

Ashtanga Yoga

Curso completo para la práctica del yoga dinámico

Scott, John

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457060

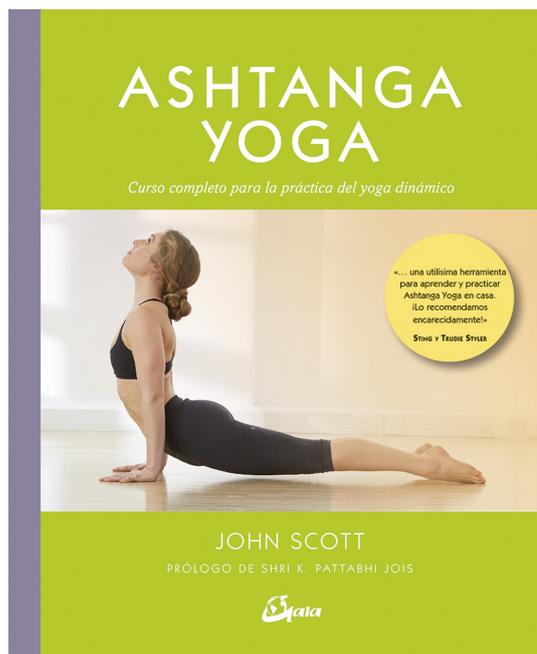
Páginas: 144

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Colección: Yoga



SINOPSIS

El secreto del yoga reside en sincronizar la respiración y el movimiento corporal

Ashtanga Yoga es una detallada guía, ilustrada a color, que enseña series equilibradas de ejercicios y técnicas respiratorias de esta forma dinámica de yoga.

Cuidadosamente estructurado, el curso comienza con una secuencia simple para principiantes, la cual, una vez aprendida, aporta los fundamentos para pasar al siguiente nivel.

Con el Ashtanga Yoga incrementarás tu flexibilidad, tu vigor físico y tu concentración. También realinearás el sistema esquelético y muscular, lo cual depurará tu organismo y equilibrará tu mente.

Esta disciplina:

- * Purifica tu cuerpo y tu mente gracias a sus movimientos dinámicos y posturas precisas.
- * Potencia tu vitalidad, aumenta tu flexibilidad, incrementa tu armonía corporal.
- * Es ideal para deportistas, bailarines y quienes desean mantenerse en forma.
- * Resulta perfecta tanto para iniciarse en el yoga como para perfeccionar su práctica.