

## Aprende yoga (libro + dvd)

Curso completo en teoría y práctica  
Calle, Ramiro; Morillo, Isabel

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836860

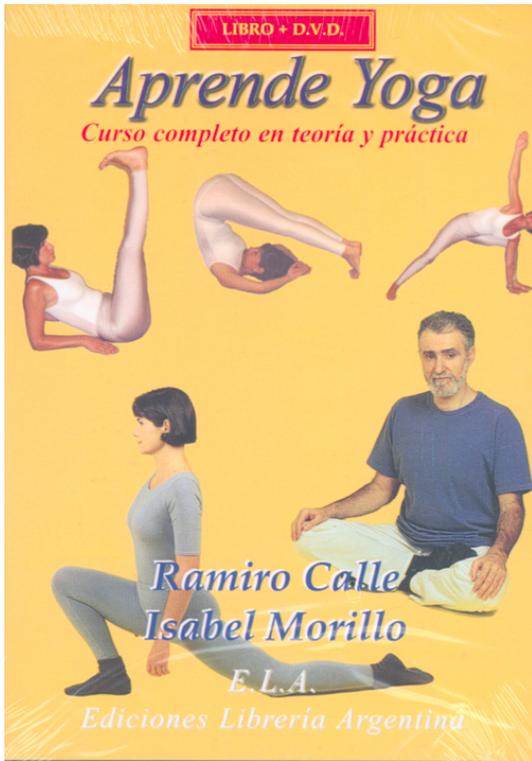
Páginas: 128 PÁGS + DVD

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

Coleccion: Yoga práctico



### SINOPSIS

El presente libro es el manual ideal para aprender y practicar yoga, contiene las explicaciones teóricas y prácticas necesarias para realizar una clase de yoga completa y equilibrada.

El D.V.D. que completa a este libro, recoge dos clases completas de yoga, con calentamiento, dos relajaciones y explicaciones sobre la respiración. Para que usted practique desde su casa con dos buenos profesores.