Max, Lowenstein

Yoga para ser más flexibles

Autor: Max, Lowenstein
Autor: Liz, Lowenstein

Blume
ISBN: 978-84-18075-25-4 / Rústica / 160pp | 180 x 230 cm
Precio: $ 30.500,00

* Si usted es de las personas que tiene una capacidad de movimientos limitada o de las que no se anima a asistir a una clase de yoga llena de gente que parecen de goma, este libro le demostrará que con tiempo y paciencia cualquier persona puede aumentar su flexibilidad si practica yoga. * Todas las posturas están divididas en tres fases, inicial, intermedia y avanzada, y para facilitarlas se usan ladrillos y cintas de yoga, y, por supuesto, su propia y única anatomía, para obtener resultados sorprendentes. * Se explican los beneficios concretos de cada postura y se ofrecen una serie de anotaciones que ayudan a lograr la posición correcta y los resultados esperados. La flexibilidad aumenta el rango de movimientos de nuestro cuerpo porque mejora la postura corporal, el equilibrio y la circulación, alivia el dolor y previene lesiones. Inspirado en el éxito que ha obtenido la cuenta en Instagram de Max y Liz, este libro demuestra que con tiempo y perseverancia la práctica de yoga nos permite ser más flexibles. Cada capítulo enfoca un componente distinto de la flexibilidad y se basa en el anterior para abrirse a diferentes partes del cuerpo y prepararlo para la fase siguiente.

La flexibilidad aumenta el rango de movimientos de nuestro cuerpo porque mejora la postura corporal, el equilibrio y la circulación, alivia el dolor y previene lesiones. Inspirado en el éxito que ha obtenido la cuenta en Instagram de Max y Liz, este libro demuestra que con tiempo y perseverancia la práctica de yoga nos permite ser más flexibles.