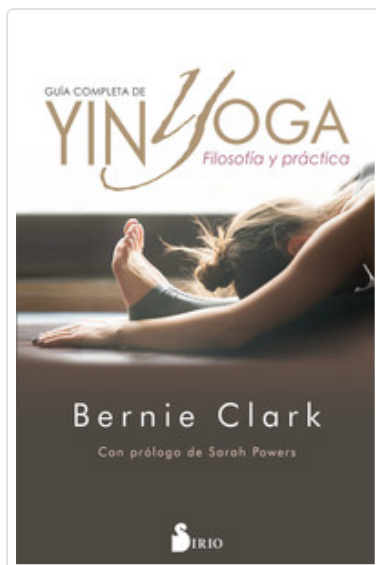


# GUIA COMPLETA YIN YOGA. FILOSOFIA Y PRACTICA



CLARK, BERNIE

## SINOPSIS

El Yin yoga forma parte de la tradición original del Hatha yoga. En su versión moderna, combina el yoga más ancestral con las prácticas daoístas chinas y la ciencia occidental, para mejorar nuestra salud a diversos niveles. Las secuencias trabajan distintas partes del cuerpo y activan determinados órganos y centros de energía. Las posturas, o asanas, se mantienen de forma prolongada otorgando así el tiempo necesario para conectar con los aspectos más meditativos de la práctica, y movilizandoy fortaleciendo las articulaciones, los ligamentos y las redes fasciales internas. La guía completa de Yin Yoga de Bernie Clark es la obra de referencia, a nivel internacional, sobre esta disciplina. En ella, el lector encontrará información fundamental sobre qué es y cómo se practica; un repaso de casi treinta posturas con la correspondiente explicación de sus beneficios; claves para entrar y salir de ellas; cuáles son sus contraindicaciones y las advertencias a tener en cuenta. Una obra imprescindible para los amantes del yoga. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399474
Status	Disponible
Páginas	380
Tamaño	230x150x mm.
Peso	583
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	12/02/2019

## Títulos relacionados



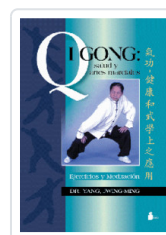
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING