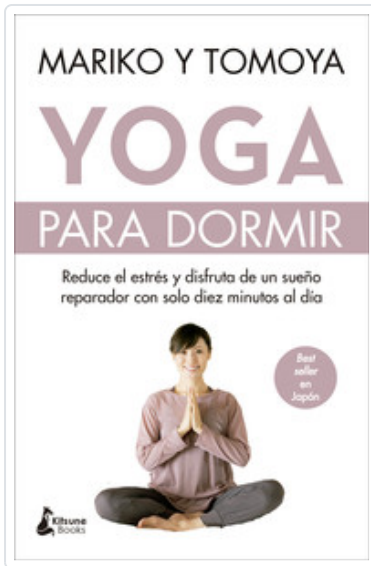


# YOGA PARA DORMIR

MARIKO/ TOMOYA



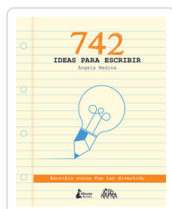
## SINOPSIS

Reduce el estrés, descansa bien y relaja cuerpo y mente gracias al yoga para dormir. El ritmo frenético y las preocupaciones de la vida moderna quitan el sueño a muchas personas. ¿Quieres relajar la mente y disfrutar de un sueño reparador que te permita afrontar el día a día con vitalidad? Mariko y Tomoya, creadores del principal canal de yoga de Japón, B-life, te demostrarán que, gracias al yoga para dormir, puedes alcanzar fácilmente el bienestar físico y mental que deseas con solo unos pocos minutos al día. Yoga para dormir es el antídoto definitivo para combatir el insomnio, liberarse del estrés y reducir la ansiedad para todos aquellos que quieran iniciarse en esta práctica milenaria y disfrutar de sus beneficios. Siéntente en armonía con tu entorno sin levantarte de la cama y? ¡dulces sueños! Libera tensiones sin levantarte de la cama con solo diez minutos al día ...

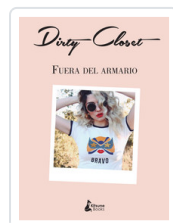


<b>Editorial</b>	KITSUNE BOOKS
<b>Materia</b>	ESTILO DE VIDA, DEPORTE Y OCIO
<b>Colección</b>	KITSUNE
<b>EAN</b>	9788416788620
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	144
<b>Tamaño</b>	150x230x12 mm.
<b>Peso</b>	324
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	11,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	01/03/2022

## Títulos relacionados



742 IDEAS PARA ESCRIBIR  
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET  
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO  
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS  
GURMUKH