



riverside
agency

Yoga para principiantes

Autor: Tiphaine, Cailly

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-254-2 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 39.000,00



Tiphaine, Cailly

TIPHAINE CAILLY es profesora de yoga. Tras muchos años de impartir clases presenciales, abrió su estudio de yoga en línea, la página web Yogi Lab.

LAS POSTURAS ESENCIALES, PASO A PASO. El yoga es una herramienta maravillosa para conseguir un cuerpo más fuerte y flexible, al tiempo que te permite liberar tensiones, aliviar el dolor de espalda, dormir mejor y llenarte de energía. Sin embargo, es fundamental realizar bien las posturas para obtener todos sus beneficios sin lesionarse. Estas páginas te muestran los asanas o posturas de yoga imprescindibles. En las fotos verás con precisión qué gestos evitar y cómo debes alinear el cuerpo para una práctica segura. ¡Gracias a los 70 ejercicios paso a paso, aprenderás sin dificultad! Al final del libro, encontrarás 17 secuencias que combinan los diferentes asanas, para que puedas componer tus propias sesiones de yoga.

El yoga es una herramienta maravillosa para conseguir un cuerpo más fuerte y flexible, al tiempo que te permite liberar tensiones, aliviar el dolor de espalda, dormir mejor y llenarte de energía. Sin embargo, es fundamental realizar bien las posturas para obtener todos sus beneficios sin lesionarse.