

VIVE CON SALUD. HATHA YOGA

LA FILOSOFÍA YOGUI PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Yogui Ramacharaka

Editorial: Humanitas

ISBN: 9788479104313

Páginas: 272

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

La Yoga Hatha enseña el modo natural de vivir:

Es el mejor método para el cuidado, bienestar, salud y vigor de nuestro cuerpo.

Aprende a Respirar

Aprende a Alimentarte

Aprende a Relajarte

Aprende a Dormir

Aprende a Ser Optimista

APRENDE con estos sencillos ejercicios y pronto verás RESULTADOS