

riverside
agency

Anatomía para posturas de apertura de la cadera

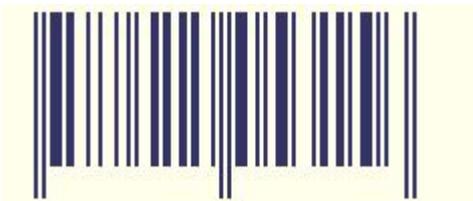
Autor: Ray, Long

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Acanto

ISBN: 978-84-15053-15-6 / Rústica / 224pp | 215 x 275 cm

Precio: \$ 47.000,00



Ray, Long

En Anatomía para las posturas de apertura de la cadera y de flexión hacia delante, el Doctor Ray Long te guía en una narración visual a través de la anatomía, la biomecánica y la fisiología de este antiguo arte, descifrando paso a paso cada postura. Los Manuales de Yoga te proporcionan instrucciones detalladas y bellamente ilustradas sobre cómo utilizar los principios científicos para que obtengas el máximo beneficio de tu práctica, sea cual sea el estilo de yoga que practiques.

En Anatomía para las posturas de apertura de la cadera y de flexión hacia delante, el Doctor Ray Long te guía en una narración visual, descifrando paso a paso cada postura.