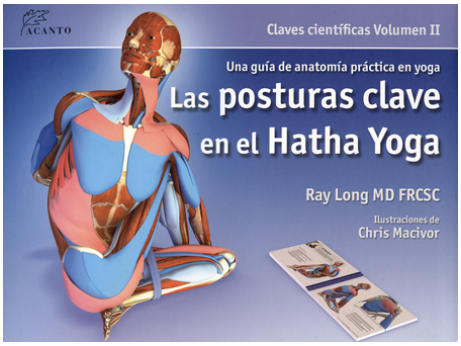

Ray, Long

Posturas clave en el Hatha Yoga, Vol 2

Autor: Ray, Long

FAMILIA Y SALUD

Acanto
ISBN: 978-84-95376-84-8 / Rústica / 212pp | 270 x 200 cm
Precio: $ 50.300,00

El libro muestra la ciencia que hay detrás de la biomecánica y la psicología del estiramiento muscular. Se aplica este conocimiento a las diferentes categorías de posturas, para descubrir sus beneficios. También y a través de imágenes, claras y concisas, detalla las 55 posturas clave del Hatha Yoga y enseña qué es lo que funciona para que puedas abrir tu propia puerta a la experiencia individual del yoga.

El libro muestra la ciencia que hay detrás de la biomecánica y la psicología del estiramiento muscular.