

Yoga

Bittleston, Jennie

Editorial: Librero

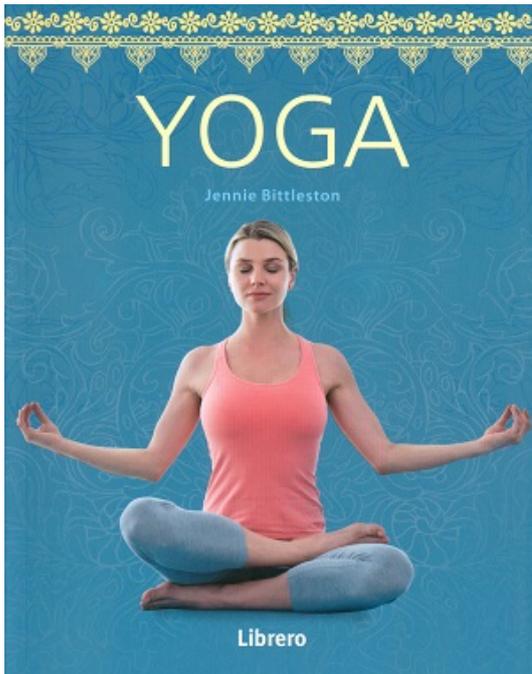
ISBN: 9789089987600

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €



SINOPSIS

Sintetizar el cuerpo y la mente mediante suaves ejercicios de estiramiento.

El yoga, “unidad” en sánscrito, surgió hace unos 4000 años en el subconsciente indio como una filosofía para desarrollar una meditación más profunda. En esta guía encontrará una descripción de las diferentes escuelas de yoga, las asanas (posturas) y sus significados. Intente alcanzar la unión del cuerpo y la mente mediante una combinación de ejercicios de respiración, estiramiento y concentración mental, y descubra por qué el yoga sigue siendo tan popular.

- * Expone la teoría y la práctica del yoga, y aclara la forma más adecuada de hacer los ejercicios
- * Ideal tanto para principiantes como para avanzados
- * Explica los ejercicios paso a paso por medio de ilustrativas fotografías