

Aprende y practica una selección de ejercicios idóneos para tu ajetreada vida, que abarca desde rutinas para realizar en tu mesa de trabajo o en el suelo hasta una sesión clásica con esterilla.

Sigue las instrucciones paso a paso y comprueba o corrige tu postura a través de las fotografías que ilustran el libro.