

Aprende yoga

Calle, Ramiro; Morillo, Isabel

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836853

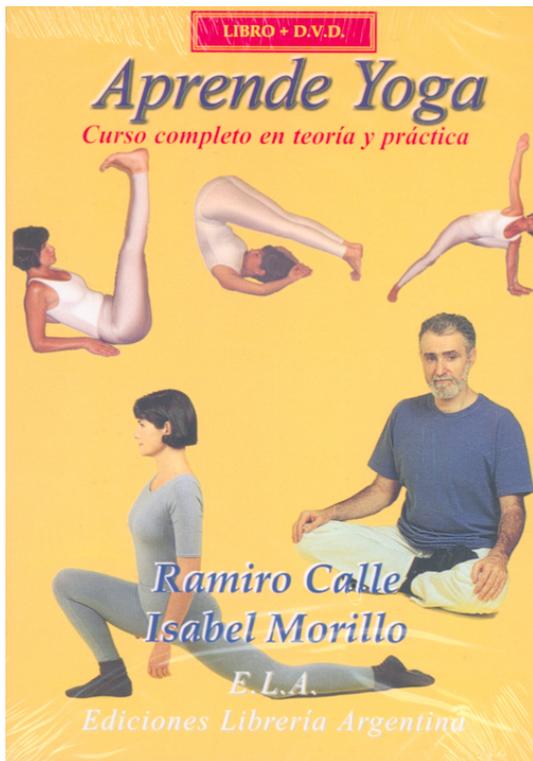
Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Coleccion: Yoga práctico



SINOPSIS

Una clase completa de yoga dirigida por dos de los mejores profesores del momento. Ideal para iniciarse en el mundo del Yoga. Incluye la teoría y la práctica necesaria para una clase completa y equilibrada. Incluye además ejercicios de calentamiento, ejercicios respiratorios y relajaciones dirigidas para que practique desde su casa con dos buenos profesores.