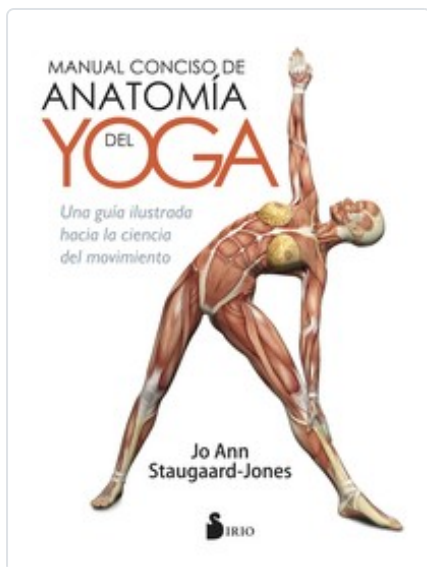


MANUAL CONCISO DE ANATOMIA DEL YOGA

STAUGAARD, JO ANN

SINOPSIS

Manual conciso de anatomía del yoga es el perfecto aliado para todos aquellos que quieran comprender las bases esenciales de la biomecánica del cuerpo y su aplicación en la práctica del yoga. Con más de 230 imágenes a todo color, está dirigido tanto a profesores como a alumnos que deseen disfrutar de esta maravillosa disciplina sin sufrir lesiones. El propósito de la autora es presentar la información con exactitud, en un formato claro y de fácil manejo, ahorrando al lector terminología complicada e innecesaria. No elude los términos técnicos pero los hace accesibles y los explica con claridad y concisión. Así, al sentirnos seguros en cuanto al aspecto técnico del ejercicio podremos concentrarnos, sin riesgo, en la experiencia espiritual. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417030292
Status	Disponible
Páginas	282
Tamaño	170x230x mm.
Peso	535
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	16/06/2017

Títulos relacionados



INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL
CHI KUNG
CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING