

Yoga para principiantes

Las mejores posturas y técnicas para un equilibrio físico y espiritual completo

Parkes, Sally

Editorial: NeoPerson

ISBN: 9788415887034

Páginas: 224

Dimensiones: 15 x 20 cm

Encuadernación: Flexibook

PVP.: 9,95 €

Colección: Principiantes



SINOPSIS

Las mejores posturas, técnicas de meditación, relajación y ejercicios respiratorios para un equilibrio físico y espiritual completo.

Descubre en *Yoga para principiantes* las técnicas básicas de relajación, respiración y meditación.

Aprende más de 50 posturas y rutinas, que encontrarás claramente explicadas y acompañadas de fotografías que las describen paso a paso.

Aplica una serie de consejos prácticos y opciones para introducir modificaciones sencillas o variantes más difíciles a tu rutina, y configura el curso según tus necesidades, experiencia, tiempo y capacidad.