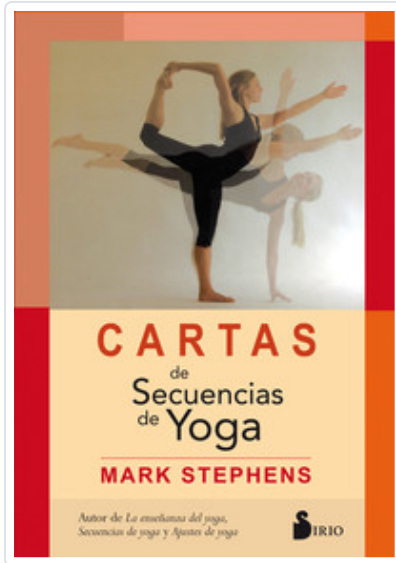


CARTAS SECUENCIAS DE YOGA

STEPHENS, MARK



SINOPSIS

Cada carta de este mazo está dedicada a una de las ciento veinticinco asanas. Su objetivo es fomentar tu creatividad a la hora de preparar tus clases de yoga. Siguiendo las principales secuencias descritas en este libro y en sus prácticas fichas, tu plan de entrenamiento y relajación será equilibrado y efectivo. Se han tenido en cuenta las interrelaciones de asanas, pranayamas y meditaciones, sin perder de vista, en ningún momento, que el orden en que practicamos las secuencias es de vital importancia. Este enfoque busca honrar la diversidad de las personas que practican yoga, de manera que puedan avanzar a través de las secuencias que sean más significativas para ellos en cada etapa del proceso. ¡Ya puedes comenzar a experimentar tu nueva rutina de yoga con estas útiles cartas! Ejercita tu imaginación creativa, aplica tu experiencia y tus conocimientos y ¡disfruta ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417030469
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	100x150x mm.
Peso	822
Precio (Imp. inc.)	32,95€
Fecha de lanzamiento	31/05/2018

Títulos relacionados



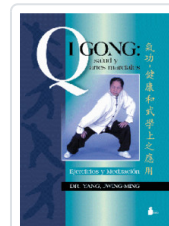
INTUICIÓN COMO INSTRUMENTO DE SANACIÓN
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING