



riverside
agency

Yoga fácil

Autor: Varios, Autores

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-147-7 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 43.000,00



Varios, Autores

La práctica del yoga es accesible para cualquiera: es suficiente con una esterilla, un espacio tranquilo y ganas de mejorar la propia salud. Con este libro aprenderás sesiones de asanas y técnicas de respiración para mantener tu organismo en un excelente estado de funcionamiento. Consigue una mente en calma en un cuerpo relajado, flexible y fuerte gracias al yoga.

La práctica del yoga es accesible para cualquiera: es suficiente con una esterilla, un espacio tranquilo y ganas de mejorar la propia salud. Con este libro aprenderás sesiones de asanas y técnicas de respiración para mantener tu organismo en un excelente estado de funcionamiento.