

YOGA TERAPIA



STEPHENS, MARK

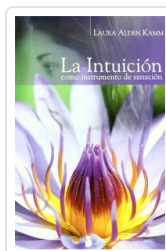
SINOPSIS

Mark Stephen, autor de los éxitos internacionales Secuencias de Yoga, La enseñanza del yoga y Ajustes de Yoga, nos trae esta obra esencial para aplicar el yoga al tratamiento de múltiples problemas de salud y lesiones comunes. El autor combina su vasto conocimiento sobre ayurveda y yoga con los avances de la medicina moderna para ofrecernos una guía práctica con la que sanar lesiones musculares y óseas, mejorar nuestra salud reproductiva y equilibrar nuestro estado emocional y psicológico. Esta completísima guía recoge más de cincuenta dolencias y nos muestra cómo adaptar la práctica en cada caso, integrando esta disciplina en un enfoque holístico de la salud. Además, incluye claves sobre cómo nuestros hábitos de vida, estados emocionales, nutrición, sueño, relaciones y propósitos influyen en nuestros desequilibrios y enfermedades. Yogaterapia es una obra clara, accesible y amena, que ofrece un conocimiento sustentado en décadas de estudio, práctica y formación. Un libro de texto indispensable para terapeutas, instructores y alumnos. ...



Editorial	SIRIO
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399054
Status	Disponible
Páginas	720
Tamaño	254x203x mm.
Peso	1348
Precio (Imp. inc.)	37,00€
Fecha de lanzamiento	22/03/2019

Títulos relacionados



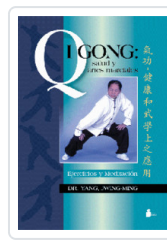
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING