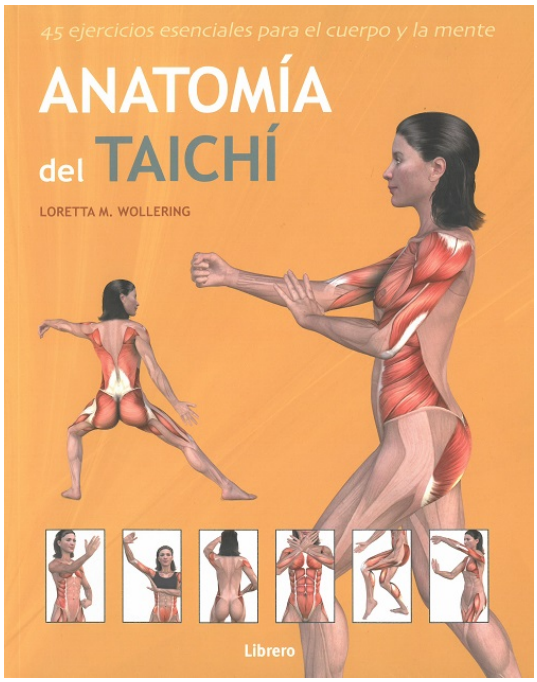

Anatomía del taichí

45 ejercicios esenciales para el cuerpo y la mente

Loretta M.

Editorial: Librero
ISBN: 9789463590808
Páginas: 192
Dimensiones: 21 x 27,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 5,95 €

SINOPSIS

El taichí es mucho más que una actividad deportiva excelente: su práctica permite la relajación completa, así como la sanación y el rejuvenecimiento del cuerpo y la mente. Con *Anatomía del taichí* aumentará la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad al tiempo que mejora su concentración mental.

EN ESTAS PÁGINAS ENCONTRARÁ: - Secuencias fluidas y equilibradas de posturas paso a paso.
- Ilustraciones anatómicas detalladas que muestran los músculos que se trabajan en cada ejercicio.
- Pautas claras sobre cómo practicar cada ejercicio de forma correcta, efectiva y segura.
- Información sobre anatomía y dibujos con las partes especificadas del sistema muscular del cuerpo.
- Diferentes secuencias de taichí, para que cada uno pueda crear su propio programa que se ajuste a su condición física

¡Mejore su estado de salud general, incremente su fuerza y reduzca el estrés con *Anatomía del taichí*!