

Betsy, Kase

Yoga en casa

Autor: Betsy, Kase

Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-050-0 / Rústica / 160pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 51.000,00

La guía definitiva para practicar yoga en casa y aprender más de setenta y cinco posturas de yoga, incluidas las de calentamiento y concentración; posturas para mejorar el tono muscular, el equilibrio y la flexibilidad; y posturas para el control de la respiración, la relajación y la meditación. Sus detalladas ilustraciones anatómicas muestran de manera precisa los músculos implicados en cada postura, para poder iniciar, mantener y concluir cada posición de manera fluida y segura. Incluye tres programas especialmente diseñados para combinar una selección de posturas y lograr un sensacional ejercicio integral estirando, relajando y activando todo el cuerpo. Presenta también el yoga en compañía como una manera divertida de realizar los ejercicios.

La guía definitiva para aprender más de setenta y cinco posturas de yoga, incluidas las de calentamiento y concentración; posturas para mejorar el tono muscular, el equilibrio y la flexibilidad; y posturas para el control de la respiración, la relajación y la meditación.