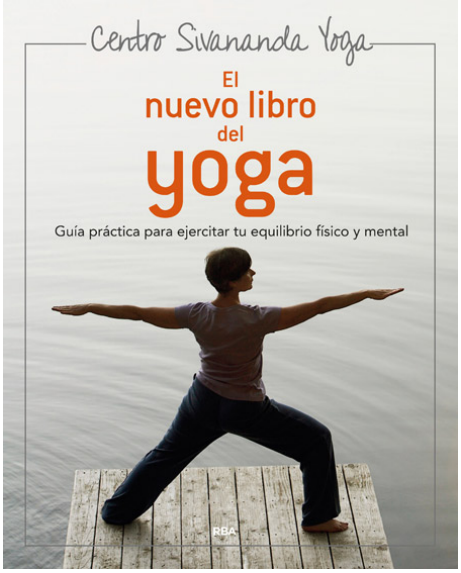

Varios, Autores

El nuevo libro del yoga

Autor: Varios, Autores

Ilustrados integral

DEPORTES Y RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

RBA

ISBN: 978-84-7901-499-5 / Rústica c/solapas / 192pp | 210 x 245 cm

Precio: $ 21.500,00

Una edición actualizada de la guía más completa de yoga, avalada por los centros Sivananda.Tanto principiantes como expertos podrán sacar el máximo partido a esta disciplina oriental: conseguir un cuerpo firme, mejorar la salud, aumentar la concentración. Con explicaciones claras e ilustraciones de las diferentes posturas on explicaciones claras e ilustraciones de las diferentes posturas.

Una edición actualizada de la guía más completa de yoga, con explicaciones claras e ilustraciones de las diferentes posturas.