

Aliviar el dolor con el yoga

Más de 100 ejercicios sencillos que ayudan a tratar enfermedades y dolencias habituales, alivian los dolores y estabilizan la salud

Jiménez ,Dulce; Schulze,Antje

Editorial: Librero

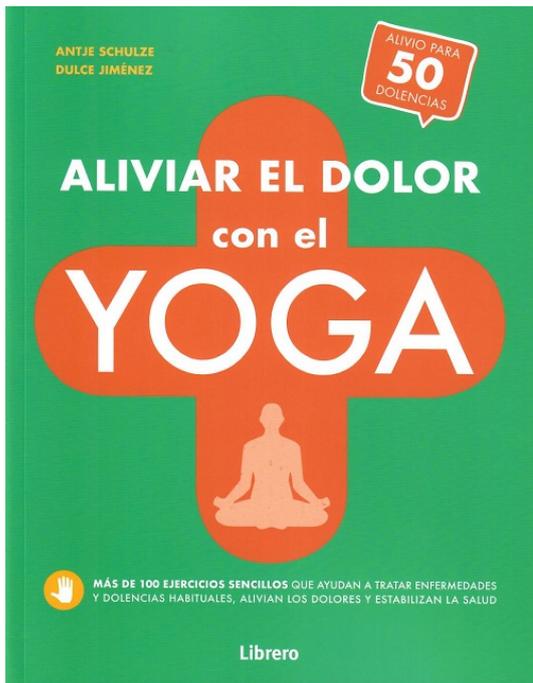
ISBN: 9789463594653

Páginas: 128

Dimensiones: 18.7 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,95 €



SINOPSIS

El yoga no solo sirve para relajarse y centrarse , sino que también puede proporcionar otros muchos beneficios . Ilustrado con más de 200 fotografías ,este libro muestra cómo hacer frente a las dolencias diarias más frecuentes de forma rápida y sencilla. Contiene más de 100 ejercicios que se pueden seguir con facilidad, además de secuencias profilacticas de movimientos y otras sugerencias.

Un practico plan semanal te permitirá confeccionar un programa de salud y de entrenamiento totalmente a tu medida, que te ayudará a velar por tu propio bienestar.