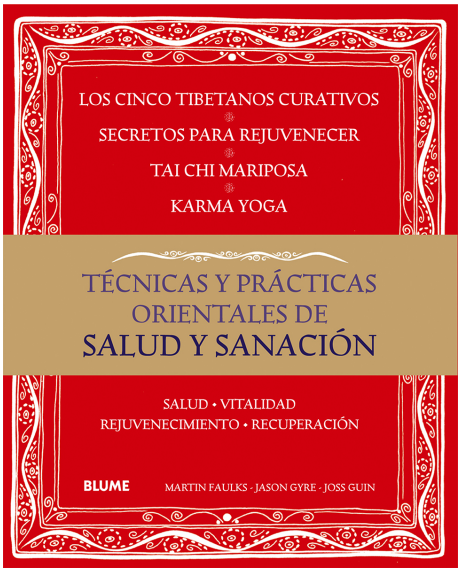


9 788416 138418

Jason, Gyre
Es un experto en la práctica de los cinco tibetanos curativos. Al considerar que una mente sana precisa de un cuerpo sano, empezó a interesarse en las artes marciales así como otras prácticas de salud alternativas.

riverside agency

Técnicas y prácticas orientales de salud y sanación

Autor: Jason, Gyre
Autor: Martin, Faulks
Autor: Joss, Guin

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Blume
ISBN: 978-84-16138-41-8 / Rústica c/estuche / 256pp | 125 x 155 cm
Precio: $ 24.900,00

Basándose en la antigua sabiduría del Templo Shaolin de China, en la tradición del yoga y en los principios del tai chi, estas guías prácticas fáciles de utilizar constituyen un remedio para el estrés y las tensiones de la vida cotidiana.

Con información clara y específica, acompañada de bonitas ilustraciones, estos libros presentan rutinas sencillas y rápidas que incluso la persona más ocupada puede conseguir encajar en su vida diaria.

Empiece a trabajar en estos ejercicios desde hoy mismo y podrá disfrutar de sus beneficios en cuestión de días; un cuerpo más joven y más fuerte, un espíritu más tranquilo y una sensación de paz interior.

Volumenes que conforman la obra:

Libro 1. Los cinco tibetanos curativos

Libro 2. Secretos para rejuvenecer

Libro 3. Taichi Mariposa

Libro 4. Karma Yoga