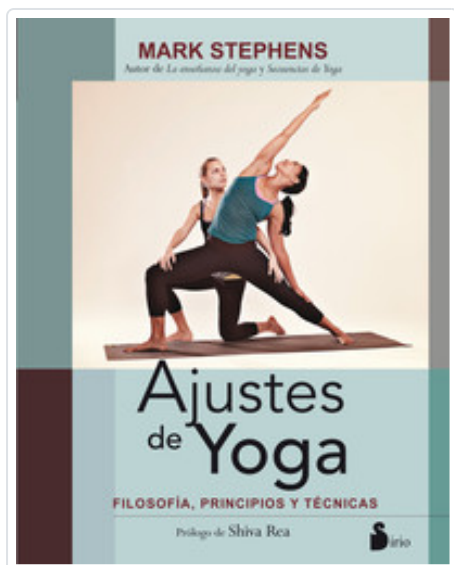


## AJUSTES DE YOGA



## STEPHENS, MARK

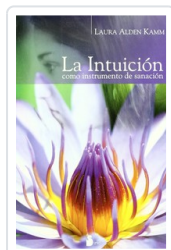
### SINOPSIS

Este manual reúne la quintaesencia de la enseñanza práctica del yoga. A la hora de ayudar y guiar al estudiante, las indicaciones táctiles pueden ser extraordinariamente efectivas para inducir la alineación correcta, de modo que la postura se sienta equilibrada y fluya abierta y libre. El experimentado instructor Mark Stephens aborda en este libro la filosofía de la práctica del yoga y muestra los toques sensibles que conciencian y mejoran la postura, los siete principios manuales y los veinticinco sistemas más efectivos de orientación táctil. Se trata de un recurso de incalculable valor para todos los profesores de yoga, entrenadores y estudiantes avanzados. El libro incluye más de 850 fotos. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416579211
Status	Disponible
Páginas	454
Tamaño	200x255x mm.
Peso	986
Precio (Imp. inc.)	36,00€
Fecha de lanzamiento	12/05/2016

### Títulos relacionados



INTUICIÓN COMO INSTRUMENTO SANACIÓN  
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