

MAGIA DEL YOGA, LA

MARIKO/ TOMOYA



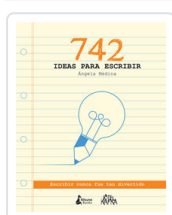
SINOPSIS

Disfruta de un cuerpo y una mente sanos y cambia tu vida gracias a la magia del yoga. ¿Quieres sentirte mejor en tu propia piel y adoptar una mentalidad más positiva ante la vida? Mariko y Tomoya, creadores del principal canal de yoga de Japón, B-life, te demostrarán que, gracias al estilo de vida yogui, puedes alcanzar fácilmente el bienestar físico y mental que siempre has buscado dedicando solo unos pocos minutos al día. La magia del yoga es la guía definitiva para todos aquellos que quieran iniciarse en esta práctica milenaria y disfrutar de sus beneficios. Con sus más de 30 posturas, consejos sobre alimentación y mindfulness, rutinas, masajes y otras prácticas, conseguirás tu objetivo, ya sea perder peso, sentirte con más energía o liberarte de la ansiedad. Aprende a estar en armonía con tu entorno y siéntete bien contigo mismo. ...

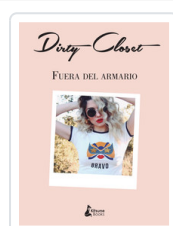


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	BIENESTAR
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788798
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	150x230x10 mm.
Peso	290
Precio (Imp. inc.)	10,90€
Fecha de lanzamiento	29/09/2020

Títulos relacionados



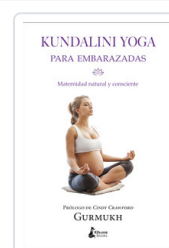
742 IDEAS PARA ESCRIBIR
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS
GURMUKH