

Justasana

It's simply yoga

Anna; Clemence

Editorial: Lo Scarabeo

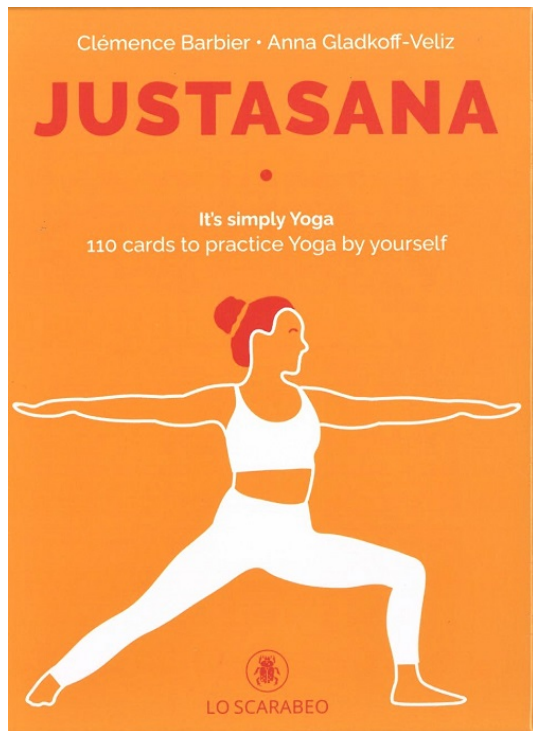
ISBN: 9788865278024

Páginas: 110 cartas

Dimensiones: 12 x 16,8 cm

Encuadernación: Estuche + cartas

PVP.: 26,00 €



SINOPSIS

Practicar yoga nunca ha sido tan sencillo. Este conjunto de 110 cartas, utilizadas por los profesores de yoga, recoge todas las posturas y ejercicios necesitas para preparar tu rutina diaria. Elige una carta, estudia la posición y luego practícala individualmente o como parte de las numerosas e interesantes secuencias que proponen las instrucciones. Un kit todo-en-uno adecuado para cualquier persona, desde el principiante hasta el más experto. Practicing yoga has never been so easy. This set of 110 cards, used by yoga teachers, includes all the postures and exercises you need to prepare your daily routine. Choose a card, study the position and then practice it individually or as part of the many interesting sequences proposed by the instructions. An all-in-one kit suitable for anyone from the beginner to the most experienced.