

# MAGIA DEL PILATES, LA

MARIKO/ TOMOYA



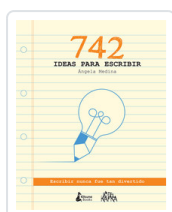
## SINOPSIS

Disfruta del bienestar integral con solo cinco minutos de ejercicios al día. ¿Necesitas activar el cuerpo y calmar la mente, pero no tienes tiempo? Mariko y Tomoya, creadores del principal canal de fitness de Japón, B-life, ofrecen en este libro un programa semanal de pilates con el que, con solo cinco minutos de ejercicio al día, tonificarás las zonas rebeldes y fortalecerás la mente. La magia del pilates es la guía definitiva para todas aquellas personas que quieran conseguir una figura esbelta y disfrutar de un bienestar integral. Con rutinas para trabajar áreas específicas, ejercicios de relajación y consejos para adoptar una actitud positiva, conseguirás tu objetivo, ya sea sentirte bien en tu propia piel, vivir con más energía o liberarte del estrés del día a día. ¡Alcanza el equilibrio perfecto entre cuerpo y mente con Mariko y Tomoya! ...

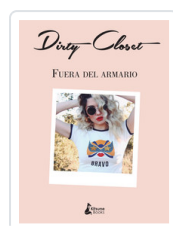


<b>Editorial</b>	KITSUNE BOOKS
<b>Materia</b>	ALIMENTACION Y SALUD
<b>Colección</b>	KITSUNE
<b>EAN</b>	9788416788835
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	144
<b>Tamaño</b>	150x230x12 mm.
<b>Peso</b>	1
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	10,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	17/11/2020

## Títulos relacionados



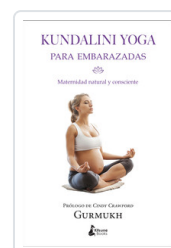
742 IDEAS PARA ESCRIBIR  
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET  
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO  
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS  
GURMUKH