



riverside
agency

Introducción al Yoga

Autor: Olga, Menal

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Acanto

ISBN: 978-84-15053-61-3 / Rústica / 131pp | 155 x 215 cm

Precio: \$ 39.000,00

Tal como indica su título, este libro nos acerca al yoga. Su estilo sencillo y concreto es ideal para todas aquellas personas que nunca han tenido contacto con esta disciplina y también para quienes practican posturas (asanas) desde hace poco o mucho tiempo, pero desconocen la filosofía del yoga y la gran cantidad de beneficios que puede aportarnos.

Tal como indica su título, este libro nos acerca al yoga. Su estilo sencillo y concreto es ideal para todas aquellas personas que nunca han tenido contacto con esta disciplina y también para quienes practican posturas (asanas) desde hace poco o mucho tiempo, pero desconocen la filosofía del yoga y la gran cantidad de beneficios que puede aportarnos.

Olga, Menal