



riverside
agency

Yoga Asana

Autor: Natalie, Heath

Cinco Tintas

ISBN: 978-84-16407-98-9 / Rústica / 64pp | 110 x 150 cm

Precio: \$ 56.900,00



Natalie, Heath

Practica yoga a tu ritmo, en tu propio espacio, con esta fabulosa colección de 50 tarjetas de yoga.

Respira hondo, desenrolla la esterilla, dispón las tarjetas y realiza una de las 25 clases de yoga diseñadas para fortalecer tu mente y tu cuerpo. También puedes usar las tarjetas para diseñar tu propia clase de yoga.

Con una variación avanzada de cada postura para que prograses a medida que practicas, y con modificaciones para ayudarte a adaptar las posturas a las necesidades singulares de tu cuerpo, aquí tienes una fantástica alternativa a las pantallas para unirte a una clase de yoga sin moverte de casa.

Ya no volverás a preocuparte por estirar el cuello para ver la pantalla del móvil en la postura del perro bocabajo.

Practica yoga a tu ritmo, en tu propio espacio, con esta fabulosa colección de 50 tarjetas de yoga. Respira hondo, desenrolla la esterilla, dispón las tarjetas y realiza una de las 25 clases de yoga diseñadas para fortalecer tu mente y tu cuerpo.