



SIMPLÍSIMO.

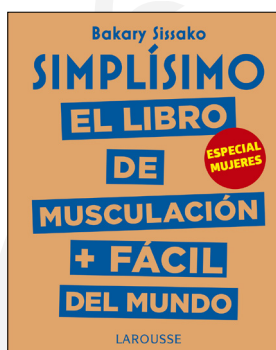
El libro de yoga + fácil del mundo

100 posturas y 5 ejercicios de respiración de yoga, superfáciles.

Este libro propone 100 posturas para practicar yoga, con un máximo de 5 pasos ilustrados que se leen de un vistazo... y lo único que se necesita es una esterilla. El yoga también consiste en aprender a respirar; y por eso se ofrecen 5 sencillos ejercicios de respiración apropiados para relajarse y desconectar.

El libro detalla los beneficios aportados por cada postura; ilustra y desarrolla los pasos para llevarla a cabo, y presenta una ilustración de la postura final para entenderla del todo.

Superfácil, superclaro... superdistendido.



En la misma colección:

Número de páginas: 224

Formato: 17,5 x 22,5 cm

Encuadernación: cartonné

Código: 2656019

ISBN: 978-84-17720-11-7

Precio: 19,95 euros

Edición: 1ª edición / 2019

Clasificación: Libros temáticos. Estilo de vida

LAROUSSE