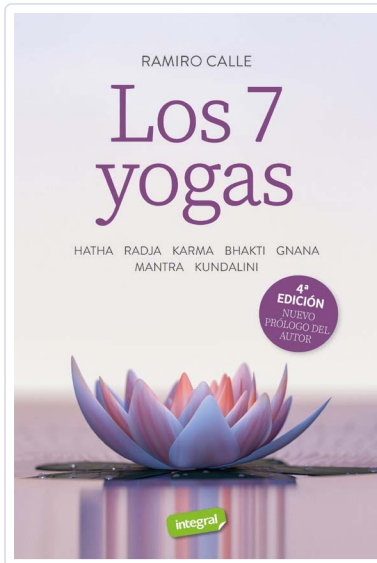


# LOS 7 YOGAS. HATHA - RADJA - KARMA - BHAKTI - GANA - MANTRA - K

CALLE, RAMIRO

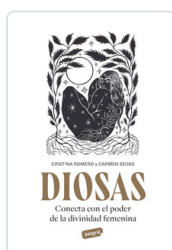
## SINOPSIS

Inicia el camino hacia a ti mismo y consigue el bienestar completo con esta técnica milenaria. El yoga es una técnica de vida, un sistema que nos lleva a la autorealización y a la paz interior, y nos ofrece múltiples beneficios: mejora la flexibilidad, aumenta la tonificación muscular, mejora la postura del cuerpo y la respiración, combate el estrés y ayuda a la relajación, refuerza la autoestima... Ramiro Calle ofrece en esta obra una guía práctica tanto para expertos yoguis como para los que se inician en esta doctrina. En ella encontrarás: Un centenar de posturas ilustradas y explicadas paso a paso. Los distintos tipos de respiración. Las actitudes y los métodos para resolver mejor todas las situaciones de la vida. Las técnicas de relajación y meditación Todo lo que debes saber para practicar las siete ramas más esenciales del yoga. ...



<b>Editorial</b>	INTEGRAL RBA
<b>Materia</b>	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
<b>Colección</b>	INTEGRAL
<b>EAN</b>	9788491183020
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	272
<b>Tamaño</b>	140x213x15 mm.
<b>Peso</b>	200
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	21,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	14/05/2025

## Títulos relacionados



DIOSAS. CONECTA CON EL PODER DE LA DIVINIDAD FEMENINA  
ROMERO MIRALLES, CRISTINA



MI REVOLUCION VEGANA  
RODRIGO, CRISTINA



FORMULA DE LA LONGEVIDAD, LA  
KUMAR-SINGH, AVANTI



LENGUAJE DE LAS PLANTAS, EL  
CAÑELLAS PUIGGR.S, JORDI