

CUIDA TU ESPALDA CON AYAYOGA. SECRETO JAPONES PARA FORTALEC



AYA

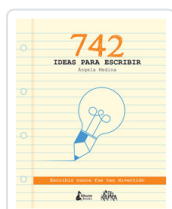
SINOPSIS

Descubre el revolucionario método japonés para activar una de las zonas más rebeldes del cuerpo. La espalda es una de las partes del cuerpo que más a menudo olvidamos cuando nos ejercitamos, y también una de las zonas en las que más grasa y molestias acumulamos. Pero ¿cómo podemos librarnos de los recurrentes dolores en este área, fortalecer la musculatura y moldearla la figura sin grandes esfuerzos? La célebre instructora japonesa aya nos trae ayayoga, un método que combina lo mejor del ballet, el yoga y el entrenamiento de fuerza con el que, en solo dos semanas, corregirás la postura, fortalecerás y estilizarás la espalda y mejorarás tu estado general y conseguirás la silueta esbelta que siempre has deseado. ...

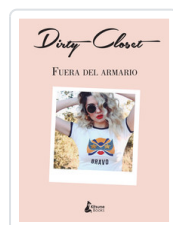


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICOS
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788606
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	150x230x11 mm.
Peso	100
Precio (Imp. inc.)	10,90€
Fecha de lanzamiento	16/11/2021

Títulos relacionados



742 IDEAS PARA ESCRIBIR
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS
GURMUKH